

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Instituto de Geociência
Licenciatura em Ciências da Natureza

Caroline Conceição Baumgart Kael

**A INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO NO DESEMPENHO ESCOLAR DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES EM VULNERABILIDADE SOCIAL**

Porto Alegre
2022

Caroline Conceição Baumgart Kael

A Influência da Nutrição no Desempenho Escolar de Crianças e Adolescentes em vulnerabilidade social: atividade desenvolvida na OSC Projeto Amor

Trabalho de Conclusão de Curso como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Ciências da Natureza da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
Orientador: Prof^a Dra. Tatiana Souza de Camargo

Porto Alegre

2022

CIP - Catalogação na Publicação

Kael, Caroline Conceição Baumgart
A Influência da Nutrição no Desempenho Escolar de
Crianças e Adolescentes em vulnerabilidade social /
Caroline Conceição Baumgart Kael. -- 2022.
43 f.
Orientadora: Tatiana Souza de Camargo.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto
de Geociências, Licenciatura em Ciências da Natureza,
Porto Alegre, BR-RS, 2022.

1. Alimentação saudável. 2. Desempenho escolar. 3.
Ensino fundamental. 4. Vulnerabilidade Social. I.
Camargo, Tatiana Souza de, orient. II. Título.

Caroline Conceição Baumgart Kael

A Influência da Nutrição no Desempenho Escolar de Crianças e Adolescentes em
vulnerabilidade social

Trabalho de Conclusão de Curso como
requisito parcial à obtenção do título de
Licenciatura em Ciências da Natureza da
Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Orientador: Prof^a Dra. Tatiana Souza de
Camargo

Porto Alegre, 11/02/2022

BANCA EXAMINADORA:

Prof^a Dra. Tatiana Souza de Camargo
Instituto de Geociência da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Prof^a Me. Paula Humbelino de Melo
Universidade Federal do Amazonas

Prof. Me. Thiago Ferreira Abreu
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

AGRADECIMENTOS

Agradeço inicialmente a Deus pela oportunidade de ter estudado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Ao meu marido, o meu maior incentivador que me auxiliou em todo tempo. Aos familiares que me suportaram muitas vezes que precisei até mesmo me ausentar em função dos estudos.

Deixo meu agradecimento também para minha orientadora Tatiana que logo entendeu a minha proposta para esta pesquisa e a aperfeiçoou com a sua experiência. A tutora Luciane, aos demais professores do curso e aos meus colegas, todos contribuíram muito para que eu chegasse até aqui.

RESUMO

O trabalho teve como objetivo sensibilizar adolescentes do Projeto Amor sobre hábitos alimentares saudáveis. O público-alvo foram aproximadamente 20 estudantes em situação de vulnerabilidade social que frequentam a OSC Projeto Amor, que enfrentam dificuldades estruturais e financeiras para uma alimentação adequada, sendo muito prejudicados no que se refere ao rendimento escolar, sem muitas vezes identificar a má alimentação como um dos principais motivos para esse fato. A metodologia esteve pautada em transmitir informações práticas para o público escolhido, foi planejada uma sequência didática com atividades que transmitam conhecimento teórico, mas também vivências de atividades que estavam ligadas à produção e consumo de alimentos. Os resultados permitiram que os estudantes compreendessem os alimentos saudáveis, valorizando uma dieta diversificada e se permitindo experimentar alimentos que não costumam fazer parte do seu ambiente familiar. Despertando também a autonomia desses estudantes, que aprenderam, reconheceram e refletiram sobre o que faz bem e o que é prejudicial à saúde. Como conclusão fica a impressão que realmente o que pode fazer a diferença na vida destes estudantes é a conscientização da importância da alimentação, não somente para a vida escolar, mas para a saúde num aspecto geral. Esta conscientização que anda junto com a autonomia surge como solução possível a curto prazo.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Desempenho escolar. Vulnerabilidade social.

ABSTRACT

The objective of this work was to sensitize teenagers from Projeto Amor about healthy eating habits. The target audience was approximately 20 students in a situation of social vulnerability who attend the OSC Projeto Amor, who face structural and financial difficulties for an adequate diet, being greatly impaired in terms of school performance, without often identifying poor diet as a one of the main reasons for this fact. The methodology was based on transmitting practical information to the chosen audience, a didactic sequence was planned with activities that convey theoretical knowledge, but also experiences of activities that were linked to the production and consumption of food. The results allowed students to understand healthy foods, valuing a diverse diet and allowing themselves to try foods that are not usually part of their family environment. Also awakening the autonomy of these students, who learned, recognized and reflected on what is good and what is harmful to health. In conclusion, the impression is that what can really make a difference in the lives of these students is the awareness of the importance of food, not only for school life, but for health in general. This awareness that goes hand in hand with autonomy appears as a possible short-term solution.

Keywords: Healthy eating. School performance. Social vulnerability.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	9
1.2 OBJETIVOS	9
1.2.1 Objetivo Geral	9
1.2.2 Objetivos Específicos	9
1.3 JUSTIFICATIVA	10
1.4 HISTÓRIA DA OSC PROJETO AMOR	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 A VULNERABILIDADE SOCIAL E ALIMENTAÇÃO.....	12
2.2 ALIMENTAÇÃO E O RENDIMENTO ESCOLAR	13
2.3 CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS	14
3 METODOLOGIA	16
3.1 DESCRIÇÃO DO AMBIENTE ESCOLAR	16
3.2 PLANEJAMENTO DA SEQUÊNCIA DIDÁTICA.....	16
3.3 APLICAÇÃO DA SEQUÊNCIA DIDÁTICA	17
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS E ANÁLISE DOS RESULTADOS	19
3.5 VIABILIDADE DO ESTUDO	19
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
4.1 APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO.....	20
4.2 INTRODUÇÃO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	24
4.3 RODA DE CONVERSA.....	26
4.4 LIVRO DE RECEITA.....	27
5 CONCLUSÃO	29
REFERÊNCIAS	31
APÊNDICE A — QUESTIONÁRIO- MEUS HÁBITOS ALIMENTARES	34
ANEXO A — RECEITAS ELABORADAS PELOS ESTUDANTES	36

1 INTRODUÇÃO

A sociedade, sob uma perspectiva abrangente, compreende que a alimentação se faz necessária para viver, e que é um dever da família, da sociedade e do Estado garantir esse direito, uma vez que está descrito no Art. 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos (UNICEF, 1948), bem como do Art. 6 e Art. 227 da Constituição Federal (BRASIL, 1988). Dessa forma, entende-se que para fazer valer esses direitos e deveres, estudos, políticas públicas e projetos precisam ser desenvolvidos coletivamente, a fim de que cidadãos, principalmente os mais vulneráveis, tenham garantidos o direito à alimentação de qualidade. Diante disso, este trabalho procurou abordar a alimentação adequada de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social em idade escolar, pois compreende-se que a alimentação deficitária nesta faixa etária é muito prejudicial para o desenvolvimento educacional.

A vulnerabilidade social é um conceito abordado sob diversas perspectivas de caráter assistencialista. Entende-se por vulnerabilidade social grupos de indivíduos que sofrem exclusão social relacionado, principalmente, a agentes socioeconômicos. Para Vignoli (2001) esse conceito está relacionado à falta de acesso às oportunidades oferecidas pelo Estado, marginalizando indivíduos e oportunizando outros. Sendo assim, compreende-se que a falta de oportunidades vivenciada por uma parte da população desencadeia sérios problemas sociais como a violência, por exemplo.

A falta de acesso à alimentação saudável é outro agente que traz desequilíbrio social, físico e emocional, principalmente em crianças e adolescentes em fase escolar, uma vez que a alimentação deficitária ou baseada em comidas industrializadas, nessa faixa etária, são muito prejudiciais para o desenvolvimento educacional. Lima (2008) asseguram que diversas doenças se desenvolvem pelos maus hábitos alimentares, entre elas a diabetes, a obesidade, a desnutrição e demais.

