

# ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO EM IDADE ESCOLAR

*FOOD AND NUTRITION IN SCHOOL AGE*

Gilson Xavier de Azevedo<sup>7</sup>

Gercimar Martins Cabral Costa<sup>8</sup>

**RESUMO:** O objetivo deste artigo é desenvolver um aprofundamento bibliográfico sobre a questão da nutrição e da alimentação adequada na fase da idade escolar da criança. Justifica-se o presente estudo pela empreitada assumida no projeto de pesquisa vinculado à UEG Campus Sudoeste em Nutroeducação (2020-2022). O problema em questão é se os estudos desenvolvidos até o momento, considerando os últimos vinte anos, apontam para uma relação promissora. Aventa-se como hipótese que mesmo os índices de desnutrição infantil no Brasil tenham melhorado, observa-se que os problemas nutricionais na fase em questão têm piorado. A metodologia proposta é a do estudo revisional bibliográfico com inferências dedutivas e análise qualitativa das fontes. Aponta-se por resultado uma ampliação dos debates acadêmicos sobre a relação ora investigada.

**Palavras-chave:** Educação. Nutrição. Aprendizagem.

**ABSTRACT:** The purpose of this article is to develop a bibliographic study on the issue of adequate nutrition and nutrition at the child's school age stage. The present study is justified by the undertaking undertaken in the research project linked to the UEG Campus Sudoeste in Nutroeducação (2020-2022). The problem in question is whether the studies developed so far, considering the last twenty years, point to a promising relationship. It is hypothesized that even the rates of child malnutrition in Brazil have improved, it is observed that the nutritional problems in the phase in question have worsened. The proposed methodology is that of a bibliographical review with deductive inferences and qualitative analysis of the sources. The results point to an expansion of academic debates on the relationship investigated.

**Keywords:** Education. Nutrition. Learning.

<sup>7</sup> PHD em Educação pela PUC-GO (2020); Doutor em Ciências da Religião pela (PUC-GO). Filósofo pela FAEME, e Pedagogo pela UVA-ACARAÚ/FCM e Teólogo pelo MACKENZIE (2006); Docente UEG desde 2008. (gilson.azevedo@ueg.br).

<sup>8</sup> Mestrando em Ambiente e Sociedade (PPGAS - UEG); Mestre em Educação (UFU), Licenciado em Pedagogia (UEG), Especialista em Inovação em Mídias Interativas (UFG). Graduado em Administração de Empresas pela FAQUI. Graduando em Marketing pela UNIP – Universidade Paulista. É Escritor, Palestrante e Empresário, fundador da 'GM Treinamentos', empresa de Treinamentos de Desenvolvimento Pessoal e Profissional (gercimarmartins@gmail.com) (<http://orcid.org/0000-0002-3568-5949>).

  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  


## INTRODUÇÃO

O Brasil tem ainda um enorme gargalo a ser superado que se chama fome. Ela é uma realidade que assola muitas famílias e crianças por todo o país. Não é possível erradicar a fome sem erradicar a pobreza, contudo, à medida em que os programas e as iniciativas avançam, consegue-se índices melhores na educação. Não se considera que a educação seja mais ou menos importante que a alimentação, entretanto se sabe que sem a educação, a alimentação não faz evoluir, mas apenas manter o indivíduo.

Nesse texto, pretende-se pensar inicialmente a questão da educação alimentar e verificar por quais aspectos ela passa até se tornar realidade. Depois, questiona-se a educação alimentar e como é possível ensinar as pessoas, as crianças em idade escolar a comer bem. Por último, se quer pensar qual o papel da escola no contexto em questão, dado que toda criança não apenas passa pela escola, mas vivencia todo o processo educativo que toca transversalmente na questão alimentar.

### 1 EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Existe uma diferença muito grande entre comer e saber comer. Uma boa alimentação melhoraria substancialmente a saúde e a condição física e intelectual. O monitoramento do estado nutricional da população é uma iniciativa que deve partir dos entes federados, mas que também é uma prerrogativa interdisciplinar e transversal da escola.

As práticas alimentares consideradas saudáveis passam inevitavelmente por uma formação nutricional e alimentar dos indivíduos. Evitar a desnutrição, já foi um desafio no Brasil e hoje, superado esse problema, ainda se come muito mal. Daí a necessidade de um ambiente que produza e ensine práticas alimentares saudáveis, equilibradas e promotoras de vida plena.

