



**MERENDA ESCOLAR:  
os hábitos alimentares dos alunos do Pré II do  
Centro Municipal de Educação Infantil Cecília Meireles**

Fernanda Batista Capelatti\*

**RESUMO**

Este artigo tem como objetivo investigar o incentivo de hábitos alimentares dos alunos que frequentam o Pré II no Centro Municipal de Educação Infantil Cecília Meireles, localizado na cidade de Sinop. Utilizou-se de metodologia com abordagem qualitativa, questionários abertos e entrevistas semiestruturadas. Com base nesses critérios, estabeleceu-se como aporte teórico o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil. Como resultado parcial, verificou-se a necessidade de investir em palestras destinadas aos professores e ao público infantil, ausência de atividades sobre esse tema no currículo escolar, a merenda escolar como um direito da criança e não um benefício quanto ao seu desenvolvimento.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares. Merenda Escolar. Alunos. Referencial Curricular Nacional.

## **1 INTRODUÇÃO**

Este artigo tem como temática o incentivo de hábitos alimentares na pré-escola. A proposta é investigar e analisar o incentivo de hábitos alimentares de crianças entre cinco e seis anos de idade que frequentam a pré-escola e ainda, as ações implementadas pela instituição para favorecer as mudanças de atitudes e das práticas alimentares.

---

\* Este artigo é um recorte do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado **MERENDA ESCOLAR: os hábitos alimentares dos alunos do Pré II do Centro Municipal de Educação Infantil Cecília Meireles** sob orientação da Professora Geise Ferreira - Curso de Pedagogia, Faculdade de Educação e Linguagem (FAEL), da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), *Campus* Universitário de Sinop, em 2014/2.

Atualmente os pais passam pouco tempo com os filhos e a responsabilidade com a alimentação acaba sendo dividida com a escola. Desse modo, é fundamental que a escola incentive bons hábitos alimentares a partir da aplicação de projetos sobre educação alimentar, estes, precisam consistir de processos ativos, lúdicos e interativos, que favoreçam mudanças de atitudes e das práticas alimentares. A partir disso, com base nos aportes teóricos que abordam a importância dos bons hábitos alimentares na infância, entende-se que muitos dos hábitos alimentares são adquiridos durante a infância, e que uma alimentação saudável é essencial para um bom desenvolvimento, crescimento, e rendimento escolar das crianças.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

Até os seis meses, a criança deve receber apenas o leite materno, pois ele irá fornecer todos os nutrientes necessários que o bebê precisa, por conseguinte, acima dos seis meses a criança poderá receber outros alimentos, porém, a criança pode continuar recebendo o leite materno até os dois anos de idade. Por conseguinte, conforme a criança vai se desenvolvendo, ela começa a consumir os mesmos alimentos que os adultos, mas em menor quantidade, pois suas necessidades são menores. Na adolescência os cuidados devem permanecer, pois é o momento em que meninos e meninas passam por um grande processo, necessitando de uma alimentação adequada para que seu desenvolvimento não seja prejudicado, chegando assim na fase adulta. Nesse sentido, Gabriela Tavares Cardoso (2009, p. 14):

O reflexo desse cuidado poderá ser visto durante toda a vida do indivíduo, uma vez que os hábitos alimentares são formados na infância e levados pelo resto da vida. É claro que, com o passar do tempo, a pessoa terá desenvolvido suas preferências, mas sua cultura e muitos dos hábitos incentivados na infância permanecerão.

Sabe-se que muitos fatores envolvem a alimentação infantil, e os problemas de saúde estão aumentando cada vez mais. Por isso, é fundamental que os educadores e profissionais da saúde contribuam para o desenvolvimento de uma geração mais consciente e saudável, já que os pais não passam muito tempo com os filhos, essa responsabilidade acaba caindo sobre a escola. Conforme o Referencial Curricular Nacional para Educação Infantil (RCNEI) (1998, p. 54) “Algumas fases do desenvolvimento das crianças levam a uma perda de apetite ou a maiores exigências e recusas alimentares, mas que se resolvem com a ajuda e compreensão dos educadores e com o próprio processo de desenvolvimento”.