Encontrar soluções para dirimir um problema tão grave como a fome ou a má alimentação de crianças em fase escolar é fundamental e exige o envolvimento de grandes estruturas e dos três níveis de governo. No entanto, sabe-se que o engajamento para sanar problemas como esse esbarram em fatores políticos e organizacionais como elucidam Amorim, Ribeiro Júnior e Bandoni (2020). Desta

forma, precisamos buscar soluções práticas e tangíveis, que a curto e médio prazo tragam soluções para o problema da má alimentação destas crianças submetidas à vulnerabilidade social.

Diante do que até aqui foi mencionado, compreende-se que há atividades primárias que podem ser abordadas a fim de apresentar alguma solução mais prática e efetiva, que são: informação e conscientização, tanto das crianças e adolescentes como da sua família, pois entende-se que “[...] a família é a primeira instituição que tem ação direta sobre os hábitos do indivíduo, na medida que se responsabiliza pela compra e preparo dos alimentos em casa, transmitindo, dessa forma, seus hábitos alimentares às crianças [...]”. (GAMBARDELLA, 1999 apud CAVALCANTI, 2009, p.17). Conforme já afirmava Santos (2005) a educação alimentar saudável perpassa pela informação, comunicação e conscientização da sociedade.

Assim como Santos (2005), Cavalcanti et al. (2012) consideram que atividades educativas sobre saúde e nutrição são fundamentais para a compreensão do indivíduo, e nada melhor do que as escolas, principalmente as públicas, desenvolverem tais práticas, uma vez que elas são contempladas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que permite aos alunos acesso a alimentação saudável. O PNAE é gerido pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), autarquia vinculada ao MEC, que repassa para as entidades executoras valores financeiros de caráter suplementar efetuados em 10 parcelas mensais (de fevereiro a novembro) para a cobertura de 200 dias letivos, conforme o número de matriculados em cada rede de ensino. Com a revisão do marco legal do PNAE - Lei nº 11.947 (BRASIL, 2009) ficou definido que ao menos 30% dos recursos financeiros devem ser direcionados para aquisição de gêneros alimentícios.

Embora os recursos financeiros sejam de suma importância para o desenvolvimento de projetos educativos sobre nutrição e saúde, sabe-se que a falta deles nem sempre é o maior problema. Em ambientes familiares, por exemplo, muitas vezes os produtos ultraprocessados, mais caros e com menor valor nutricional, são os preferidos em função das facilidades que oferecem de preparo, bem como o incentivo dos meios de comunicação por produtos como esses. O que se observa é que esse hábito não agrega nutrientes suficientes para uma alimentação que contemple toda a necessidade humana, pelo contrário, contém altos teores de gorduras saturadas, sal, açúcar e colesterol.

Sendo assim, entende-se que é importante fortalecer a autonomia das crianças e adolescentes em fase escolar para que as escolhas referentes à alimentação sejam saudáveis, e isso passa pela influência dos educadores, visto que “[...] ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção [...]” (FREIRE, 2021, p.47)

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

A principal pergunta da pesquisa é: Como contribuir com a promoção da alimentação saudável em crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social do Projeto Amor?

1.2 OBJETIVOS

Nas seções 1.2.1 a 1.2.2 serão apresentados os objetivos que nortearam este trabalho acadêmico.

1.2.1 Objetivo Geral

Sensibilizar crianças e adolescentes do Projeto Amor sobre hábitos alimentares saudáveis e suas influências diretas em seu desempenho escolar.

1.2.2 Objetivos Específicos

- a) Discutir a alimentação saudável através da identificação de práticas alimentares no cotidiano dos estudantes.
- b) Conceituar a classificação dos alimentos: in natura, processados e ultraprocessados.
- c) Propor mudanças nas práticas alimentares.
- d) Ampliar a autonomia para que os estudantes possam fazer melhores escolhas de alimentação.
- e) Reconhecer os alimentos que auxiliam no rendimento escolar

1.3 JUSTIFICATIVA

Com base no trabalho de Santos (2005), de Cavalcanti (2009), Cavalcanti *et al.* (2012) e demais autores, torna-se imprescindível a discussão da influência da nutrição na educação, entendendo que, por vezes, o mau desempenho escolar vai muito além das atividades pedagógicas desenvolvidas em sala de aula, sendo necessário atentar para o estudante de forma integral. Assim o professor que acredita numa educação que pode transformar “[...] procura oferecer condições concretas para que os meninos superem suas necessidades.” (FREIRE, 1989, p. 16).

De acordo com a experiência da autora do estudo de anos trabalhando com projetos socioeducativos em comunidades carentes percebeu-se a dificuldade das crianças em comer alimentos que não fazem parte da sua rotina, como alguns tipos de verduras, legumes, frutas, peixes, entre outros. Outro aspecto importante deste contexto é a completa desinformação em relação aos malefícios do consumo de alimentos processados e ultra processados. Assim, esta pesquisa justifica-se por ser uma problemática muito recorrente em milhares de crianças e adolescentes em situação vulnerável, prejudicando sua educação e conseqüentemente seu futuro.

1.4 HISTÓRIA DA OSC PROJETO AMOR

O Projeto Amor é uma Organização da Sociedade Civil, fundada no ano de 2007, na cidade de Viamão-RS, com o objetivo de desenvolver programas que atendam pessoas em situação de vulnerabilidade social.

A sequência didática realizada neste trabalho foi desenvolvida com os usuários do Serviço de Convivência e Fortalecimentos de Vínculos atendidos na sede da OSC em Viamão-RS, cidade que faz parte da região metropolitana de Porto Alegre-RS. Neste programa são atendidas semanalmente crianças e adolescentes com famílias que tem o perfil de renda de programas de transferência de renda. O Serviço de Convivência atua de acordo com a Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais (MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME, 2014, p.18), e tem como “[...] foco o desenvolvimento de atividades que fortaleçam vínculos e previnam a ocorrência de situações de exclusão social e de

risco [...]”. Neste sentido, a pesquisa realizada neste trabalho vem plenamente de acordo com os objetivos do programa desenvolvido pela instituição.

A instituição também atua em parceria com a Prefeitura Municipal de Porto Alegre, com uma casa de acolhimento para imigrantes, cinco restaurantes populares, servindo 700 almoços diariamente e uma escola de educação infantil com 100 alunos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Nesta seção foram tratados alguns aspectos teóricos conceituais que sustentam a problemática do estudo, bem como seus objetivos. Aqui foram abordados assuntos, com base na literatura da área, sobre vulnerabilidade social e alimentação, alimentação e o rendimento escolar e a classificação dos alimentos.

2.1A VULNERABILIDADE SOCIAL E ALIMENTAÇÃO

Carneiro (2015) apresenta em seu estudo alguns conceitos sobre pobreza e vulnerabilidade social e alimentar. A autora descreve que famílias pobres vivem a margem da sociedade, levando-as à falta de acesso às necessidades básicas e tornando-as socialmente vulneráveis no que tange a vida financeira, saúde e nutrição. Entende-se por necessidades básicas acesso e consumo de itens como: alimentação, habitação, transporte, saúde, lazer e educação, algo inacessível para alguns cidadãos.

Dentro de um contexto de tanta vulnerabilidade social como do Brasil, a discussão sobre formas de solucionar algo tão básico como alimentação saudável, se faz muito necessária. Um país com o solo e clima favorável como esse pode viabilizar diversas possibilidades saudáveis e nutritivas para pessoas de baixa renda. Burlandy (2015, p. 1442) afirma que:

Os programas de Transferência Condicionada de Renda (TCR) integram políticas de proteção social e combate à pobreza em diferentes países do mundo, inclusive no Brasil. Destinam-se às famílias que vivem em contextos adversos e cuja condição nutricional é impactada por múltiplos constrangimentos, tais como as dificuldades de acesso e consumo de alimentos em quantidade e qualidade adequados.

