

avisa lá

Edição Especial ■ Nutrir ■ Novembro/2012 ■ Revista para a formação de professores de Educação Infantil e séries iniciais do Ensino

ISSN 1806-8340



Nutrir e Cuidar
para um
mundo melhor



EDIÇÃO ESPECIAL

avisa lá**Avisa lá**

Revista para formação de professores de Educação Infantil e séries iniciais do Ensino Fundamental.

Uma publicação do Instituto Avisa Lá – Formação Continuada de Educadores
Ano XII • Edição Especial / Nutrir • Novembro de 2012
ISSN 1806-8340

Este é um número especial da Revista Avisa Lá dedicado ao Programa Nutrir da Nestlé

Nestlé Brasil

www.nestle.com.br

João Dornellas
Izabel Azevedo
Lia Barros

Instituto Avisa Lá – Revista Avisa lá
Edição Especial Nutrir e Cuidar

Editora geral

Silvia Pereira de Carvalho

Editora dessa edição

Cisele Ortiz

Colaboradores

Cisele Ortiz
Elza Corsi de Oliveira
Graziela Alborghetti
Gustavo Heindrich
Isabel Porto Filgueira
Maria Cecília Lucas Travassos

Assistente de Edição

Juliana Macedo Rodrigues

Atendimento ao assinante

Joselita Reis
Josy@avisala.org.br
www.avisala.org.br

Projeto Gráfico e Diagramação

Azul Publicidade e Propaganda Ltda

Revisão de Texto

Airton Dantas Araújo

Jornalista Responsável

Gustavo Heindrich

Impressão

Leograf Gráfica e Editora Ltda.

Tiragem

5.000 exemplares



Ashoka apoia esta iniciativa



MISTO
Papel produzido a partir
de fontes responsáveis
FSC® C020971

creche plan



EDITORIAL

Caros educador
e educadora

4

NUTRIR E CUIDAR

Frutas, verduras
e legumes
nas escolas

5



Atividade física e
saúde na escola

9



15

Novas perspectivas
para a
alimentação escolar



20

Educação ambiental:
uma questão central na
escola contemporânea



28

Gostoso pra
chuchu!



Novos
olhares 36
sobre velhos hábitos

41 Cuidar
de si para
ensinar
melhor



Ações integradas e
alimentação escolar

45



Caros educador e educadora,

A infância é o momento da vida em que são formados hábitos e construídos os alicerces para a fase adulta. Por saber da importância desta etapa, a NESTLÉ Brasil direciona seu investimento social a programas que têm como base o cuidado com a criança. Quando uma criança aprende a cuidar de si em harmonia com o outro e com a natureza, ela será provavelmente um adulto saudável que contribuirá para que tenhamos um mundo melhor.

O programa NESTLÉ NUTRIR CRIANÇAS SAUDÁVEIS foca na prevenção da obesidade e da desnutrição por meio da promoção de hábitos alimentares saudáveis e de atividades físicas desde 1999. O NESTLÉ CUIDAR, iniciado em 2008, promove o cuidado com a água e com natureza. Nesses dois programas, cujos objetivos se complementam, o respeito ao contexto local é fundamental.

Para que os programas aconteçam de forma relevante, portanto, a FUNDAÇÃO NESTLÉ BRASIL dialoga e trabalha em conjunto com atores da sociedade que interferem diretamente no desenvolvimento da criança, como secretarias de educação e instituições sociais. Com isso, as práticas construídas a partir das formações do NUTRIR e do CUIDAR em cada município são proprietárias e legítimas.

Esta publicação, desenvolvida em conjunto com o Instituto Avisa Lá, é fruto de uma série de aprendizados adquiridos no desenvolvimento de formações de educadores da rede pública de ensino e de projetos construídos em parceria com organizações como o Instituto Fernanda Keller e o Instituto Ayrton Senna.

As ações apresentadas são reais e, mais importante, criadas e implantadas por educadores como você. Esperamos que as práticas aqui descritas inspirem-no a, assim como nós, desenvolver ações que contribuam para a saúde, nutrição e bem-estar de crianças e jovens brasileiros.