Os bons hábitos alimentares devem ser incentivados e praticados o mais cedo possível, pois as crianças necessitam de proteínas, carboidratos, vitaminas, gorduras, e sais minerais,

contidos nos alimentos, pois, se forem consumidos adequadamente a criança terá um melhor desempenho escolar e um crescimento adequado. Sabemos que práticas alimentares saudáveis nos primeiros anos de vida favorecem a aquisição de hábitos alimentares adequados durante toda a vida. Como aponta o RCNEI (2002, p. 22) “a alimentação não é somente o ato de comer, mas envolve elementos cognitivos, sociais, e afetivos”.

Nesse sentido, é necessário promover uma educação alimentar à nível escolar desde os primeiros anos, ainda na Educação Infantil, para reverter os hábitos alimentares incorretos. Isto será possível com o exemplo da escola, aplicando esses conhecimentos e oferecendo um cardápio saudável e equilibrado. Segundo o Plano Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o cardápio deve ser elaborado para atender as necessidades nutricionais dos alunos da Educação infantil e do Ensino fundamental da rede pública, promovendo hábitos alimentares saudáveis.

Algumas crianças não possuem o hábito de consumir alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes, os quais são responsáveis para um bom crescimento e desenvolvimento. A boa alimentação traz mais disposição para o corpo e evita diversas doenças. Outra questão, é que a hora da refeição deve ser um momento prazeroso, e como as crianças são muito observadoras e curiosas, a aparência do alimento faz toda a diferença.

No RCNEI (2002, p. 25) mostra algumas recomendações como servir as refeições em ambientes higiênicos, confortáveis, tranquilos, bonitos e prazerosos proporcionando à criança à oportunidade da escolha de colegas para a interação levando em conta as singularidades de cada faixa etária e com as diversas práticas de alimentação.

### **3 METODOLOGIA**

Este artigo trata de um Estudo de Caso, o qual Roberta Liana Pimentel Cajueiro (2012, p. 22) afirma:

O estudo de caso envolve o estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetos, de maneira que se permita o seu amplo e detalhado conhecimento. Este tipo de pesquisa normalmente é realizado a partir de um caso particular e, posteriormente, é realizada uma análise comparativa com outros casos, fenômenos ou padrões existentes.

A abordagem metodológica é qualitativa, segundo Roberta Liana Pimentel Cajueiro (2012, p. 23) afirma:

A pesquisa qualitativa difere basicamente da pesquisa quantitativa pelo fato de não utilizar dados estatísticos. Nela se prioriza as percepções de atitude e aspectos subjetivos dos objetos de pesquisa interagindo em seu grupo. É descritiva. As informações obtidas não são quantificadas. A interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicas no processo de Pesquisa qualitativa.

Para dar suporte às análises se fez uso de pesquisa bibliográfica, revelando a fundamentação teórica. Os sujeitos são 17 alunos da turma do Pré II, com faixa etária entre cinco e seis anos de idade, a professora responsável pela turma e duas merendeiras. A entrevista com as merendeiras e a professora aconteceu por meio de questionário com perguntas abertas, com o objetivo de identificar seus conceitos acerca de hábitos alimentares e se consideram a alimentação oferecida pela escola aos alunos atrativa.

Com os alunos a pesquisa se realizou por meio de entrevista semiestruturada, pois se trata de crianças que ainda não estão alfabetizadas, fundamentada por Augusto Nivaldo S. Triviños (1987, p. 154):

[...] a entrevista semiestruturada é um dos principais meios que tem o investigador para realizar a coleta de dados [...] esta, ao mesmo tempo em que valoriza a presença do investigador, oferece todas as perspectivas possíveis para que o informante alcance a liberdade e a espontaneidade necessária, enriquecendo a investigação.

Por meio da entrevista realizada com os alunos aleatoriamente, foi possível identificar seus hábitos alimentares e suas preferências.

### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS DA PESQUISA

Dos 17 alunos do Pré II do Centro Municipal de Educação Infantil Cecília Meireles (CMEI), 9 são do sexo feminino e 8 são do sexo masculino. Alguns alunos já completaram 6 anos de idade, mas permanecem nesta turma por terem nascido após a data limite estabelecida pelas políticas públicas para ingressar no ensino fundamental que é 31 de março.