Contudo, observa-se que a realidade é outra, visto que as famílias mais vulneráveis não se atentam para a qualidade nutricional dos alimentos adquiridos com a transferência de renda, priorizando otimizar os recursos financeiros consumindo alimentos mais baratos (CARNEIRO, 2015). De acordo com a autora, entre os alimentos selecionados pelas famílias vulneráveis estão: açúcares, os óleos vegetais, as farinhas e alguns alimentos ultraprocessados.

Muitos alimentos saudáveis não são baratos, e por isso são de difícil acesso para famílias em situação de vulnerabilidade social. Contudo, existem outros que

são nutritivos e baratos, mas de baixa procura por fatores como desinformação e praticidade dos alimentos industrializados, sendo este um problema até certo ponto que envolve a cultura alimentar das famílias.

De acordo com Carneiro (2015) em seu estudo torna evidente o consumo de alimentos industrializados por famílias em vulnerabilidade social. Além disso, o autor menciona que é muito comum o consumo de lanches pouco ou sem nenhum nutriente pelas crianças, logo após o retorno da escola. Segundo a autora:

Para a maior parte das famílias estudadas o dia se iniciava com o café preto adoçado acrescido de leite, sendo que entre as crianças o café com leite podia ser substituído por achocolatado ou chá. Para acompanhar o café, o alimento mais consumido pelas famílias era o pão branco, que era feito em casa ou comprado no mercado (nesse caso podia ser o pão fatiado ou francês). A margarina era o principal acompanhamento do pão, seguido pelo doce de frutas ou de leite, que com poucas exceções, eram industrializados. Apenas duas famílias relataram consumir regularmente queijo e algum embutido (mortadela ou presunto) nesta refeição, e ambas se percebiam em segurança alimentar. [...] o hambúrguer ou empanado apareceram como itens bastante consumidos por crianças mais velhas e por adolescentes. Várias titulares citaram o hábito dos filhos chegarem da escola e prepararem sozinhos estes alimentos, fritando ou assando-os no microondas. O macarrão instantâneo também estava presente na alimentação de muitas famílias, sendo consumidos pelas crianças e adolescentes em horários variados, como almoço, jantar e até mesmo no café da manhã. (CARNEIRO, 2015, p. 74)

Esses relatos são importantes para que haja uma compreensão do comportamento familiar no que se refere ao consumo alimentar. Além disso, observa-se que a vulnerabilidade social perpassa caminhos além da renda familiar, caminhando pela falta de informação e comunicação, seguindo pela desassistência efetiva de profissionais da saúde como nutricionistas.

2.2 ALIMENTAÇÃO E O RENDIMENTO ESCOLAR

O papel da alimentação saudável na infância é de proporcionar pleno desenvolvimento para que todas as capacidades sejam desenvolvidas, entre elas as funções cognitivas. Quando não ocorre de forma adequada não traz consequências somente físicas, mas também cognitivas e até emocionais.

Um 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 às infecções e maior suscetibilidade às doenças. Por outro lado, a alimentação considerada saudável, além de proporcionar prazer, fornece energia e outros nutrientes que o corpo precisa para crescer, (CAVALCANTI et al, 2012, p, 6).

A conscientização de hábitos alimentares saudáveis cumpre um papel em vários aspectos na vida das pessoas, sendo fundamental para o desenvolvimento escolar, mas não acontecerá sem uma compreensão da importância de se adquirir um novo estilo de vida alimentar.

Os estudantes têm no Brasil, por meio do PNAE, direito a alimentação saudável, e é dever das autoridades trabalhar em prol disso, visto que essa é uma condição básica, mas ao mesmo tempo tão distante no cenário prático (BRASIL, 2009).

2.3 CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Os conceitos básicos da classificação dos alimentos têm um papel importante para a construção de um entendimento a respeito da importância de uma alimentação saudável. Por isso tornar estes conceitos cada vez mais acessíveis e práticos é muito importante. Os alimentos podem ser classificados de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção, que são elas: in natura, processados e ultraprocessados.

Conforme podemos identificar no Guia Alimentar para a População Brasileira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014, p.29) os “Alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.”. São eles: legumes, verduras, frutas, arroz, feijão, ovos e demais. A questão a ser cuidada nestes alimentos é a forma de preparo, pois com o acréscimo de sal e açúcar também passam a ser prejudiciais.

Por sua vez o Guia diz que “Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar” Tem-se como exemplo temos: sardinha e atum enlatado, queijos, pepinos em conserva, frutas cristalizadas entre outros. Estes alimentos são alterados na sua composição nutricional pelos processos que são expostos. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014, p.38).

Além das classificações acima mencionadas, o documento traz os alimentos ultraprocessados e define como:

[...] formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014, p.41).

Para melhor compreender o que são os alimentos ultraprocessados tem-se como exemplo: sorvetes, balas, sorvetes, pizzas, hambúrgueres, embutidos e outros. Eles são alimentos com alto teor de sódio, ricos em açúcares e gorduras, por isso devem ser pouco consumidos.

3 METODOLOGIA

Abaixo encontramos a descrição metodológica para o desenvolvimento do trabalho.

3.1 DESCRIÇÃO DO AMBIENTE ESCOLAR

A área de estudo compreende a Organização da Sociedade civil Projeto Amor (OSC Projeto Amor), localizada no bairro Florescente no município de Viamão, conforme figura 1. A OSC Projeto Amor atende cerca de 60 crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, realizando oficinas de produção textual, reforço escolar e outras com o cunho cultural, esportivo e profissionalizante. O público-alvo da pesquisa será o grupo de aproximadamente 20 estudantes que frequentam a OSC e que estão nos anos finais do ensino fundamental, em duas escolas municipais que estão localizadas próximas à instituição.

Figura 1- Sítio da OSC Projeto Amor- Viamão/RS.



Fonte: <https://pt-br.facebook.com/projetoamorbs/> (2022).

3.2 PLANEJAMENTO DA SEQUÊNCIA DIDÁTICA

Inicialmente foram realizadas atividades que integraram uma sequência didática com os estudantes das séries finais do ensino fundamental que frequentam

a instituição social. Os encontros tiveram como objetivo identificar o hábito alimentar e conscientizar a respeito da importância de uma alimentação saudável para o pleno desenvolvimento escolar.

O planejamento das atividades passaram basicamente por dois pontos, sendo esses:

1. Contato com a instituição social para autorização da aplicação da sequência didática.
2. Preparação o material para uso na aplicação das atividades, formulando os questionários e informações sobre a importância do grupo de alimentos.

3.3 APLICAÇÃO DA SEQUÊNCIA DIDÁTICA

Nesta pesquisa primeiramente, foi aplicado um questionário com o intuito de conhecer um pouco dos hábitos alimentares dos estudantes do Projeto Amor e fazer um levantamento de seus conhecimentos sobre o assunto. O questionário consistia em cinco questões abertas com algumas sugestões que pudessem marcar, conforme o apêndice A.

Para dar continuidade ao trabalho assistimos o vídeo “Alimentação saudável”¹ – Mesa Brasil Sesc RS, o qual reforçou para os estudantes a importância de se ter uma alimentação saudável. O vídeo explicou a classificação dos alimentos (*in natura*, processados e ultraprocessados). Depois quando questionados sobre o que foi abordado no vídeo, os estudantes relataram desconhecer as informações e a grande maioria constatou que a partir dos esclarecimentos da classificação dos alimentos entenderam o porquê a alimentação saudável está diretamente relacionada com as “frutas e verduras”.