Nesse sentido, o Brasil conta com o respaldo do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Com 50 anos de história, o programa foi o grande responsável pela erradicação da fome, mas não da miséria. Quando esse programa passa para a gestão do MEC, um novo aporte financeiro é desenhado e a alimentação escolar passa a ser uma realidade muito bem gerida nacionalmente, graças à competência dos gestores escolares.

O Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), ao assumir o PNAE, passa a seguir as indicações do Guia Alimentar para a População Brasileira para pensar em uma merenda escolar que realmente atendesse aos requisitos alimentares dos desnutridos, destinando





UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG

Nota-se que os problemas alimentares têm aumentado significativamente nos últimos 20 anos e talvez por isso, a preocupação escolar com o tema também tenha sofrido alterações. Nesse sentido, entende-se que é urgente discutir tal questão. Seja pela via dos transtornos, da obesidade, da saúde, da estética, mas o que se sabe é que é uma questão necessária de ser colocada à mesa.

O primeiro Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2006, continha essas primeiras diretrizes. Alguns de seus princípios, como aqueles que se baseavam na “explicitação” e “variações das quantidades” de alimentos, fazendo menção às porções alimentares e quilocalorias, foram utilizados na época. Também a classificação dos grupos de alimentos, baseada na pirâmide alimentar adaptada à população brasileira, foi amplamente divulgada. A pirâmide alimentar que apresenta os grupos de alimentos basicamente divididos pelas “quantidades” de macro e/ou micronutrientes, permite em certa medida, direcionar as recomendações nutricionais para uma alimentação rica em cereais, tubérculos, frutas, verduras, legumes, feijões e leite e pobre em óleos, gorduras, açúcares e doces. (MEGEGASSI, 2016, p. 4166).

Propor e seguir um guia nacional para a alimentação é uma iniciativa louvável, mas que destoa da realidade nacional em relação a questão econômica e social. De um lado se nota a necessidade de um maior controle alimentar e de outro se vê a indústria totalmente despreocupada com o que se convém aqui chamar de alimentação saudável. Apesar de alimentos processados e não processados fazerem parte da alimentação da maioria das pessoas do país, existe uma preocupação crescente com o tipo de processado que se consome. Nota-se a importância de iniciativas escolares como a do “dia da fruta”, de aulas que utilizem frutas, verduras ou legumes, da cozinha criativa e de outras.

Quando a segunda edição do Guia Nacional de Alimentação foi publicada em 2014, uma nova classificação alimentar foi apresentada à população. Nela, se fez a distinção entre alimentos processados e não processados, dos minimamente processados, o que facilitava a tomada de decisão quanto a merenda escolar ou o lanche em casa. Há que se considerar, no entanto, que a maioria das pessoas não conhece esse guia, embora ele esteja disponível na internet gratuitamente.

Deve-se frisar que a alimentação enquanto matriz histórica data de períodos remotos, assim como o período conhecido como das dietas no século XIX e todo o bojo de estilos alimentares. Entre os anos de 1940 e 1960, as campanhas de introdução de novos alimentos foram a base das políticas nacionais de alimentação e de nutrição. Já em meados de 1970, a relação entre alimentação e educação parece ganhar mais respaldo social, mas essa relação

esbarrava na questão da renda, ou seja, as famílias não tinham dinheiro para comprar frutas e legumes e assim servir a uma boa alimentação (SANTOS, 2005). Nos anos 1980:

A educação nutricional crítica baseava-se nos princípios da pedagogia crítica dos conteúdos, de orientação marxista, considerando que a educação nutricional não é neutra, como também não pode seguir uma metodologia prefixada. Nessa perspectiva, essa vertente da educação nutricional pressupunha assumir o compromisso político de colocar nossa produção técnica e científica a serviço do fortalecimento das classes populares em sua luta contra a exploração que gera a fome e a desnutrição. Vale ressaltar que a educação nutricional crítica influenciou os conteúdos da disciplina educação nutricional, integrante dos currículos para formação de nutricionistas, fortalecendo a discussão sobre a determinação social da fome e da desnutrição e a relação desses fenômenos com o modelo de organização capitalista, em detrimento do enfoque biológico e técnico, como também dos métodos e técnicas educativas (SANTOS, 2005, p. 682).

Nesse contexto, a educação nutricional torna-se, aos poucos, caso de saúde pública, sobretudo a partir dos anos de 1990 sobre a questão da segurança alimentar. A partir de então, acontece uma judicialização da alimentação como direito de todo ser humano. "As concepções de segurança alimentar têm sido muito mais abrangentes do que as ações de combate à fome e à desnutrição, como também têm impactado a formulação das políticas públicas em alimentação e nutrição no país" (SANTOS, 2005, p. 683).