Boa leitura!

João Dornellas

Presidente da

Fundação Nestlé Brasil



FOTOS: ACERVO INSTITUTO FERNANDA KELLER



Frutas, verduras e legumes nas escolas

CISELE ORTIZ¹

TODO MUNDO SABE DOS BENEFÍCIOS DA INGESTÃO DESSES ALIMENTOS, MAS NA PRÁTICA ISTO POUCO OCORRE. COMO MUDAR?

As frutas *in natura*, assim como as verduras e legumes, representam um papel fundamental na alimentação, pois elas são fonte de nutrientes imprescindíveis, como as vitaminas e os sais minerais, e fornecem boa quantidade de água e de fibras. As verduras de cor verde-escuro contêm ferro, importante nutriente que evita a anemia. Os talos da maioria das verduras e alguns legumes ainda contêm alta concentração de fibras. As fibras têm a qualidade de melhorar as funções intestinais e manter o nível de açúcar no sangue, além de reduzir o mau colesterol e prevenir doenças cardiovasculares. As afirmações acima são consenso científico e saber popular, mas daí a tornarem realidade na mesa dos brasileiros vai uma longa distância.

¹ Psicóloga e coordenadora adjunta do Instituto Avisa Lá.



FOTO: TAMARA STUCHI



Mudar os hábitos alimentares

O comportamento alimentar começa a se formar na infância, e é nela que a criança aprende a ingerir FVLs, assim como começa a identificar as suas preferências e aversões. Mudar hábitos depois de adulto é muito mais difícil. Além disso, a oferta de alimentos pouco saudáveis, baratos e fáceis de manipular é muito grande. A publicidade investe cada vez mais na divulgação desses produtos que, além das deficiências nutricionais, apresentam demasiado teor de sal, açúcar e gorduras².

É preciso, portanto, que a ingestão de alimentos saudáveis e *in natura* seja incentivada na escola, como forma de promoção de bons hábitos alimentares. Sabemos que há vários fatores que interferem na formação de hábitos:

- **Fatores econômicos** – a renda determina o acesso a determinados alimentos. Nos últimos 20 anos, por exemplo, o brasileiro passou a consumir carne em dobro do que consumia antes.
- **Fatores sociais** – principalmente pela influência da mídia e das novas formas de vida que exigem menor tempo na elaboração da comida em casa e o hábito de comer fora de casa em função do trabalho.

² SONATI, Jaqueline Girnos. A Alimentação e a saúde do escolar. Disponível em: http://www.fef.unicamp.br/departamentos/deafa/qvaf/livros/alimen_saudavel_qf_af/escolares/escolares_cap4.pdf

³ CARVALHO, Sílvia Pereira de Carvalho – As delicadas relações entre construção de hábitos e aprendizagem, Revista *Avisa lá que aqui tem nutrir*, número especial, novembro de 2005, disponível na biblioteca – www.avisala.org.br

■ **Fatores culturais** – hábitos familiares, regionais e religiosos determinam, às vezes, o tipo de alimentação, sua constância ou mesmo proibição. Mitos e tabus continuam presentes nesta era tão tecnológica. Lidamos, ainda hoje, com a multiplicidade de informações. Por exemplo, ovo, café e chocolate já foram acusados de ser vilões, mas também foram reabilitados como coadjuvantes para a boa saúde.

■ **Fatores psicológicos** – esses talvez sejam os mais difíceis de ser ultrapassados, pois mexem com questões afetivas, impedindo dietas e mudanças de hábitos alimentares. A ingestão de alimentos tem sido usada para saciar necessidades psicológicas, como autocompensação, para reduzir ansiedade, proporcionar prazer.

Portanto, não podemos ser simplistas, delegando a tarefa exclusivamente à família, à escola, mas é responsabilidade da sociedade em geral. É preciso muita clareza na condução desse processo, uma visão mais ampla sobre todos os fatores que estão envolvidos no ato de se alimentar.

A construção de conceito na escola

A escola, por sua vez, precisa ter princípios claros de como inserir o trabalho de educação alimentar em seu currículo de acordo com as faixas etárias. Não bastam atividades isoladas pouco significativas e pseudopedagógicas³.