A partir disso foi proposta uma atividade, onde os estudantes foram divididos em pequenos grupos para a realização de um cartaz em que deveriam categorizar os alimentos, os quais haviam recortado de revistas e jornais, conforme os conhecimentos já adquiridos e de acordo com a seguinte identificação: Sinal vermelho: alimentos ultraprocessados; Sinal amarelo: alimentos processados; Sinal verde: alimentos *in natura*. Após a confecção do cartaz, foi solicitado que cada grupo

¹Esse vídeo é elaborado pelo Programa Mesa Brasil Sesc RS e o material é ofertado para instituições sociais e voluntária, por isso não encontra-se disponível nas mídias sociais.

apresentasse seu trabalho. Para essa etapa foi necessária duas semanas para sua realização.

Dando sequência as atividades foi realizada uma roda de conversa, o qual foi discutido com os estudantes a partir das respostas dadas no questionário e dos conceitos trabalhados, qual a classificação se encontra os alimentos mais e menos consumidos por eles.

Para aprofundar mais o assunto foi passado o vídeo “10 melhores alimentos para turbinar o cérebro e melhorar a memória”, tratando deste tema da importância da alimentação para o cérebro.

Por ser uma geração muito visual este recurso do vídeo foi muito proveitoso. Entre os 10 alimentos citados no vídeo apenas três realmente não faziam parte do cotidiano dos estudantes, são eles: sementes (girassol, gergelim, linhaça), nozes e blueberries. Os demais são até de certa forma acessíveis, tendo opções de substituições como o salmão pela sardinha. Outro exemplo foi o relato de uma estudante que tinha um abacateiro no pátio de casa, ou seja, muitos dos alimentos sugeridos são de fácil acesso.

Terminamos estes momentos estimulados a fazer a próxima atividade que era o livro de receitas.

A partir das nossas reflexões foram pesquisadas receitas saudáveis de alimentos que eles gostassem e que fossem fáceis de serem feitas, dando preferência para os alimentos que os auxiliassem no desempenho escolar conforme foi estudado.

Os estudantes em duplas tinham que escolher um alimento e a partir disso pesquisar na internet receitas com esse alimento. Depois de selecionada a receita, tinham que escrevê-la para todas serem anexadas no trabalho final. Os estudantes tiveram um pouco de dificuldade na hora da pesquisa, necessitando de orientação de como e onde pesquisar, devido à falta de prática de usar esse recurso. Tiveram que ter paciência para selecionar o material nas infinitas possibilidades que lhes foram apresentadas, pois o critério principal para a seleção era: “eu comeria essa receita?”. Como estavam em duplas tiveram que dialogar bastante até encontrar uma receita em comum. A turma é bastante participativa, e depois de superadas as dificuldades se envolveram com entusiasmo e grande interesse na realização da atividade.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Para análise dos dados, optou-se pela abordagem qualitativa das atividades propostas, sendo esse um questionário, as rodas de conversas com os estudantes que tiveram o áudio gravado para análise posterior, e no livro de receitas feito pelos próprios estudantes. Os assuntos analisados foram interpretados segundo a perspectiva do próprio pesquisador, dos estudantes envolvidos na situação e discutidos com outros trabalhos científicos.

3.5 VIABILIDADE DO ESTUDO

As atividades com os estudantes foram autorizadas pela diretoria da instituição, assim como o uso das dependências da mesma e sua estrutura de salas de aula, televisão e computadores. Alguns custos que surgiram com o material didático utilizado, ficaram de responsabilidade da pesquisadora responsável.

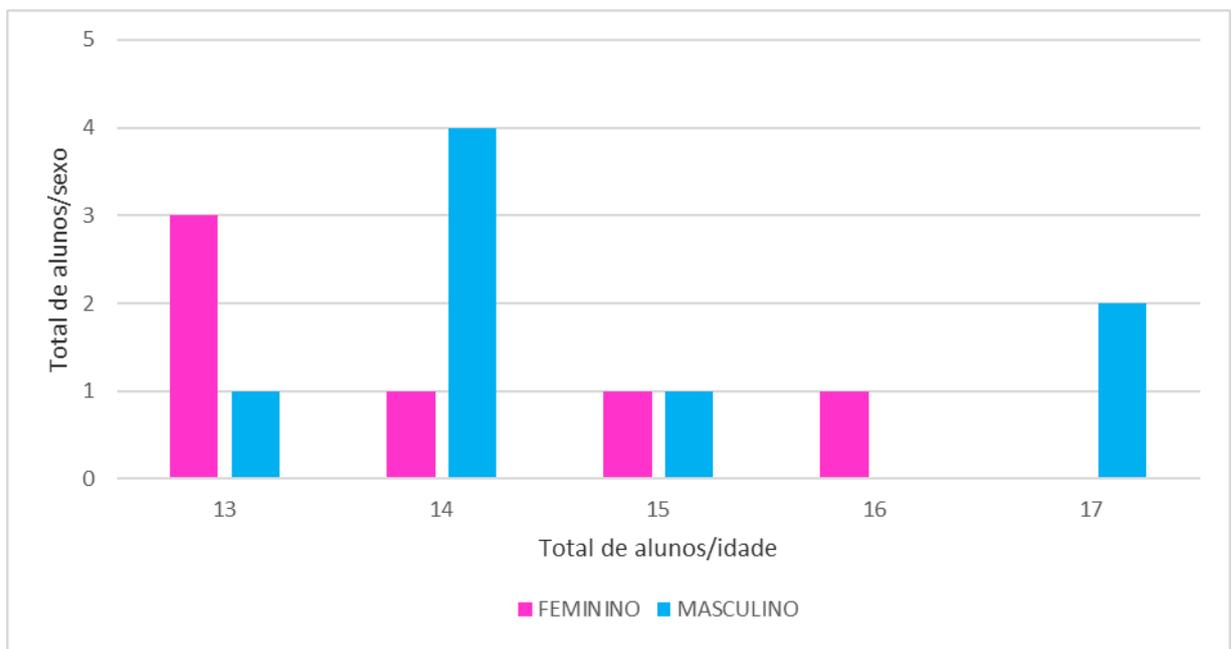
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A proposta como já dita anteriormente foi à realização de uma sequência didática, nos dias do projeto, que acontecem uma vez por semana, nas quintas-feiras, com duração de uma hora e meia. Para a aplicação dessa pesquisa foram necessários 6 semanas, divididas em etapas, descritas posteriormente.

4.1 APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO

Dos 20 estudantes que frequentam a instituição, 14 responderam ao questionário, sendo 6 (42,86%) estudantes do sexo feminino e 8 (57,14%) do sexo masculino, na faixa etária de 13 a 17 anos, conforme gráfico 1.

Gráfico 1 – Número de respondentes por sexo e idade

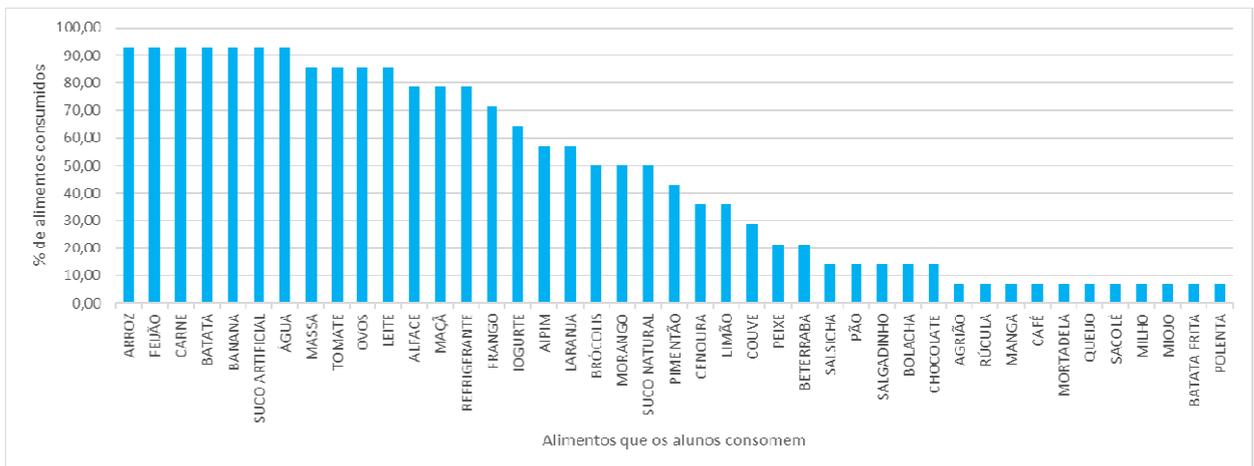


Fonte: elaborado pela autora (2022).