Contei com a colaboração da professora responsável pela turma que será denominada Professora A, graduada em Licenciatura em Pedagogia, pela Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT) e de duas merendeiras que serão denominadas respectivamente Merendeira A e Merendeira B as quais responderam questionário direcionado sobre o tema. Conforme Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (2010 p. 17): “É obrigatória a matrícula na Educação Infantil de crianças que completam 4 ou 5 anos até o dia 31 de março do ano em que ocorrer a matrícula. As crianças que completam 6 anos após o dia 31 de março devem ser matriculadas na Educação Infantil”.

### 3.1 INQUIRIÇÕES REFERENTES À ALIMENTAÇÃO OFERECIDA NO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL CECÍLIA MEIRELES

A instituição pode contribuir para incentivar ou corrigir o comportamento das crianças em relação à alimentação saudável, visando o bem estar e a saúde da criança. Durante a observação foi possível perceber que as crianças possuem uma rotina alimentar com horários determinados. As crianças chegam CMEI por volta das 13h, e 30min após a chegada recebem a primeira refeição, composta por bolacha com chá ou iogurte, a segunda refeição é servida às 15h, esta, um pouco mais elaborada, composta por alguns alimentos como: arroz, feijão, macarrão, carne, legumes e verduras. Conforme o Referencial Escolar para a Educação Infantil (1998, p. 50):

A promoção do crescimento e do desenvolvimento saudável das crianças na instituição educativa está baseada no desenvolvimento de todas as atitudes e procedimentos que atendem as necessidades de afeto, alimentação, segurança e integridade corporal e psíquica durante o período do dia em que elas permanecem na instituição.

A partir dessas considerações, o cardápio é elaborado mensalmente pela nutricionista que atende todas as escolas do município, sendo um cardápio adequado para creche e outro para pré-escola, que segue o mesmo cardápio do ensino fundamental e outro para o Projeto Mais Educação. Conforme a observação, o cardápio elaborado pela nutricionista busca oferecer uma alimentação saudável, atendendo as necessidades alimentares de cada faixa etária.

### 3.2 PREFERÊNCIAS ALIMENTARES DAS CRIANÇAS PESQUISADAS

A qualidade da alimentação servida no CMEI pode ser avaliada pela aceitação dos alimentos pelas crianças. Desse modo é importante perguntar às crianças suas preferências alimentares para verificar a aceitação. Maria de Lourdes Carlos Rodrigues (2007, p. 15) relata que “a conversa com as crianças é muito importante para que os alimentos oferecidos pela instituição não sejam vistos como uma imposição”. Através da entrevista semiestruturada realizada com os alunos, ao perguntar se os mesmos gostavam de comer verduras e legumes, percebi a dificuldade de assimilarem quais seriam esses alimentos. Foi quando perguntei, o que é legume? E eles responderam:

**(01) Aluno A:** O que é legume?

**(02) Aluno B:** [Ficou em silêncio, como se não tivesse entendido a pergunta. Ficou pensando.]

**(03) Aluno C:** É aquilo que tem no mar?

**(04) Aluno D:** Legume?

Diante deste fato, citei alguns exemplos de legumes que são servidos na instituição como: batata, cenoura, beterraba e verduras como: alface e couve. Em seguida perguntei se eles gostavam da merenda servida e obtive as seguintes respostas:

**(05) Aluno A:** Gosto, meu lanche preferido é arroz com cenoura.

**(06) Aluno B:** Eu gosto de comer carne com batatinha.

**(07) Aluno C:** Gosto de beterraba.

**(08) Aluno D:** Não gosto, prefiro ficar sem lanche.

No questionário entregue às merendeiras perguntei se as mesmas consideram o cardápio adequado e atrativo para as crianças e o porquê, e elas responderam:

**(09) Merendeira A:** Na verdade quase nenhuma criança come legumes e verduras, só com o passar do tempo que eles vão aprender a gostar de comer.

**(10) Merendeira B:** Não, deveria ter incentivo da família porque muitas vezes aquilo que oferecemos a eles, eles nunca viram em casa, não conhecem os alimentos, nem frutas, tornando nosso trabalho difícil.