No século XXI, nota-se um avanço na questão das práticas alimentares com relação à consolidação da questão da segurança alimentar. A promoção da saúde alimentar, torna-se palavra de ordem em relação a questões como transtorno alimentar e obesidade. Santos (2005) menciona a questão da medicalização da vida social que se entrelaça com a questão alimentar em relação ao processo saúde-doença-cuidado. Fala-se muito nesse novo século em alimentação no viés da qualidade de vida e de longevidade.

Implantada nos anos de 1990, mas somente efetivada nesse novo século a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) fez avanço quanto à conscientização escolar, no sentido de promover "a garantia da qualidade dos alimentos colocados para consumo no país, a promoção das práticas alimentares saudáveis e a prevenção dos distúrbios nutricionais, bem como o estímulo às ações intersetoriais que propiciem o acesso universal aos alimentos" (BRASIL, 1990, p. 17).





UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG

ser potencializada pela educação alimentar. Nenhuma política alimentar começa a ser implantada sem antes passar pelo contexto escolar. A escola promove e deve promover o processo de conscientização (SANTOS, 2012).

O Ministério da Educação (MEC) em parceria com o Ministério de Desenvolvimento Social (MDS), Ministério da Saúde (MS) e a Coordenação Geral de Educação Alimentar e Nutricional (CGEAN) têm se articulado no sentido de fazer da escola um centro irradiador de informações sobre a boa alimentação, a começar pela merenda escolar. A escola faz projetos de alimentação saudável, nos quais informa a importância nutricional de frutas, de verduras, de legumes, de carnes e de líquidos para a alimentação.

No que tange à abordagem teórico-metodológica pensada para ações, marca-se um discurso em torno da educação alimentar e nutricional "transformadora" e dialógica, assumindo uma perspectiva "problematizadora", com vistas a ultrapassar uma visão puramente instrumental e instrucional da educação, e passar a considerá-la como uma forma de realização da pessoa. Destaca ainda a importância de que as ações educativas sejam desenvolvidas no sentido de promover a autonomia dos indivíduos, baseadas na interdisciplinaridade e na transdisciplinaridade, respeitando as culturas, valorizando a história e a diversidade regional, ao mesmo tempo em que reconheçam os saberes populares e fomentem a biodiversidade local. Assume-se no cerne destas políticas um compromisso com a sustentabilidade ambiental. (SANTOS, 2012, p. 455).

Dentro do que fora citado, a escola constrói projetos e campanhas educativas em relação à alimentação saudável ao confeccionar cartazes educativos com imagens de alimentos e de sua importância, investe na merenda escolar graças ao dinheiro que é repassado direto para ela e nessa merenda, procura estruturar um balanceamento nutricional que atinja o maior número possível de paladares, já que a ideia é ninguém ficar de fora, mas em muitos casos, os resultados são muito pequenos. Nota-se que existe toda uma questão socioambiental na vertente da alimentação, seja pela regionalidade alimentar, seja pela condição de origem social e quilombola, ou mesmo indígena, de modo que se deva respeitar tal situação para se conseguir promover uma educação alimentar ainda mais eficaz.



No âmbito do Ministério da Educação, vale lembrar que a escola tem sido um dos espaços mais focados pelas políticas públicas de alimentação e nutrição com a promoção da alimentação saudável, reconhecida como o locus prioritário de formação de hábitos e escolhas. Um exemplo disso é a publicação da já supracitada Portaria Interministerial no 1.010, de 8 de maio de 2006 destinada para tal fim, que institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e de nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional, em que as ações de educação alimentar e nutricional é um dos eixos prioritários. O histórico Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), desenvolvido pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), do Ministério da Educação, tem sofrido inúmeras alterações no seu aparato legal propiciando cada vez mais a incorporação da promoção da alimentação saudável no ambiente escolar como um importante meta. Inúmeros projetos em parceria com outros órgãos focalizam esta ação e, juntamente a ela, a educação alimentar e nutricional a exemplo: "Dez Passos para Alimentação Saudável na Escola", em parceria com o Ministério da Saúde, "Projeto Criança Saudável Educação Dez" com o Ministério do Desenvolvimento Social, "Projeto Alimentação Saudável nas Escolas" com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Projeto Educando com a Horta Escolar, juntamente com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação – FAO. (SANTOS, 2012, p. 455).

Assim, esses programas e iniciativas mostram-se fundamentais no processo de implantação das políticas de alimentação saudável. Trata-se, contudo, de um processo contínuo e ininterrupto, pois a cada geração, o esforço precisa ser refeito para avançar nos índices alimentares.