As duas primeiras questões são referentes aos alimentos que os alunos respondentes costumam ou não comer. Foram dadas algumas sugestões as quais os estudantes escolhiam as opções desejadas, mas também podiam sugerir outros alimentos que não tivessem sido descritos.

No gráfico 2 é possível identificar os alimentos que foram indicados como consumíveis. Dentre eles se destacam, o arroz, o feijão, a carne, a batata, a banana, o suco artificial e a água, em que dos 14 respondentes 92,86% deles afirmaram consumir. Entre os alimentos consumíveis ainda encontramos as frutas e verduras como alface e maçã, ambos destacados por 78,57% dos alunos. Observa-se que há um consumo significativo do que consideramos alimentos saudáveis, mas também é possível identificar, que 14,29% consomem salsicha e 7,14% incluem em sua alimentação a mortadela, ambos alimentos ultraprocessados e considerados pobres em fibras e nutrientes essenciais para prevenção de doenças do coração e diabetes (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014)

Gráfico 2 – Alimentos consumidos segundo informações dos alunos.



Fonte: elaborado pela autora (2022).

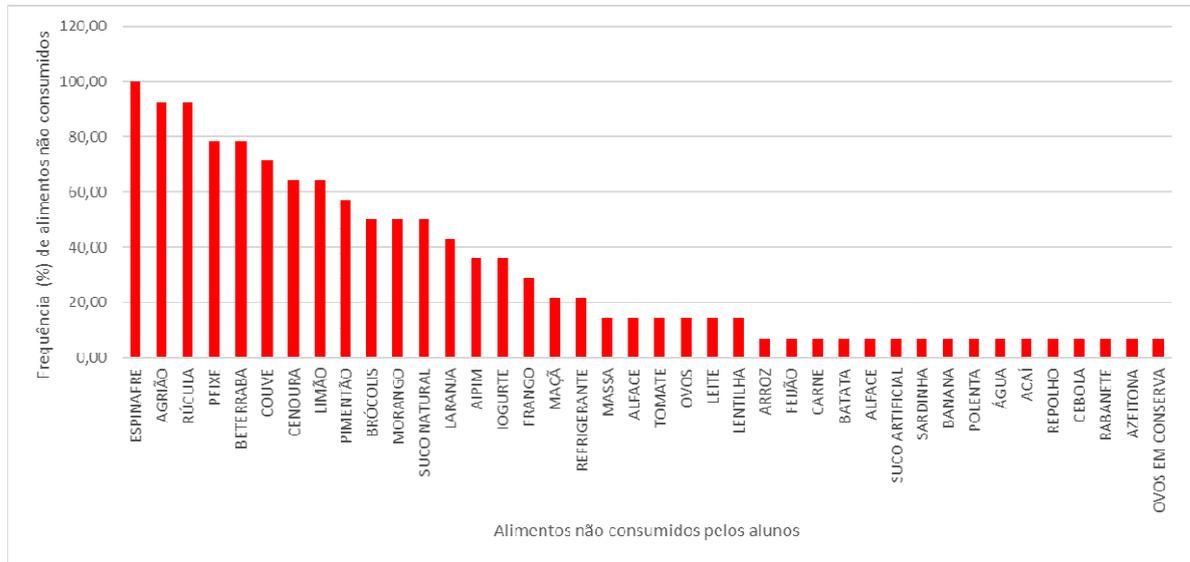
O gráfico 2 ainda mostra uma tendência alimentar bem tradicional brasileira conforme Guia alimentar para a população brasileira:

Arroz e feijão correspondem a quase um quarto da alimentação. A seguir, aparecem carnes de gado ou de porco (carnes vermelhas), carne de frango, leite, raízes e tubérculos (em especial, mandioca e batata), frutas, peixes, legumes e verduras e ovos. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014, p. 54)

No gráfico 3 é possível verificar os alimentos que não são consumidos pelos estudantes. Entre eles encontram-se o espinafre, em que 100% dos alunos afirmaram não consumir, o agrião e a rúcula (92,86%), peixe e beterraba (78,57%),

couve (71,43%), cenoura e limão (64,29%), pimentão (57,14%), brócolis, morango e suco natural (50%), todos alimentos importantes para um bom equilíbrio alimentar.

Gráfico 3 – Alimentos não consumidos de acordo com a informação dos alunos



Fonte: elaborado pela autora (2022).

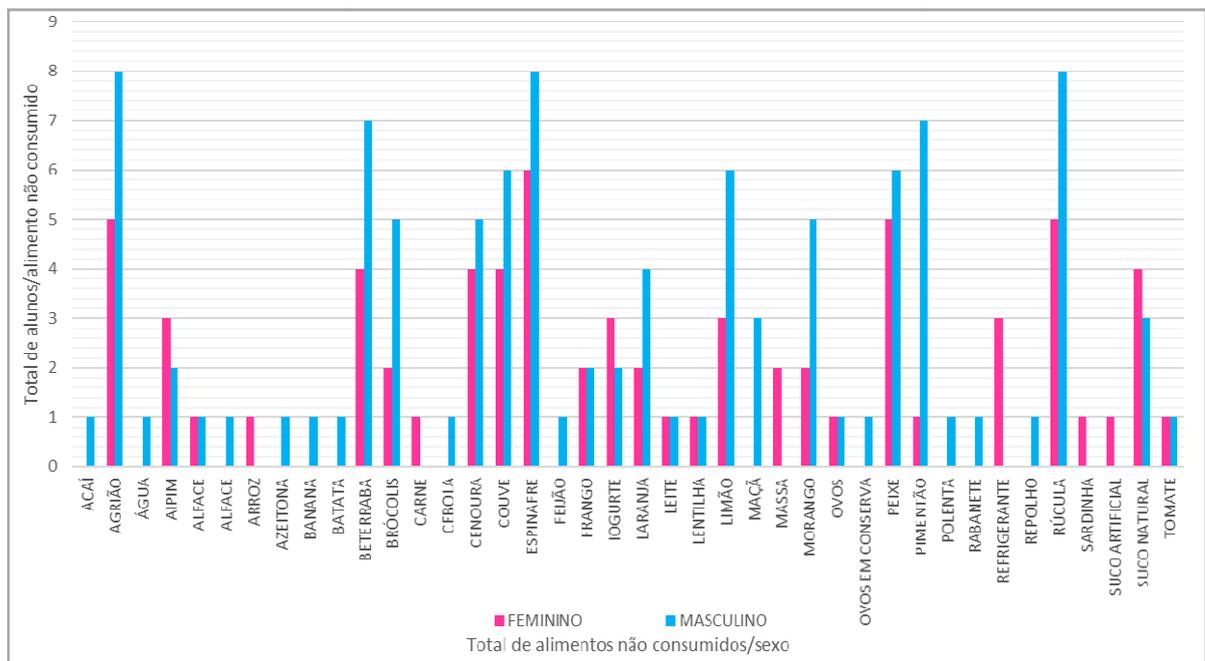
Cabe destacar no gráfico 3 que há pouco consumo de proteínas de origem animal. Conforme é possível identificar, 78,57% dos alunos afirmam não comer peixe, 28,57% não tem por hábito consumir frango e 14,29% não costuma ingerir ovos. Esses dados reiteram a importância de estudos como esse, visto que se entende que a proteína animal, principalmente o pescado são fundamentais para uma dieta saudável e balanceada. Neste sentido Rodrigues e *et al* (2020) consideram que alimentos como peixes apresentam benefícios fundamentais para a saúde da população, mas entendem que “[...] o consumo de pescado na alimentação escolar ainda é baixo devido à baixa aceitação e falta de hábitos pelaalunos, o custo elevado, presença de espinhas [...]” entre outros motivos.