FOTO: TAMARA STUCHI

Uma sugestão é que a equipe estude o assunto, se aprofunde e pense coletivamente em estratégias pedagógicas que possam fazer parte do currículo. O que queremos que as crianças aprendam na escola sobre alimentação? De que forma? Essas seriam algumas questões desencadeadoras da elaboração de uma proposta pedagógica nessa área.

De 0 a 5 anos, ou seja, na Educação Infantil, devemos atentar para a formação de hábitos, e, para isso, a criança precisa ter à disposição alimentos saudáveis para que aprenda a conhecê-los, reconheça seu sabor e aprenda a escolhê-los numa situação de decisão entre um e outro alimento.

São igualmente importantes os procedimentos, como comer sozinha, servir-se, usar talheres, sentar-se à mesa, usar guardanapos e preparar receitas, por exemplo, farão com que a criança se familiarize com a alimentação saudável. A partir da criação de uma base sólida é possível avançar em níveis mais profundos como, por exemplo, desenvolver na criança a capacidade de saber a quantidade certa do quanto vai comer, evitando assim, o desperdício, ou respeitar o trabalho da cozinheira, ou aprender a degustar e experimentar alimentos desconhecidos, ou, ainda, valorizar a atividade culinária. Todos esses são conhecimentos muito valiosos nessa faixa etária, que auxiliam a aprendizagem e são muito mais eficazes do que aulas transmissíveis sobre a propriedade dos alimentos, conceitos complexos para a faixa etária.

Sabemos que os conceitos são construções culturais internalizadas pelos indivíduos ao longo de seu desenvolvimento. Lev Vygotsky define que a formação dos conceitos começa na infância, mas só na adolescência é que realmente eles podem ser formulados.

FOTO: TAMARA STUCHI



Aprender a direcionar os próprios processos mentais com a ajuda de palavras ou signos é parte integrante da formação de conceitos. A capacidade para regular as próprias ações fazendo uso de meios auxiliares atinge o seu pleno desenvolvimento somente na adolescência.

(VYGOTSKY, 1991, p.51)⁴

Elas vão se apropriando dos principais conceitos que envolvem a alimentação por aproximações sucessivas do pensamento, podendo usufruir da experiência e refletir a partir dela.

Aprender brincando?

Outra questão importante é esclarecer o conceito do lúdico. Muitos acreditam que se uma atividade for alegre, divertida e proporcionar prazer, ou se for, “com cara de criança”, mesmo que ela não tenha participado do processo, se tiver alguma brincadeira envolvida, a criança será capaz de se apropriar de qualquer conceito. No entanto, essas ideias são um mito que vários adultos acreditam. O brincar faz parte da forma como a criança conhece o mundo, mas é ela quem determina como vai se desenvolver essa atividade. O lúdico está na capaci-

⁴ VYGOTSKY, Lev Semenovich. A Formação Social da Mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

FOTO: TAMARA STUCHI



dade da própria criança de buscar o prazer numa atividade. As brincadeiras que as crianças inventam com a alimentação são derivadas das suas experiências sociais: brincar de dar comidinha para a boneca, de cozinhar, fazer festas e bolos de aniversário na areia é a capacidade simbólica infantil. Respeitar e deixar emergir a cultura da criança é criar um ambiente lúdico. Em outras palavras, não é porque, no refeitório, há legumes desenhados com carinhas e roupinhas que isso seja lúdico, e que naturalmente as crianças irão comer esses alimentos. Ou seja, o ato de aprender a ingerir alimentos saudáveis e nutritivos, como as FVLs, não passa pelo lúdico e, sim, pela competência do adulto em aproximar as crianças desses alimentos pela via social, ofertando de maneira saborosa e agradável as refeições.