A questão do aconselhamento escolar é igualmente importante para se fazer valer as iniciativas de combate à desnutrição, à obesidade e aos transtornos neurológicos e alimentares. É preciso, segundo Santos (2012), lembrando Paulo Freire e Edgar Morin, aconselhar e reeducar para a alimentação saudável, pois se as questões no entorno da alimentação não aparecerem no contexto escolar, os indivíduos acabam ficando à mercê da mídia pouco saudável, mesmo com o aporte da merenda escolar como se vai pensar a seguir.

### **3 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

Conforme se buscou explicitar, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) trouxe grande avanço ao país no que tange a alimentação escolar. Não se trata apenas de dar comida aos estudantes, mas de fornecer informações, discussões e tomadas de decisão por uma alimentação saudável. Contudo, não se pode pensar que todos os indivíduos em idade escolar se alimentam adequadamente durante o lanche, seja pela quantidade demasiada ou regrada, cerca de 1/5 dos estudantes não se alimentam na escola, pois tem algum tipo de transtorno



alimentar. A cultura dietética é elementar na formação da concepção de alimentação, pois ajuda a evidenciar as carências, deficiências, necessidades e problemas que impedem que a roda da alimentação saudável gire harmonicamente (ASSAO et al, 2014).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem como principais objetivos: suprir parcialmente as necessidades nutricionais das crianças de nossas escolas e contribuir para a redução dos índices de evasão; formação de bons hábitos alimentares e desenvolvimento da economia local. No contexto da promoção da alimentação saudável, a Portaria Interministerial nº. 1010/2006 destaca os seguintes eixos prioritários vinculados ao PNAE: **ações de educação alimentar e nutricional; estímulo à produção de hortas escolares; estímulo à implantação de boas práticas de manipulação de alimentos; restrição ao comércio e à promoção comercial de alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal; e incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras e monitoramento da situação nutricional dos escolares** (CARVALHO et al, 2018, p. 824, o grifo é meu).

Quando ao estímulo à produção de hortas escolares, esta iniciativa, muito comum nos anos 80, ainda pode ser considerada uma prática nacional, sobretudo em escolas rurais ou de periferia, temperos, hortaliças, frutas e verduras são cultivadas no chão da escola e isso propicia educação, formação e alimentação saudável recheada de consciência ambiental.

Com relação ao estímulo à implantação de boas práticas de manipulação de alimentos, a questão ambiental do uso de agrotóxicos e de como evitar consumir alimentos contaminados, bem como estragados, passados ou vencidos é um ponto importante a ser considerado nas práticas escolares.

A respeito da restrição ao comércio e à promoção comercial de alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal, a escola tem um papel fundamental, primeiro de evitar o uso desses componentes nos alimentos que fornece e segundo, a escola precisa instruir crianças e jovens dos riscos à saúde se consumidos em excesso esses produtos.

No que concerne ao incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras e monitoramento da situação nutricional dos escolares, primeiro a escola precisa fornecê-los em seu lanche, segundo precisa valorizar sua ingestão, identificar quem tem mais dificuldade com esse ou aquele alimento e ajudar na mudança de hábito.



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG



UEG

Quando à promoção de hábitos alimentares saudáveis, destaca-se o trabalho das merendeiras, profissionais envolvidas diretamente no preparo e distribuição da alimentação escolar. No entanto, o papel que desempenham na educação não se limita à preparação de alimentos e a higienização de áreas físicas. Elas têm sensibilidade para outras questões, outras dimensões da vida, possuem um conhecimento de ordem prática e que deveria ser reconhecido no processo de formação de comportamentos e atitudes relativos à ética e à convivência social. O trabalho dessas profissionais é socialmente desvalorizado, por não exigir alto nível de escolaridade e qualificação. Em sua maioria, elas são formadas por mulheres mestiças e negras com baixo nível de escolaridade, em precária situação social e exercendo, em muitos casos, o papel de chefe de família. (CARVALHO et al, 2018, p. 824).

Nesse sentido, o papel das merendeiras é elementar, pois implica em tornar palatável a comida que é servida. De nada adiantaria uma alimentação escolar balanceada, mas sem “saborosidade” e como diria Paulo Freire, sem boniteza. A comida precisa ser gostosa para que atraia os indivíduos a se alimentarem devidamente.

Há que se destacar a boa relação que deva existir entre o nutricionista e as merendeiras para que as ações e balanceamentos alimentares sejam devidamente implementados. Trata-se de uma política interna da escola ou da Central da Merenda de cada município, que deve ser observada com rigor.

Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), a garantia de segurança alimentar acontece “quando todas as pessoas, em todos os momentos, têm acesso físico, social e econômico a uma alimentação suficiente, segura e nutritiva que atenda às suas necessidades nutricionais e preferências alimentares para uma vida ativa e saudável”. No Brasil, o conceito tem a visão mais abrangente que permite a melhor compreensão das inter-relações entre as dimensões de SAN: “direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras da saúde que respeitem a diversidade cultural, econômica e socialmente sustentável” (CESAR, 2018, p. 992).

Quando se pensa em envolver a todos na direção da causa da alimentação escolar que seja exemplo e motivação de uma alimentação saudável, esse TODOS compreende o Governo Federal, o Governo Estadual, o prefeito, a diretora, a coordenadora, a nutricionista, a merendeira, a família, a criança ou a adolescente e a sociedade civil como um todo.

A importância dessa união se dá justamente pela necessidade de implantação definitiva da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), pois só assim, se poderá aprofundar os efeitos do que Perlmutter (2020) chamou de dieta da mente. Para esse autor, um cérebro malcuidado pode ser origem e fonte de problemas de saúde diversos. Ele cita:



que o cérebro diminua de volume e fique cada vez mais lento. Na prática, o excesso de açúcar inflama pele, juntas e o próprio cérebro, prejudicando todo o funcionamento corporal.

Artigos médicos que documentam uma correlação entre transtornos motores e a sensibilidade ao glúten estão começando a surgir, e médicos vêm identificando e tratando um punhado de indivíduos cujos transtornos motores desapareceram completamente com um programa sem glúten e para os quais nenhuma outra causa foi identificada. Mas, infelizmente, muitos médicos consagrados não têm buscado explicações alimentares para esses transtornos motores, nem têm conhecimento dos relatos mais recentes. (PERLMUTTER, 2020, p. 47).

Se esses pseudoalimentos forem devidamente administrados ou substituídos gradativamente na dieta dos indivíduos em idade escolar, é possível que em alguns anos tenhamos resultados melhores nos processos de diálogo e de aprendizagem, caso contrário, ter uma alimentação saudável na escola e outra deplorável em casa, pouco ajudará esse indivíduo a desenvolver seu órgão mais importante que é o cérebro.

## CONCLUSÃO

Conforme se buscou salientar, a relação entre alimentação e nutrição é uma parceria que vem sendo adotada no Brasil a quase um século. Embora nossos índices alimentares não demonstrem a positividade dessa relação, as políticas públicas mesmo que lentamente, já atingiram um patamar bem mais avançado que o atual. O brasileiro, mesmo que se alimente mal, consoma alimentos pouco nutritivos e muito danosos ao organismo, e por conta disso, apresente rendimento pessoal e profissional ruim, e por que não dizer, rendimento escolar ruim. A relação entre alimentação e aprendizagem só ganhou os holofotes nos últimos 20 anos e por conta disso, iniciativas nacionais vêm sendo efetivadas no sentido de promover uma verdadeira mudança de atitude alimentar.

## REFERÊNCIAS

ASSAO, Tatiana Yuri et al. **Alimentação escolar: o que o desenho infantil revela**. Rev. bras. crescimento desenvolv. hum., São Paulo, v. 24, n. 1, p. 98-105, 2014.

BRASIL. **Programa Fome Zero: principais ações implementadas pelo Programa Fome Zero**. São Paulo; 2004.

CARVALHO, Alice Teles de; MUNIZ, Vanessa Messias; GOMES, Josiane Fernandes; SAMICO, Isabella. **Programa de alimentação escolar no município de João Pessoa – PB**, Brasil: as merendeiras em foco. Interface (Botucatu) [online]. 2008, vol.12, n.27, pp. 823-834.

DOMENE, Semíramis Martins Álvares. **A escola como ambiente de promoção da saúde e educação nutricional**. Psicol. USP, São Paulo, v. 19, n. 4, p. 505-517, Dec. 2008.

MENEGASSI, Bruna et al. **A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades**. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2018, vol.23, n.12, pp.4165-4176.

PERLMUTTER, David; LOBERG Kristin. **A dieta da mente para a vida: turbine o desempenho do cérebro, perca peso e obtenha a saúde ideal**. tradução André Fontenelle. 1a ed. São Paulo: Paralela, 2017.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis**. Rev. Nutr., Campinas, v. 18, n. 5, p. 681-692, Oct. 2005.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão**. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 455-462, Feb. 2012.

Enviado em: 06/02/2024.

Aceito em: 09/02/2024.

REEDUC  
REVISTA DE ESTUDOS EM EDUCAÇÃO