



ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA E AS RELAÇÕES COM A ESCOLA, FAMÍLIA E COMUNIDADE

Lucilaine Machado Munefiça¹

Resumo: O presente artigo propôs discutir o tema “relevância da alimentação na aprendizagem” teve como objetivo geral, analisar a rotina alimentar de crianças do 3º ano fundamental de escola pública da rede municipal de ensino, na cidade de Ponta Grossa, Paraná, averiguar dados sobre a aprendizagem, relacionando à rotina alimentar e a interferência da alimentação no processo de aprendizado. Considerando contribuinte para o desenvolvimento das funções vitais principalmente o aspecto cognitivo. Como objetivos específicos foram estabelecidos: investigar o nível de conhecimento do professor sobre nutrição e aprendizagem e compreender a importância da família no processo do reconhecimento dos alimentos.

Palavras-chave: Alimentação; Aprendizagem; Desempenho.

1 INTRODUÇÃO

A relação entre a aprendizagem eficiente e a boa alimentação desperta grande interesse para a família e para a escola porque a nutrição da criança tem reflexo na sua aprendizagem, tornando necessária uma interação entre família e escola para proporcionar qualidade alimentar durante a infância.

A alimentação humana é um fenômeno complexo e envolve vários aspectos, requer abordagem interdisciplinar e cabe às escolas estimular a boa alimentação através da educação alimentar visando à melhoria da aprendizagem.

O presente estudo teve por finalidade ressaltar a importância da boa alimentação, principalmente na infância através de questionários realizados com alunos do 3º ano fundamental I de escola pública de Ponta Grossa Paraná, relatando a sua rotina alimentar e com suas professoras e gestoras abordando, questões que refletiram sobre a interferência da alimentação no processo de aprendizado. Assim o problema que estruturou o artigo, foi associar a relação entre alimentação adequada à faixa etária e o desenvolvimento intelectual desses alunos.

Ao levantar dados sobre a alimentação diária dos alunos do ensino fundamental, observou-se que muitas vezes um dos motivos da criança não ter

¹ Acadêmica do Curso de Licenciatura em Pedagogia da Faculdade Sagrada Família - FASF com endereço eletrônico lucilainemistermassa@hotmail.com.



interesse nas atividades propostas decorrem de fome ou carência alimentar. Uma criança desnutrida tem dificuldades no aprendizado ou simplesmente não se interessam por aprender, portanto, é necessário estabelecer a relação entre nutrição adequada e aprendizagem. O aprendizado é resultado de cuidados com o bem estar físico e psíquico que influenciam a prática pedagógica.

A elaboração do problema desta pesquisa esteve pautada nas relações entre o papel da escola; relação entre boa alimentação e aprendizagem; o papel da escola; a importância da nutrição, previsão legal; e o papel dos pais. O desenvolvimento desse artigo foi de metodologia de natureza aplicada através de levantamento de dados, e pesquisa de caráter exploratório, com abordagem quantitativa e qualitativa e suporte teórico bibliográfico e documental.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A alimentação humana é um fenômeno complexo, envolve vários aspectos e requer abordagem interdisciplinar. Parreira (*apud* CAVALCANTI, 2009, p.25) afirma que “a escola se destaca como espaço privilegiado, uma vez que o indivíduo a frequenta por um longo período de sua vida.” A escola é influenciadora na vida de seus alunos e tem papel importante na vida escolar, por sua vez a alimentação tem papel significativo no rendimento e no desenvolvimento físico, psíquico e cultural.

A partir dessa reflexão detecta-se que a alimentação tem influência no aprendizado e a escola é o espaço de construção do conhecimento que proporciona a autonomia, e, portanto, é necessário trabalhar com possibilidades e alternativas diante da realidade dos alunos, aproveitando da interdisciplinaridade agregando à merenda servida como um momento de aprendizado e consciência que visam a melhoria da saúde, praticando a formação de valores e hábitos. A respeito disso Perroni (2013, *apud* RIBEIRO e SILVA 2014), afirma que a apresentação de alimentos saudáveis aos alunos nos anos iniciais contribui para a adaptação e conhecimento, “tudo aquilo que ingerimos, exerce um grande impacto sobre a função cerebral”, estando ligado e interferindo no humor, pensamento no comportamento e na memória, justificando o aprendizado e se não cuidado, no envelhecimento celular. A alimentação colorida e variada, pode contribuir ao fornecer nutrientes que são necessários para a manutenção de um cérebro ativo e saudável.