Alguns professores já aprenderam que precisam levantar os conhecimentos prévios das crianças, mas ainda não sabem como isso pode ser feito em cada área de conhecimento específica. Por exemplo, na educação alimentar é sempre a roda de conversa que serve para levantar conhecimentos prévios? O professor pergunta e as crianças respondem? Por que não colocar as crianças em contato com um

problema a ser resolvido? Imagine a seguinte situação proposta numa escola: Maria, nossa cozinheira, nos pediu uma receita de salada para o almoço. O que podemos colocar nessa salada para que ela fique bem colorida? Como podemos temperá-la? Essa atividade suscitaria discussão, argumentação, escolhas, consensos, e o professor saberia quais os conhecimentos que a criança tem sobre alimentação saudável.

Outra deformação recorrente são os adultos fantasiados de frutas e legumes, os teatrinhos com lições sobre o que é alimentação saudável, ou com legumes falantes. Em primeiro lugar, não é assim que se aprende a comer. Aprende-se a comer comendo. Em segundo lugar, não se respeita a natureza da linguagem do teatro, empobrecendo o texto, a expressão gestual, o contexto e estereotipando o que poderia ser uma ampliação cultural, ligada a uma importante forma de expressão do ser humano.

As crianças mais velhas do Ensino Fundamental podem e devem conhecer textos informativos que tragam questões para elas pensarem a respeito da boa alimentação assim como pesquisas que auxiliem a ter um pensamento científico sobre o tema. Há muitas fontes de informação que podem ser compartilhadas com elas.

A questão da educação alimentar saudável precisa ser transposta pedagogicamente para a prática das escolas, dentro de uma didática específica. Esse é ainda um grande desafio devido à complexidade da questão e por ser uma metodologia ainda em construção. No entanto, quando os educadores dedicam-se a entender o contexto e a forma com que as crianças aprendem, eles conseguem melhores resultados. As experiências relatadas aqui são boas pistas sobre como esse conhecimento deve ser colocado em prática nas escolas. ●

PARA SABER MAIS

■ ALBUQUERQUE, Débora Lima Barbosa de; MENEZES, Cristiane Souza de. *Educação alimentar na escola: em busca de uma vida saudável*. Disponível em: http://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao_pedagogia/pdf/2010.1/educacao%20alimentar%20na%20escola%20em%20busca%20de%20uma%20vida%20saudavel.pdf



Atividade física e saúde na escola

ISABEL PORTO FILGUEIRAS¹

UM CUIDADO ESPECIAL PARA QUEM MAIS PRECISA DE
ESTÍMULOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Como adultos, lembramo-nos das brincadeiras de rua, da fruta colhida no pé das árvores, das invenções e dos brinquedos improvisados. Dá aquela saudade! E, no mesmo instante, olhamos para as crianças e para os adolescentes e clamamos: “nosso tempo é que era bom. Agora eles só vivem grudados à televisão, ao computador, aos videogames.

Pois é. Os tempos mudaram. E a verdade é que as crianças e os adolescentes estão cada vez mais sedentários. Consomem pouca quantidade e variedade de frutas e hortaliças em relação aos alimentos industrializados, com alto teor de gordura e açúcares.

O contexto

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2008/2009), nos últimos 20 anos, a obesidade e o excesso de peso

FOTO: ACERVO INSTITUTO FERNANDA KELLER



¹ Docente do curso de Educação Física da Universidade Presbiteriana, Mestre e Doutora em Educação pela Universidade de São Paulo.



FOTOS: ACERVO INSTITUTO FERNANDA KELLER



em crianças e adolescentes cresceram vertiginosamente no Brasil. Pesquisas em pediatria e ciências da atividade física têm indicado a mesma tendência nas diferentes regiões e camadas socioeconômicas do País. Esses fatos têm preocupado educadores e profissionais de saúde. O sedentarismo e a alimentação inadequada na infância e adolescência já se tornaram assuntos de saúde pública!

Sabemos disso. No entanto, ao mesmo tempo que nos recordamos de nossa infância mais “saúdável” e nos preocupamos com os hábitos de vida dos alunos, bradamos às crianças: “Pára quieto, menino! Pare de correr! Você vai se machucar!”. Ou, sem perceber, confinamos os alunos em espaços exíguos, matriculamos na escola apenas as mentes, oferecemos prêmios com doces e chocolates. Fazemos festas à base de salgadinhos e refrigerantes. Não prestamos atenção na qualidade da merenda. Tiramos alunos da aula de Educação Física porque não fizeram a “lição”.