A partir dessas respostas as indaguei sobre o que deveria ser melhorado no cardápio e uma delas respondeu:

**(11) Merendeira A:** Servir um lanche mais leve para as crianças, não pratos preparados como se fosse almoço.

A merenda escolar foi criada como política para a erradicação da miséria e da desnutrição, devido a isso possui essas características. Entretanto o Referencial Escolar para a Educação Infantil (1998, p. 54) traz as seguintes orientações:

As instituições que atendem meio período, nas quais as crianças apenas fazem pequenos lanches ou merenda, precisam também preocupar-se com as questões nutricionais e sempre que possível respeitar práticas sociais e culturais de cada criança. Oferecer apenas merendas industrializadas ou lanches compostos por salgadinhos, bolachas, balas e chocolates não atendem a necessidade do organismo de ingerir frutas e sucos naturais.

Com isso identifiquei uma diferença, pois ao me responderem, a maioria dos alunos demonstrou consumir esses alimentos, porém conforme relato das merendeiras e observações, fica claro que os mesmos não possuem preferência por esses alimentos, deixando no prato ou até mesmo ficam sem lanchar, o que acaba ocasionando desperdício. Diante da análise das respostas percebe-se a necessidade da escola buscar estratégias para incentivar o consumo de frutas, legumes e verduras.

A inclusão de atividades diferenciadas em sala de aula sobre esse tema pode despertar o interesse das crianças, levando a experimentarem alimentos que dizem não gostar sem mesmo terem experimentado, sendo apresentados de diversas maneiras, sem que o aluno se sinta forçado. Algumas escolas servem a merenda apenas para garantir o direito da criança, deixando de considerar que a alimentação influencia diretamente no rendimento escolar.

Uma das perguntas feitas à professora se referia em que a instituição pode contribuir em relação ao incentivo de bons hábitos alimentares de seus alunos. E Professora A respondeu:

**(12) Professora A:** O desenvolvimento de projetos específicos voltados à alimentação.

Essa resposta da professora comprova a necessidade de se investir em palestras sobre esse tema, destinadas aos professores e ao público infantil, em uma linguagem que facilitará a compreensão dos alunos. Conforme Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (1998, p. 108):

Os projetos são formas de trabalho que envolvem diferentes conteúdos e que se organizam em torno de um produto final cuja escolha e elaboração são

compartilhadas com as crianças. Muitas vezes eles não terminam com esse produto final, mas geram novas aprendizagens e novos projetos.

A escola é um espaço privilegiado para a construção de práticas alimentares saudáveis, pois é um ambiente no qual essas atividades relacionadas à saúde podem gerar grande repercussão. Para tal, deve-se também, possuir conhecimentos e habilidades sobre promoção da alimentação saudável, procurando incorporá-los ao seu fazer pedagógico. Esses conhecimentos devem ser construídos de forma transversal no ambiente escolar, garantindo a sustentabilidade dentro e fora da sala de aula.

#### **4 CONCLUSÃO**

Através das bibliografias utilizadas durante a pesquisa, constatou-se que a escola possui grande responsabilidade em relação às práticas alimentares. Em relação à alimentação, conforme o RCNEI destaca, deve ser uma ação pedagógica de suma importância. Analisando o Projeto Pedagógico, tanto do município de Sinop, quanto do CMEI, verifica-se a necessidade de repensar ações relacionadas à alimentação, pois os mesmos deixam de oferecer orientações para as práticas pedagógicas referentes ao tema.

Consideramos que a visita da nutricionista na escola é de fundamental importância, pois um contato direto com as merendeiras, a nutricionista poderá verificar as preferências alimentares dos alunos, contribuindo para a melhoria da preparação da merenda oferecida. Os professores também deveriam receber formação continuada, com sugestões de atividades pedagógicas que possam ser desenvolvidas em sala conforme cada faixa etária, tornando um momento prazeroso, tanto para aprender, como para se alimentar.