Prosseguindo a análise do questionário, o gráfico 4 elucidada os alimentos não consumidos pelos meninos e meninas em fase escolar. Nele é possível observar que 7,14% dos meninos que responderam o questionário, comem açaí, enquanto nenhuma das meninas consomem esse alimento. O açaí, embora já seja consumido em diversos estados do Brasil, é um alimento tradicionalmente presente na mesa da população da região norte do país. Esse alimento, conforme Portinho, Zimmermann

e Bruck (2020), contém um alto valor energético, contém ômega 6 e 9, além de carboidratos, fibras, vitamina E, proteínas, minerais que contribuem para o combate de doenças coronárias, além do envelhecimento, devido os efeitos antioxidantes.

Quando observamos, sob a perspectiva do sexo, o que os estudantes não costumam consumir, fica evidente que os rapazes não consomem frutas, verduras e legumes com a mesma intensidade que as meninas. Entre os rapazes, 57,14% (8) não comem agrião, espinafre e rúculas, todas ricas em vitaminas A e C e com alto poder antioxidantes.

Gráfico 4 – Alimentos não consumidos pelos meninos e meninas em fase escolar.



Fonte: elaborado pela autora (2022).

Essas primeiras questões eram mais diagnósticas, para se ter uma base do tipo de alimentos que os estudantes procuram comer, a fim de se ter uma noção de como desenvolver o assunto posteriormente.

Já a terceira era uma questão dissertativa, na qual os estudantes deveriam dar sua opinião sobre o que é ter uma alimentação saudável. Todos conseguiram descrever trazendo ideias pertinentes ao assunto, observando que 28,57% afirmaram que ter uma alimentação saudável está relacionado a comer frutas, verduras e legumes.

Ficando bem evidente que na teoria eles sabem o que compõe uma alimentação saudável, principalmente quando questionados na quarta questão se

achavam isto importante. Outro aspecto que ficou muito evidente foi a relação que fizeram entre a boa alimentação e a saúde. Relatando doenças como diabetes, problemas cardíacos e obesidade.

Na última questão os estudantes tinham que desenhar ou descrever o que normalmente almoçam, foi observado que 85,71% dos estudantes não costumam comer algum tipo de salada no almoço; confirmando a observação da questão anterior, onde na teoria eles sabem o que devem fazer, ou seja, possuem consciência do que é preciso para ter uma alimentação saudável, mas não conseguem colocar em prática.

4.2 INTRODUÇÃO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para a confecção do cartaz, conforme ilustrado na figura 2, os estudantes deveriam recortar alimentos de revistas ou jornais, e de acordo com as nossas discussões e os conhecimentos adquiridos, deveriam colar os recortes seguindo a identificação: Sinal vermelho: alimentos ultraprocessados; Sinal amarelo: alimentos processados; Sinal verde: alimentos in natura; com a intenção de que os alimentos in natura devem ser consumidos sem restrição, já os processados e os ultraprocessados, com moderação.

Durante a realização da atividade, foram surgindo dúvidas sobre onde colar alguns alimentos, e ao invés de dar a resposta diretamente ao grupo específico, o questionamento era lançando ao grande grupo, onde se formava um pequeno debate em que deveria ficar aquele alimento e o porquê, criando um ambiente bem agradável e até mesmo de descontração, onde todos estavam interessados e motivados. Rodrigues e demais autores (2022) realizaram uma atividade semelhante a essa e puderam observar que houve mais engajamento dos alunos revelando opiniões distintas a respeito dos alimentos.

Galeno (2011) também realizou uma atividade lúdica, em que criou um jogo do tapete com os dez passos para a alimentação saudável e de acordo com a autora, atividades como essa são importantes, pois além de estimular a abstração do conteúdo apresentado, promove a absorção das informações e contribui para o entendimento do que foi explanado.

Figura 2 – Oficina para categorizar os alimentos in natura, processados e ultraprocessados



Fonte: elaborada pela autora (2022).

À medida que a atividade estava sendo desenvolvida e os diálogos acontecendo os estudantes começaram a perceber o porquê a alimentação saudável está mais vinculada aos alimentos in natura. Dessa forma pode-se observar que as respostas dadas no questionário referente às perguntas três e quatro, foram respostas prontas, ou seja, eles escreveram o que já haviam ouvido sobre o assunto, mas não tinham um real sentido.

A partir disso foi possível constatar que atividades simples como esta são de grande relevância, pois segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014, p. 22) “é fundamental que ações de educação alimentar sejam desenvolvidas, pois acabam sendo um instrumento para fortalecer os sujeitos nas suas decisões, e assim mudando suas práticas alimentares, cumprindo o direito a uma alimentação adequada”.

Sendo assim nessa etapa foi perceptível que houve realmente um despertar da parte dos estudantes em relação aos seus hábitos alimentares, colaborando na construção da autonomia dos mesmos.

4.3 RODA DE CONVERSA

A roda de conversa foi uma experiência muito produtiva na construção do trabalho, pois proporcionou uma aproximação da realidade dos estudantes e seus hábitos alimentares de maneira muito lúdica e espontânea.

Nesta construção os estudantes identificaram que tendem a consumir alimentos processados, consumindo muito pouco dos in natura. Foi interessante que logo reconheceram a necessidade de equilibrar a alimentação para o bem de sua saúde. Entendeu-se também que não há necessidade de proibição de alimentos ultra processados, mas que estes alimentos não podem ser a base da nossa alimentação.

Os estudantes demonstraram ter consciência que a alimentação está relacionada com a saúde, mas foi uma surpresa para eles o fato da alimentação interferir no desempenho escolar, isto pela influência em fatores fundamentais do funcionamento do cérebro como a memória. Baseado nisso começamos a discutir e a listar os alimentos conhecidos por eles que auxiliam no desenvolvimento da

memória, tendo como suporte o vídeo “10 melhores alimentos para turbinar o cérebro e melhorar a memória”, o qual o papel do educador, no caso da pesquisadora responsável, era atuar como elemento de facilitador no processo de sensibilização e conscientização (FREIRE, 1989).

Cavalcanti (2009) afirma que “quanto maior a proximidade entre o aprendiz e o professor, melhor será o resultado da intervenção”, a OSC Projeto Amor não é um ambiente escolar, é considerado um espaço não escolar, e por não ter a obrigatoriedade de uma escola formal, o vínculo e o prazer de participarem das atividades é elo que mantém esses estudantes frequentando toda a semana.

Dessa forma ficou bem notório o ambiente da roda de conversa, onde todos conseguiram se expressar e principalmente refletir sobre suas práticas, sem constrangimento e nem críticas, o que por vezes ocorre no meio de um grupo de adolescentes.

4.4 LIVRO DE RECEITA

O trabalho final foi à confecção de um livro coletivo (figura 3), com as receitas pesquisadas pelos estudantes (Anexo A), que posteriormente será feito cópias para que todos tenham individualmente uma seleção de receitas para serem realizadas com suas famílias, proporcionando autonomia deles, tornando prática toda à conceitualização que foi construída durante a pesquisa.

Figura 3- Capa do livro de receitas



Fonte: elaborada pela autora (2022).