Assim sendo, relacionar a educação com bons hábitos e com a importância da alimentação estabelecem que a estimulação e a prática de alimentação saudável são favoráveis para uma conscientização crescente que evidenciará na autonomia visto que o ambiente escolar é onde a criança passa boa parte de sua vida. Em função disso fica claro que a escola é influenciadora na vida de seus alunos e tem papel importante na vida escolar, por sua vez a alimentação tem papel significativo no rendimento e no desenvolvimento físico, psíquico e cultural.

Nutrição é o processo que acontece desde a ingestão até a absorção dos alimentos pelo organismo. A boa nutrição colabora para o desenvolvimento intelectual, melhorando a inteligência e combatendo desgastes do organismo e aspectos cognitivos dos alunos, o que segundo Custódio e Pinho (2008 p.03 *apud* PÓVOA 2005, p.9), “os recursos que o cérebro desenvolve nos permitem responder ao ambiente de forma cada vez mais elaborada, para que novas tensões sejam criadas, aumentando mais nossa capacidade de descobrir, inovar e inventar’ ’Para melhoria e qualidade do desenvolvimento cognitivo dos alunos com deficiência alimentar, sugere-se um conjunto de atividades pedagógicas centradas na nutrição cerebral, onde a educação nutricional é uma contribuição para aprendizagem”, como afirmam Valle e Euclides (2007 p.01).

Cabe ao professor e equipe pedagógica em conjunto com os nutricionistas, os quais são responsáveis pela qualidade e execução de dieta balanceada, articular ações educativas, através de projetos que estimulem a boa alimentação, execução e envolvimento da comunidade escolar, pois estão em período de formação de hábitos e rotina.

A alimentação adequada no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional - SAN – ABRANDH (Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos), contribuirá para a efetivação de alimentação equilibrada e adequada no contexto nacional de escolas públicas e privadas, disponibilizando nutricionistas e suporte técnico para essa adequação, são instrumentos para a efetivação dos direitos humanos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer outras necessidades essenciais, as práticas alimentares são promotoras de saúde e respeitem a diversidade cultural e ambiental impondo ao Estado a responsabilidade de efetivação para todos os cidadãos.

Os pais tem papel de formadores de opiniões e preferências, é através dos exemplos do que habitualmente consomem e também da forma como prepara os



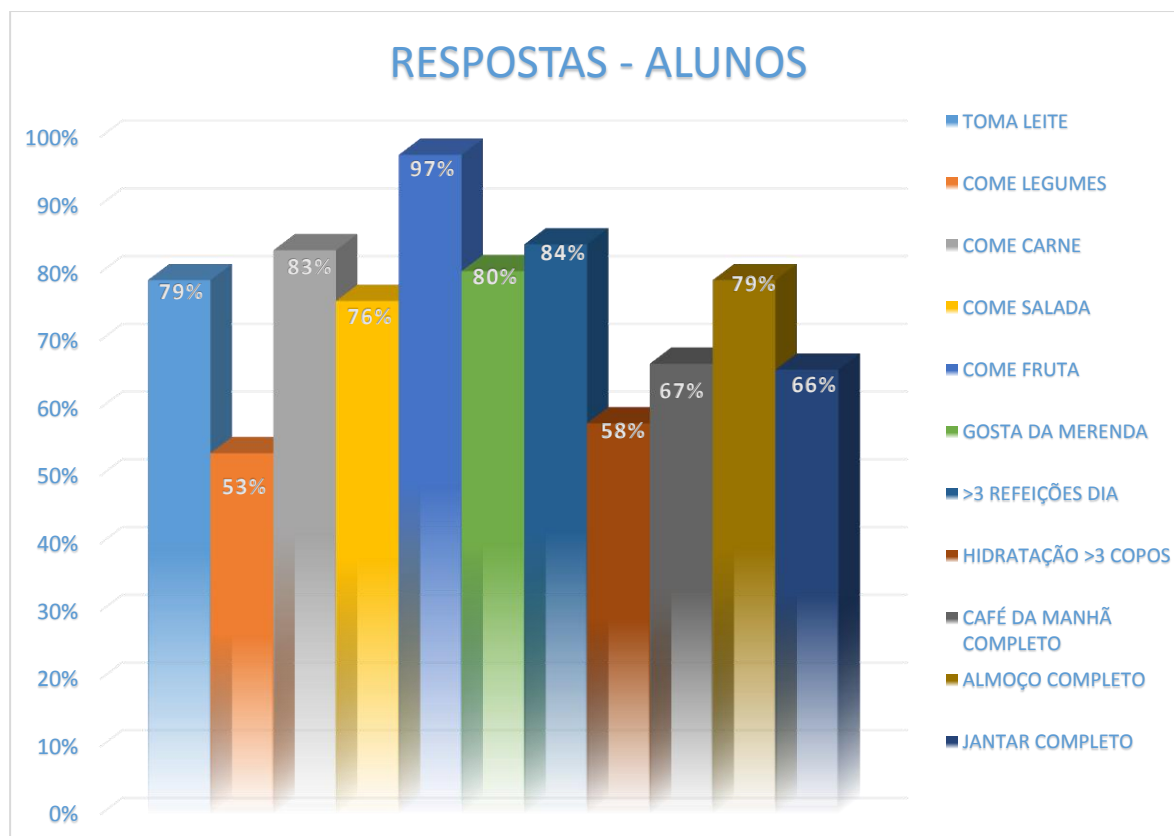
alimentos, que possibilitam a formação dos hábitos alimentares, portanto é necessário segundo Falcão (1996, p. 56) “coerência com exemplos pessoais e não apenas doutrina”, onde carinho e cuidado são fundamentais para o sucesso no simples ato de alimentar, colocando o bom senso e o respeito como aliados aos aspectos culturais da alimentação, oriundos das alimentações costumeiras locais, os limites, a distribuição de porções no decorrer do dia e a quantidade adequada influenciam nas preferências, a estimulação e coerência interferem nos hábitos alimentares.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão literária, com pesquisa de caráter exploratório, quantitativo e qualitativo, com “finalidade de desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, com vistas na formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisadas para estudos posteriores.” Gil (1989, p.44).