**SCHOOL SNACK:  
the students' of Pré II of the Municipal Center of Infantile Education  
Cecília Meireles alimentary habits**

**ABSTRACT\***

This article has as objective investigates the incentive of the students' alimentary habits that frequent Pré II in the Centro Municipal de Educação Infantil Cecília Meireles,

---

\* Traduzido por Sueli Iraci Canova, Licenciada em Letras com Especialização em Ensino da Língua Inglesa pela UNEMAT – Sinop. Possui cargo de Técnico Administrativo na Creche Municipal Jardim Palmeiras, no município de Sinop/MT.

located in the city of Sinop. It was used of methodology with qualitative approach, open questionnaires and interviews semi structured. With base in those criteria, it settled down as theoretical contribution Referential National Curricular for the Infantile Education. As resulted partially, the need was verified of investing in lectures destined to the teachers and the infantile public, absence of activities on that theme in the school curriculum, the school snack as a right of the child and not a benefit with relationship to your development.

**Keywords:** Alimentary habits. School snack. Students. Referential National Curricular.

## REFERÊNCIAS

ALUNO A. **Aluno A:** depoimento. [02 jun. 2014]. Entrevistadora: Fernanda Batista Capelatti. Sinop, MT, 2014. 2f. Entrevista semiestruturada concedida para o Trabalho de Conclusão de Curso sobre Merenda Escolar: os hábitos alimentares dos alunos do Pré II no Centro Municipal de Educação Infantil Cecília Meireles entre 2014 e 2015.

ALUNO B. **Aluno B:** depoimento. [02 jun. 2014]. Entrevistadora: Fernanda Batista Capelatti. Sinop, MT, 2014. 2f. Entrevista semiestruturada concedida para o Trabalho de Conclusão de Curso sobre Merenda Escolar: os hábitos alimentares dos alunos do Pré II no Centro Municipal de Educação Infantil Cecília Meireles entre 2014 e 2015.

ALUNO C. **Aluno C:** depoimento. [02 jun. 2014]. Entrevistadora: Fernanda Batista Capelatti. Sinop, MT, 2014. 2f. Entrevista semiestruturada concedida para o Trabalho de Conclusão de Curso sobre Merenda Escolar: os hábitos alimentares dos alunos do Pré II no Centro Municipal de Educação Infantil Cecília Meireles entre 2014 e 2015.

ALUNO D. **Aluno D:** depoimento. [02 jun. 2014]. Entrevistadora: Fernanda Batista Capelatti. Sinop, MT, 2014. 2f. Entrevista semiestruturada concedida para o Trabalho de Conclusão de Curso sobre Merenda Escolar: os hábitos alimentares dos alunos do Pré II no Centro Municipal de Educação Infantil Cecília Meireles entre 2014 e 2015.

BRASIL, Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil**. Brasília: MEC/SEF, 1998. 3v.: II.

CAJUEIRO, Roberta Liana Pimentel. **Manual para Elaboração de Projetos Acadêmicos:** guia prático do estudante. Petrópolis: Vozes, 2012.

CARDOSO, Gabriela Tavares. **Organização e Operação de Cozinhas Escolares**. Brasília: EdUNB, 2009.

MERENDEIRA A. **Merendeira A:** depoimento. [02 jun. 2014]. Entrevistadora: Fernanda Batista Capelatti. Sinop, MT, 2014. 2f. Questionário concedido para o Trabalho de Conclusão de Curso sobre Merenda Escolar: os hábitos alimentares dos alunos do Pré II no Centro Municipal de Educação Infantil Cecília Meireles entre 2014 e 2015.

MERENDEIRA B. **Merendeira B**: depoimento. [02 jun. 2014]. Entrevistadora: Fernanda Batista Capelatti. Sinop, MT, 2014. 2f. Questionário concedido para o Trabalho de Conclusão de Curso sobre Merenda Escolar: os hábitos alimentares dos alunos do Pré II no Centro Municipal de Educação Infantil Cecília Meireles entre 2014 e 2015.

PROFESSORA A. **Professora A**: depoimento. [02 jun. 2014]. Entrevistadora: Fernanda Batista Capelatti. Sinop, MT, 2014. 2f. Questionário concedido para o Trabalho de Conclusão de Curso sobre Merenda Escolar: os hábitos alimentares dos alunos do Pré II no Centro Municipal de Educação Infantil Cecília Meireles entre 2014 e 2015.

RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos et al. **Alimentação e Nutrição no Brasil**. Brasília: EdUNB, 2007.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo S. **Introdução a Pesquisa em Ciências Sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1997.