O livro de receitas foi uma iniciativa de fazer com que esses estudantes se desacomodassem e pudessem se aventurar em experimentar novos alimentos, pois o que tenho vivenciando no meio deles é que quando desafiados e incentivados eles alcançam a autonomia tão desejada por nós educadores. Freire (1989) destaca que o educador precisa oferecer condições concretas para que os estudantes possam suprir suas necessidades, por isso ao ter em mãos o livro de receitas, pesquisado, organizado e estruturado por eles mesmos, acaba sendo uma oportunidade prática de desenvolver a capacidade de decidir o que comer, ou seja, fazer boas escolhas.

5 CONCLUSÃO

Para concluir este trabalho é importante destacar a relevância do tema abordado, pois trata da relação do desenvolvimento educacional de crianças e adolescentes com a alimentação adequada, duas coisas muito básicas para o ser humano, alimentação e educação. Vimos no decorrer da pesquisa que uma conscientização é fundamental para que famílias de baixa renda tenham a informação da importância de uma alimentação saudável para a sua saúde num contexto geral, mas fundamentalmente para o desempenho escolar das crianças e adolescentes.

Conforme a pesquisa feita identificou-se que os alimentos processados são os mais consumidos pelos estudantes, o que não auxilia numa alimentação saudável, logo prejudicando a saúde e o desempenho escolar. Os dados apontaram que há um número considerável de estudantes que se alimentam de arroz, feijão, carne, batata, banana, suco artificial e a água, isso totalizou 14 respondentes entre meninos e meninas (92,86%). Contudo observa-se que 14,29% consomem salsicha e 7,14% incluem em sua alimentação a mortadela, além de alimentos como bolachas, miojo, chocolates, entre outros. Todos esses alimentos processados e ultraprocessados que não trazem benefícios nutricionais aos estudantes.

Os dados apontaram que o consumo de proteína alimentar como peixes, frango e ovos ainda não baixos, ou seja, 78,57% dos alunos afirmam não comer peixe, 28,57% não tem por hábito consumir frango e 14,29%, isso pode estar relacionado a falta de acesso a esses alimentos, além do preço.

Ao serem desafiados a produzir um livro de receitas os estudantes começaram a tomar ciência do quão distantes ficam de uma realidade saudável ao não se alimentarem com base em alimentos in natura. De maneira muito simples viram que a falta de recursos financeiros não é o grande impeditivo para essa alimentação saudável, pelo contrário os alimentos processados e os ultra processados são muitas vezes mais caros que os in natura.

O projeto apresentado não tem de maneira nenhuma a intenção de sobrecarregar as crianças e adolescentes da OSC Beith Shalom com comportamentos que não proporcionem a mudança consciente da alimentação, pelo contrário, a intenção é que a partir de um fortalecimento da autonomia gerada pela conscientização, os próprios estudantes comecem a repensar sua alimentação.

Neste sentido foi viabilizado para os estudantes oportunidades tanto para discussões como atitudes mais práticas para uma alimentação adequada, como a atividade que tiveram pesquisando receitas com alimentos saudáveis, sendo esta uma atividade que pode ter continuidade com a realização de um livro de receitas e atividades práticas na cozinha da instituição, dando vida aos pratos. Esta atividade na cozinha não foi levada a diante devido ao último surto de COVID que atingiu a região do projeto social, mas seria sem dúvida de grande valia por gerar uma maior consciência e logo mudanças significativas na alimentação daqueles que realmente se dispuserem para tamanha mudança.

Ao finalizar este trabalho fica a forte impressão que apesar do caminho de conscientização ser longo, é também plenamente viável, exigindo sim muita dedicação de todos os setores da sociedade que perpassam tal público, crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Vale ressaltar, que este caminho é fundamental, pois sabemos a importância de uma educação adequada para o futuro de uma nação, e o quanto o Brasil sofre por não conseguir atender com a qualidade necessária esse público tão carente de acessos básicos como os tratados aqui neste trabalho. Em virtude disso, entende-se que novos estudos devem ser realizados, incluindo outras faixas etárias e uma pesquisa paralela com as famílias, a fim de compreender, sob um olhar macro, a qualidade alimentar dentro dos lares.

REFERÊNCIAS

AMORIM, A. L. B.; RIBEIRO JÚNIOR, J. R. S.; BANDONI, D. H. Programa Nacional de Alimentação Escolar: estratégias para enfrentar a insegurança alimentar durante e após a COVID-19. **Revista de Administração Pública**, Rio de Janeiro, v. 54, n. 4, p. 1134-1145, jul./ago. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rap/a/3M5gJhkvYCFvmJKZqZyCYQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 jan. 2022

BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, [2020]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 15 jan. 2022

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Brasília, DF, 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2009/Lei/L11947.htm. Acesso em: 17 jan. 2022.

BURLANDY, L. Transferência condicionada de renda e segurança alimentar e nutricional. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 6, p. 1441-1451, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Mt37H84nx9VwxFSNt3fkxJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 jan. 2022

CARNEIRO, D. F. **Práticas Alimentares e estratégias de enfrentamento da insegurança alimentar e nutricional de famílias em vulnerabilidade social**. 2015. Dissertação (Mestrado em Segurança Alimentar e Nutricional), Universidade Federal do Paraná, Paraná, 2015. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/41862/R%20-%20D%20-%20DANIELA%20FERRON%20CARNEIRO.pdf?sequence=1>. Acesso em: 15 jan. 2022

CAVALCANTI, L. A. Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2009.

CAVALCANTI, L. A. et al. Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 20, n. 2, p. 5-13, abr./jun. 2012. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2408>. Acesso em: 17 jan. 2022

CAVALCANTI, Leonardo de Almeida et al. Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 20, n. 2, p. 5-13, 2012. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2408>. Acesso em: 17 jan. 2022.

10 MELHORES alimentos para turbinar o cérebro e melhorar a memória. 2019. 1 vídeo (8min33'). Publicado por Zona de Progresso. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=EDdbEuoond8>. Acesso em: 12 jan. 2022

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 2021

FREIRE, Paulo. Educadores de rua: Uma abordagem crítica, alternativas de atendimento aos meninos de rua. Colombia: Gente Nueva, 1989.

GALENO, Rosiane dos Santos. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: A busca por Práticas Pedagógicas Alternativas. 2011. 28f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Sociais). Universidade de Brasília. Faculdade UNB, Planaltina, 2011. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/4047/1/2011_RosianedosSantosGaleno.pdf. Acesso em: 12 jan. 2022.

LIMA, Gabriela Guirao Bijos. **O educador promovendo hábitos alimentares Saudáveis por meio da escola**. 2008. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia). Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências. Bauru, SP, 2008. Disponível em: http://www.fc.unesp.br/upload/gabriela_lima.pdf. Acessado em: 17 jan. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 15 jan. 2022.

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME. **Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais**. Brasília, DF: MDS, 2014.

Disponível em:

https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Normativas/tipificacao.pdf. Acesso em 11 jan. 2022.

OLIVEIRA, F. **A questão do Estado: vulnerabilidade social e carência de direitos**. São Paulo: Abong, 1995. (Caderno Abong, n. 8).

RODRIGUES, J. N. et al. Educação alimentar e nutricional como estratégia para aumento do consumo de proteínas em escolares. **Revista Ciências e Ideias**, Rio de Janeiro, v.11, n.1, p. 249-260, jan./abr. 2020. Disponível em:

<http://dx.doi.org/10.22407/2176-1477/2020.v11i1.1146>. Acesso em: 11 jan. 2022.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 681-692, set./ out. 2005. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rn/a/vkThZ86JfcHGzHDDSThHPsc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 jan. 2022.

UNICEF. Declaração Universal dos Direitos Humanos. [Paris], 10 de dezembro de 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em: 15 jan. 2022

VIGNOLI, J.R. **Vulnerabilidad y grupos vulnerables: un marco de referencia conceptual mirando a los jóvenes**. Santiago de Chile: CEPAL, 2001. Disponível em: https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/7150/S018659_es.pdf. Acesso em: 11 jan. 2022.