Questionários com perguntas fechadas, realizadas com 189 alunos do 3º ano do Ensino Fundamental I. Com o objetivo de descrever a relação entre nutrição e aprendizagem.

Gráfico 1: Respostas dos alunos.





Fonte: as autoras (2018)

Foi realizado questionário objetivo com 11 (onze) perguntas sobre o processo de aprendizado relacionado à alimentação equilibrada de acordo com as necessidades nutricionais de cada faixa etária, com questões pertinentes a alimentação, que contemplavam o consumo de água, leite, carne, os hábitos alimentares no almoço e no jantar.

Questionários aplicados a 44 professoras da rede municipal de educação como mostra o gráfico número 2.

Gráfico 2: Respostas das professoras



Fonte: as autoras (2018)

Composto com 08 (oito) perguntas para as professoras, todas vinculadas à oferta e a qualidade da alimentação diária.

A aprendizagem e o interesse em aprender estão diretamente relacionados com a boa alimentação. (MENDONÇA, 2010, p.124) reflete sobre “a educação e o



aprendizado nutricional da alimentação”, e confirma a importância da alimentação no processo do aprendizado e “o espaço escolar tornou-se local privilegiado, factível e oportuno para a obtenção de informações representativas sobre a saúde e a nutrição”. Diante disso a escola é considerada um espaço estratégico para o incentivo à formação de hábitos alimentares saudáveis. O referencial teórico esteve pautado em autores como OSCHENNHOF (2000), OLIVEIRA (2003), ALMEIDA (2012), CAVALCANTI (2009), entre outros, os quais afirmam que bom senso e o respeito como aliados aos aspectos culturais da alimentação, influenciam nas preferências. Falcão (1996, p.60), segue fala que “a criança aprende melhor imitando adulto e quem está ao seu redor”, evidenciando a importância da estimulação. Ressalta-se a necessidade de coerência nos hábitos alimentares da família.

Os resultados confirmam a necessidade da merenda escolar estar em sintonia com os processos do aprendizado. Este artigo contribuiu para uma análise mais crítica acerca da alimentação e sua relação com o aprendizado. Uma reflexão, sobre apresentação dos alimentos saudáveis aos alunos, e que professores com conhecimento sobre alimentação podem incluir essas informações em seu planejamento, as quais contribuirão para alimentação mais saudável e melhoria significativa no processo total de aprendizado. Ressaltou-se a importância da alimentação apresentada onde a criança reconhece cada alimento e forma suas preferências no desenvolvimento dos sentidos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pelo fato da alimentação estar relacionada ao contexto social e repercutir sobre o acesso e o apropriamento do conhecimento, poderá contribuir para a autonomia do ser. É necessária uma abordagem sistêmica e não apenas paliativa, onde os pais e o Estado com suas respectivas responsabilidades tenham a Escola com elo norteador na execução de práticas que impulsionem, estimulem e consolidem hábitos que repercutirão na autonomia.