Somos seres contraditórios, não é? Mas tem jeito. E o primeiro passo é desconfiarmos de nossos comodismos, lembrarmos que já fomos crianças e adolescentes. Em seguida, precisamos formular e responder algumas perguntas.

Que valor atribuímos à corporeidade e ao movimento dos alunos? E às brincadeiras no recreio? Garantimos espaços para a prática de atividades da cultura corporal (jogos, brincadeiras, esportes, ginásticas, lutas e danças) na escola? Como é a qualidade nutricional e o sabor da merenda? Que modelo de vida saudável oferecemos às novas gerações? Que lugar a Educação Física e o Esporte ocupam no Projeto Pedagógico da Escola? Conversamos sobre saúde, alimentação e atividade física com os alunos? O



que motiva crianças e adolescentes a estarem fisicamente ativos e a se alimentarem de forma adequada? Respeitamos a cultura local e os diversos significados do conceito de saúde? Quais projetos podemos empreender a fim de educar intencionalmente para a saúde?

Crianças que mais precisam

O projeto “Correndo por um Ideal”, desenvolvido pelo Instituto Fernanda Keller, em Niterói, Rio de Janeiro, é uma iniciativa bem-sucedida nessa direção.

Em parceria com a Secretaria Municipal de Educação e a Fundação Nestlé Brasil, atende crianças de 7 a 13 anos de escolas públicas, visando estimular a prática de atividades físicas presentes na modalidade do Triatlon (natação, corrida e ciclismo) e a adoção de hábitos de alimentação balanceada. O projeto envolve profissionais do Instituto Fernanda Keller, educadores das escolas parceiras e as famílias das crianças e dos adolescentes.

Esse projeto teve início em 2009 nos espaços utilizados pelo Instituto Fernanda Keller e desde 2011 acontece também na Escola Municipal Profª Maria Ângela Moreira Pinto, em Niterói.



FOTOS: ACERVO INSTITUTO FERNANDA KELLER



Para ingressar no projeto, as crianças e os adolescentes participam de uma avaliação que envolve medidas antropométricas (peso, altura, índice de massa corporal, circunferências e dobras cutâneas), avaliação nutricional (questionário de hábitos alimentares), testes de capacidades físicas e um questionário que avalia a autoestima. As crianças que apresentam desvios nas dimensões avaliadas são convidadas a participarem do projeto. Podem ser crianças com baixo peso/estatura, com sobrepeso ou obesidade, ou as que apresentam baixa autoestima.

Em seguida, as famílias são convidadas a participar de uma reunião com a assistente social que apresenta a proposta e reforça a importância do envolvimento e da responsabilidade dos familiares durante a participação da criança no projeto. Os familiares assinam o Termo de Responsabilidade autorizando a participação dos alunos e também recebem orientações sobre uma dieta mais saudável e a prática de atividades físicas.

A equipe do Instituto envolve educadores, gestores e funcionários da escola para que todos apoiem as ações do projeto.

São atendidas cerca de 900 crianças e adolescentes. Os alunos participam de aulas de natação (na piscina do Corpo de Bombeiros da região, e no mar junto ao Forte Barão do Rio Branco), corrida e ciclismo na quadra da escola e nas areias da Praia de São Francisco. O projeto conta com o apoio do programa Médicos de Família e de Postos de Saúde da Prefeitura de Niterói e do Laboratório Miguelote Viana. Os profissionais realizam a coleta e análise de amostras de sangue das crianças periodicamente a fim de acompanhar a evolução de parâmetros de saúde objetivados pelo projeto.

Bimestralmente todas as crianças são reavaliadas por meio dos instrumentos utilizados na avaliação diagnóstica, com o intuito de garantir o acompanhamento dos resultados do projeto.

Alunos das Faculdades de Medicina, Nutrição e Enfermagem da Universidade Federal Fluminense acompanham o trabalho da escola e dos profissionais do Instituto a fim de ajudar a validar cientificamente os dados e procedimentos adotados no projeto. Ao longo do ano, as famílias participam de eventos para a prática de atividades físicas com as crianças.