APÊNDICE A — QUESTIONÁRIO- MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

1- Quais alimentos você costuma comer?

<input type="checkbox"/> Arroz	<input type="checkbox"/> Batata	<input type="checkbox"/> Couve	<input type="checkbox"/> Ovos	<input type="checkbox"/> Leite
<input type="checkbox"/> Feijão	<input type="checkbox"/> Cenoura	<input type="checkbox"/> Rúcula	<input type="checkbox"/> Maça	<input type="checkbox"/> Suco
<input type="checkbox"/> Massa	<input type="checkbox"/> Beterraba	<input type="checkbox"/> Aipim	<input type="checkbox"/> Laranja	()
<input type="checkbox"/> Carne	<input type="checkbox"/> Tomate	<input type="checkbox"/> Espinafre	<input type="checkbox"/> Banana	Refrigerante
<input type="checkbox"/> Peixe	<input type="checkbox"/> Alface	<input type="checkbox"/> Brócolis	<input type="checkbox"/> Morango	<input type="checkbox"/> Água
<input type="checkbox"/> Frango	<input type="checkbox"/> Agrião	<input type="checkbox"/> Pimentão	<input type="checkbox"/> Limão	<input type="checkbox"/> Iogurte
				() Suco

Outros: _____

2- Quais alimentos você não costuma comer?

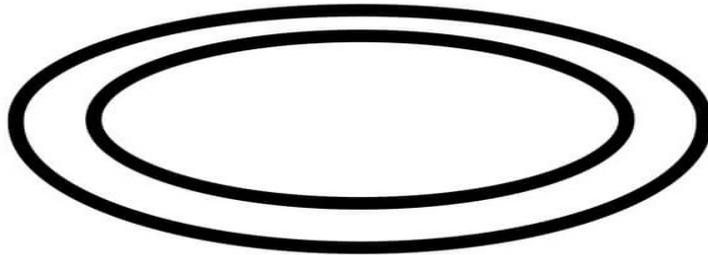
<input type="checkbox"/> Arroz	<input type="checkbox"/> Batata	<input type="checkbox"/> Couve	<input type="checkbox"/> Ovos	<input type="checkbox"/> Leite
<input type="checkbox"/> Feijão	<input type="checkbox"/> Cenoura	<input type="checkbox"/> Rúcula	<input type="checkbox"/> Maça	<input type="checkbox"/> Suco
<input type="checkbox"/> Massa	<input type="checkbox"/> Beterraba	<input type="checkbox"/> Aipim	<input type="checkbox"/> Laranja	<input type="checkbox"/> Refrigerante
<input type="checkbox"/> Carne	<input type="checkbox"/> Tomate	<input type="checkbox"/> Espinafre	<input type="checkbox"/> Banana	<input type="checkbox"/> Água
<input type="checkbox"/> Peixe	<input type="checkbox"/> Alface	<input type="checkbox"/> Brócolis	<input type="checkbox"/> Morango	<input type="checkbox"/> Iogurte
<input type="checkbox"/> Frango	<input type="checkbox"/> Agrião	<input type="checkbox"/> Pimentão	<input type="checkbox"/> Limão	<input type="checkbox"/> Suco natural

Outros: _____

3- Na sua opinião o que é ter uma alimentação saudável?

4- Você acha que é importante ter uma alimentação saudável? Por quê?

5- Desenhe no prato abaixo o que você costuma almoçar:



ANEXO A — RECEITAS ELABORADAS PELOS ESTUDANTES

Panqueco de espinafre

Ingredientes

2 xícaras de Leite/água

2 ovos

Sal a gosto

2 xícaras de trigo

1 mão cheia de espinafre

Recheio opcional

modo de preparo

Coloque os ingredientes no liquidificador
Bata Bem até virar uma massa homogênea
e corte o espinafre em partes pequenas
e coloque para bater junto com a massa

Nome: VITÓRIA, ÉRICA E MÍNIA EDUARDA

11/12/21
NOME: WELLY, VICTÓRIA LUIZA, GOYANA

MOJHO DE ABACATE COM HORTELÃ

INGREDIENTES

1/2 XICARA DE ABACATE PICADO

1 IOBURTE NATURAL DESNATADO

150 ML DE ÁGUA COADA

1 COLHER DE CHÁ DE MEL

3 FOLHAS DE HORTELÃ

MO DO DE PREPARO

NO LIQUIDIFICADOR, COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES E BATA ATÉ FICAR CREMOSO; SIRVA COM A SALADA DE SUA PREFERENCIA

RECEITAS DE LIXE

- 1 KG DE PEIXE EM PEÇA
- 2 LIMÕES
- 4 DENTE DE ALHO
- 4 TOMATES
- 2 CEBOLAS
- 1 XICARA DE CHA DE AZEITE
- 1 MOLHO DE COENTRO
- 200 G DE PARMAZÃO RALADO
- 200 G DE FARINHA DE TRIGO.

MODO DE PREPARO

TEMPERE 1 KG DE COSTA DE COVINA OU OUTRO PEIXE DE SEU GOSTO, COM SAL E LIMÃO POR 10 minutos em fogo BAIXO. PASSAR O PEIXE NA FARINHA DE TRIGO E DAR UMA LEVE FRIADA REINAR O PEIXE E RESERVAR. PREPARE UM MOLHO DE ALHO, AZEITE, CEBOLA, TOMATE, COENTRO, 1 COPO DE REQUICITÃO

2, copos de leite de vaca

cozinhar o molho por 5 minutos

colocar em um refratário queijo

parmezão ralado e levar ao forno

para gratinar.

SUCO DE ABACATE

1 ABACATE

1 LITRO DE ÁGUA OU LEITE SE CASO PREFERIR
GELADO

ACÚCAR OU ADOÇANTE A GOSTO

MODO PREPARO

1 CORTE O ABACATE AO MEIO E O COLOQUE
EM UM LIQUIDIFICADOR SEM A CASCA E O MARCO

2 EM SEGUIDA ADICIONE A ÁGUA OU LEITE E A
ACÚCAR, BATA E SIRVA

NOME: DEIVIDE E DIEGO

SUCO DE CENOURA:

INGREDIENTES: 1 COPO DE ÁGUA GELADA,
MEIO LIMÃO, 1 CENOURA

MODO DE PREPARO:

- 1- CORTAR A CENOURA EM PEQUENOS PEDACOS
- 2- CORTAR O LIMÃO EM PEQUENOS PEDACOS
- 3- BATER OS PEDACOS DA CENOURA E DO LIMÃO JUNTO COM O COPO DE ÁGUA NO LIQUIDIFICADOR POR 3 MINUTOS

BOLO DE CENOURA:

INGREDIENTES: 3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
4 CENOURAS 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR 4 OVOS
1 XÍCARA DE ÓLEO 1 COLHA DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

- 1- CORTAR AS 4 CENOURAS EM PEQUENOS PEDACOS E BATER JUNTO COM OS 4 OVOS E O AÇÚCAR POR 4 MINUTOS.
- 2- COLOCAR A MASSA EM UM RECIPIENTE E BATER JUNTO COM A FARINHA E O FERMENTO A MÃO
- 3-

MATHEUS B., MATHEUS P. E GABRIEL ¹/₁ SANTOS

RECEITA DO SUCO DE BETERRABA

1 LITRO DE ÁGUA

1 SUCO COM 5 LIMÕES

1 BETERRABA TAMANHO MÉDIO

2 COLHERES DE AÇÚCAR A GOSTO

MODO DE PREPARO:

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR, DEPOIS DE BATER BEM COAR NUMA JARRA E ESTÁ PRONTO SEU SUCO DE BETERRABA