Os pais são exemplos, os professores são espelhos, por isso precisam ter empatia e utilizar a interdisciplinidade e dos momentos de vivências diárias para estimular seus alunos a desenvolverem bons hábitos alimentares.

O levantamento de dados contribuiu para uma análise mais crítica sobre a alimentação e sua importância com o aprendizado. Por se tratar de crianças, alguns



dados podem ainda ter suas modificações, mas certamente contribuem para uma transformação social. Ficou clara a importância da escola unida à comunidade e aos familiares, todos têm sua parcela para o melhor desempenho individual das crianças. Pôde-se observar o interesse das professoras em proporcionar momentos de associação entre o conhecimento apropriado e a necessidade de estimular uma interdisciplinariedade que abranja a realidade social desses alunos.

Na atualidade a obesidade infantil tem mostrada rotineira o que sugere maior concentração por parte da escola em apropriar o conhecimento sobre os danos e causas repercutidos à partir de alimentação inadequada e os benefícios para a saúde individual e da família adquiridos à partir dos mesmos conhecimentos, visto que os pais e professores são exemplos nessa fase de vida e nesse sentido a criança se espelha e reproduz o que vê.

Percebe-se a necessidade de intensificar e incentivar as boas práticas de alimentação, o estímulo ao experimentar o que é novo, entender as necessidades individuais e principalmente oportunizar mudanças, que certamente não são em curto prazo, mas são de relevância imensurável, as quais serão percebidas no decorrer da vida. Uma união entre família e escola, em busca de qualidade de vida e transformação social.

Abrem-se portas para uma didática diferenciada, para o ambiente de ensino ser além das paredes da sala de aula, possibilidades de correlacionar os alimentos a todas as matérias, uma abertura para uma horta na escola, e dessa horta obter alimentos que podem ser utilizados em sala com uma aula exploratória e explicativa, e no final a possibilidade de comer o que se construiu.

Como sugestão para pesquisas futuras sobre a qualidade da alimentação, abre-se a discussão sobre os diferentes hábitos alimentares de crianças com intolerância à lactose, celíacas e aquelas que por opção não comem carne como os vegetarianos e veganos como também relacionadas ao não consumo dos vegetais, as diferenças de classes sociais e o acesso aos produtos industrializados, corantes e conservantes que estão diretamente ligados a rotina alimentar da maioria das pessoas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. L. **Educação e Saúde**: hábitos alimentar de crianças referentes à



alimentação escolar. Monografia, 2012.

CAVALCANTI, L. A. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.** Tese de Mestrado, Brasília, 2009.

CUSTÓDIO, I. M.; PINHO, K. E. P. **Influências da Alimentação na Aprendizagem.** 2008. 29 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação, Programa de Desenvolvimento Educacional, Piên, 2008.

FALCÃO, A. A.; ORNELLAS, L. H.; PERIM, M. L. F. **Alimentar a Criança: O desafio do dia-a-dia.** São Paulo: Atheneu, 1996.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de Pesquisa Social.** Atlas. 2º ed. São Paulo.1989.

MENDONÇA, R. T. **Nutrição: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas, gestão.** São Paulo: Rideel, 2010.

OCHSENHOFER, K. **O papel da escola na formação alimentar: merenda escolar ou cantina?** 2000. Disponível em: < http://www.nutricao.fsp.usp.br/fsp_prod/P-3.html > . Acesso em: 13 mai 2019.

OLIVEIRA, A. M. A. de et al. Sobrepeso e obesidade infantil influência de fatores biológicos e ambientais de Feira de Santana BA. **Arq.bras. Endocrinol. Metab.**, Feira de Santana Ba, v. 47, n. 2, p.144-150, 05 abr. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v47n2/a06v47n2.pdf>>. Acesso em: 13 maio 2019.

PERRONI, Cristiane. **Boa alimentação interfere na função cerebral e aumenta a concentração.** 2013. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/euatleta/nutricao/noticia/2013/06/boa-alimentacao-interfere-na-funcao-cerebral-e-aumentar-concentracao.html>>. Acesso em: 10 set. 2018.

VALLE, J. M. N.; EUCLYDES, M. P. **A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos.** **Aps**, Minas Gerais, v. 10, n. 20, p.1-20, jul. 2007.