Todas as atividades são desenvolvidas de forma lúdica visando à qualidade de vida e ao prazer do exercício e da alimentação balanceada das crianças. A ideia é garantir a formação integral dos alunos, a melhoria de sua saúde e qualidade de vida.

A prática de atividade física na infância e adolescência aumenta as chances de o indivíduo ser fisicamente ativo na idade adulta; por isso, inicia-

FOTO: ACERVO INSTITUTO FERNANDA KELLER



tivas como as do projeto “Correndo por um Ideal” são muito bem-vindas na realidade educacional brasileira.

Escola para todos

A Escola é um espaço de convivência e construção de saberes sociais, dentre os quais o conceito de saúde e suas práticas. Ela pode contribuir para a formação de sujeitos críticos e conscientes das questões que envolvem a saúde e a qualidade de vida pessoal, cultural e ambiental do País.

Desde 2007, os Ministérios da Saúde e da Educação, visando a estimular práticas de promoção, prevenção da saúde e construção da cultura da paz nas escolas, instituíram o programa Saúde na Escola. Esse programa pode ser desenvolvido por redes municipais de Educação de todo o Brasil.

Nesse programa, a saúde é entendida não apenas em sua acepção biológica, mas inclui as dimensões sociais, culturais e psicológicas. As ações de saúde na escola devem dialogar com os saberes construídos no cotidiano e as práticas das culturas locais. As informações sobre saúde devem ser tratadas de forma provisória e não como verdades absolutas. No passado diversas iniciativas ligadas a hábitos alimentares e físicos já se mostraram ineficazes. Há que se atentar para novas pesquisas.

Os projetos de educação para a saúde na escola devem pautar-se na ética inclusiva e na participação ativa dos sujeitos envolvidos a fim de que as informações técnicas dialoguem com as práticas sociais das comunidades a que se destinam.

Para desenvolver projetos de educação para a saúde com vistas à atividade física e à alimentação balanceada pense em algumas dicas:

- Pesquise o que os alunos e as famílias sabem sobre o tema. Que hábitos de alimentação e de atividade física a comunidade adota?
- Procure formar uma equipe multidisciplinar envolvendo diferentes profissionais: educadores, professores de Educação Física, nutricionistas, médicos, fisioterapeutas. Você pode construir uma parceria com

FOTOS: ACERVO INSTITUTO FERNANDA KELLER





FOTO: ACERVO INSTITUTO FERNANDA KELLER

a Unidade Básica de Saúde do bairro em que a escola se localiza.

- Utilize os conhecimentos prévios dos alunos e das famílias para discutir os temas de alimentação e atividade física que você diagnosticou como importantes na realidade de sua escola.
- Envolver os alunos nas atividades. Permita que eles planejem o trabalho com você. Faça-os pensar de forma crítica para que ampliem seus conhecimentos e percebam que a prática de atividades físicas e a alimentação balanceada não

envolvem apenas escolhas pessoais, mas questões políticas e sociais.

- Proporcione atividades físicas inclusivas e prazerosas.
- Envolver os na descoberta de novos sabores dos alimentos e busque ensinar técnicas de preparação.
- Trabalhe o conceito de saúde em suas dimensões pessoais, sociais, culturais e ambientais.

Alguns cuidados para promover a atividade física na escola:

- Para crianças saudáveis, a atividade física deve ser de intensidade baixa a moderada e deve ser realizada de forma lúdica.
- A troca de calor com o meio é maior nas crianças do que nos adultos, pois a relação entre a superfície corporal e o peso é maior. Por isso, as crianças ganham mais calor em ambientes quentes e perdem mais em ambientes frios. Crianças que fazem atividades físicas no calor precisam de hidratação constante e tempos de descanso mais frequentes.
- O treinamento esportivo de crianças e de adolescentes exige avaliação e acompanhamento de equipe multidisciplinar com maior atenção.
- A atividade física deve ser incluída no cotidiano, em brincadeiras e práticas culturais.
- O componente lúdico deve prevalecer em relação ao competitivo. ●

PARA SABER MAIS

- ABRANTES, Marcelo M.; LAMOUNIER, Joel A.; COLOSIMO, Enrico A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões Sudeste e Nordeste, 0021-7557/02/78-04/335, *Jornal de Pediatria*. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jped/v78n4/v78n4a14.pdf>
- BRASIL. Ministérios da Saúde e da Educação. Saúde e prevenção nas Escolas: atitude para curtir a vida. Guia para a formação de profissionais de saúde e de educação. Brasília, 2010. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_prevencao_escolas_guia_formacao_profissionais_educacao%20.pdf
- _____. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. POF 2008-2009: desnutrição cai e peso das crianças brasileiras ultrapassa padrão internacional. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1699&id_pagina=1/
- CELAFISCS. Disponível em: <http://www.celafiscs.institucional.ws/nca/celafiscs/?c=84>
- *Jornal de Pediatria*, volume 86, nº 2 – março/abril de 2010. A obesidade é um problema emergente em crianças e adolescentes brasileiros? Disponível em: <http://www.jped.com.br/artigodetalhe.aspx?varArtigo=2064>
- Nestlé. Disponível em: <http://www.nestle.com.br/nutrir>
- Instituto Fernanda Keller. Disponível em: <http://www.institutofernandakeller.com.br/site/>
- Programa Saúde na Escola. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/PORTAL/SAUDE/GESTOR/AREA.CFM?ID_AREA=1828



Novas perspectivas para a alimentação escolar

ELZA CORSI DE OLIVEIRA¹

A Lei nº 1.1947², que dispõe sobre alimentação escolar trouxe novas perspectivas para a merenda ao determinar que as escolas recebam produtos proveniente da agricultura familiar. Esta modalidade de produção é considerada estratégica para o crescimento do Brasil porque pode possibilitar a distribuição de renda, a permanência do homem no campo de forma sustentável e a promoção do desenvolvimento local. O órgão responsável pela organização da agricultura familiar é o Ministério do Desenvolvimento Agrário.³

Há várias políticas de incentivo ao consumo de alimentos provenientes da agricultura familiar e, entre elas, destaca-se o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), atrelado ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), que transfere recursos a estados e municípios para aquisição de gêneros alimentícios para a merenda escolar, determinando que, no mínimo, 30% dos recursos sejam destinados à compra direta de produtos da agricultura familiar.⁴

AGRICULTURA FAMILIAR, DESENVOLVIMENTO LOCAL
E A MERENDA ESCOLAR EM BENEFÍCIO DE UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



FOTO: MARIA TERESA VENCESLAU

¹ Bióloga, nutricionista e formadora do Instituto Avisa Lá

² Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009)

³ <http://www.mda.gov.br/portal>

⁴ Lei nº 11.947/2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/11947.htm e http://www.crianca.caop.mp.pr.gov.br/arquivos/File/encontros_mec_mp/pnae-base_lei.pdf

Muitos municípios estão tentando implementar esta política, sendo que o começo de tudo é pela organização dos Conselhos de Alimentação Escolar (CAEs).

Os CAEs devem ser formados por:

- 1 representante do poder Executivo;
- 1 representante do poder Legislativo;
- 2 representantes dos professores;
- 2 representantes de pais de alunos, indicados formalmente pelos conselhos escolares, associações de pais e mestres ou entidades similares;
- 1 representante de outro segmento da sociedade civil, que é indicado formalmente pelo segmento representado;

Informe-se a respeito do CAE de sua cidade.

Esse Conselho deve acompanhar integralmente a aplicação dos recursos destinados à alimentação, desde o controle financeiro até a qualidade do que é servido aos alunos na escola.

O PNAE proíbe o uso de recursos para aquisição

de bebidas com baixo teor nutricional como refrigerantes e refrescos artificiais. Faz restrições orçamentárias ao consumo de alimentos como os enlatados, embutidos, doces, alimentos compostos, alimentos semiprontos ou prontos para o consumo, ou alimentos concentrados (em pó ou desidratados para reconstituição) devido à quantidade elevada de sódio ou de gordura saturada.

É de fundamental importância que os gestores das escolas conheçam o PNAE para que possam ter clareza das expectativas em relação à gestão da merenda e para que possam auxiliar o município na execução do programa.

O nutricionista será o agente responsável pela execução técnica. A mesma Lei determina que o cardápio deva oferecer no mínimo três porções de frutas e hortaliças por semana (cerca de 200 g por aluno).

Uma boa experiência

O município de Apiaí, no interior de São Paulo, implantou a agricultura familiar desde que a Lei foi promulgada, e o abastecimento das escolas inclui produtores cadastrados e de grupos informais.

Horta de repolhos de Apiaí



FOTO: MARIA TERESA VENCESLAU





O Mamoeiro, Tarsila do Amaral, 1925, óleo sobre tela

Fernanda⁵, nutricionista da rede, relata que o trabalho começou a partir da parceria estabelecida com a Casa da Agricultura, uma associação de produtores agrícolas familiares. Com eles, Fernanda levantou as quantidades que disponibilizavam e contrapôs às necessidades do município. Fez visitas a todas as famílias cadastradas para conhecer os modos de produção. Em seguida, foi elaborada uma chamada pública, com todos os requisitos necessários para a implantação da merenda. O trabalho foi organizado pela Secretaria Municipal de Educação e Secretaria Municipal de Agricultura para que todos os processos e procedimentos fos-

sem garantidos. Apiaí exigiu, por exemplo, que a produção fosse orgânica.

Os agricultores receberam formação para aprender a selecionar os produtos, a armazenar, substituindo a caixa de madeira pela de plástico, para poder ser higienizada.

A cidade avança em relação à legislação porque, além das três frutas básicas – laranja, banana e maçã –, incluiu o mamão e uma fruta de época. Além de frutas, os agricultores fornecem hortaliças, mel e geleia de frutas com o objetivo de diversificar o que as crianças passam no pão, além da margarina.

⁵ Nutricionista Fernanda Aires Caetano Dias CRN 3 33431

As crianças aceitaram imediatamente todos os produtos. No início, lambiam a geleia ou o mel e jogavam o pão fora, mas agora comem tudo. Todos os dias, tem incluído no cardápio um tipo de folha, um tipo de tubérculo e dois tipos de legumes. A atualização do cardápio é semanal porque não dá para especificar exatamente qual será a folha, o tubérculo ou o legume, em função da sazonalidade da produção, das condições climáticas.

A perspectiva é diminuir cada vez mais os produtos industrializados e aumentar o consumo de doces de frutas. Não há mais sagu nem canjica incrementados com corantes, por exemplo, porque eles foram substituídos pelas preparações naturais. Evita-se fritura na escola porque se imagina que a criança terá este preparo em outros ambientes. Vislumbra-se aumentar a ingestão de mais fibras

com o aproveitamento máximo dos alimentos. Por exemplo, já se faz bolo com casca de banana, e pretende-se introduzir pão e macarrão integrais pelo menos uma vez por semana.

Há a necessidade de se valorizar mais ainda a produção regional. Em Apiaí, o pinhão é típico por ser fria a região, com muitas araucárias. Ele é uma boa fonte calórica e rico em minerais, apesar disso, ainda não foi introduzido no cardápio.

O peixe na merenda é tabu porque persiste o medo de que a criança fique engasgada com espinhos. É preciso investir na formação das equipes e no aprendizado de diferentes formas de preparação dos alimentos que protejam os alunos.

As famílias foram consultadas sobre alguns hábitos das crianças e, em decorrência disso, por se sentirem mais participantes e informadas sobre



A Feira II, Tarsila do Amaral, 1925, óleo sobre tela

FOTO: MARIA TERESA VENCESLAU



a alimentação na escola, foi possível propor alterações com mais facilidade. Por exemplo, o chá-mate foi substituído por chás de casca de frutas. Por sua vez, a retirada do açúcar do leite tem tido mais resistência.

Nem tudo está implementado

Como sabemos mudar hábitos alimentares não é fácil, há ainda alguns desafios para que a agricultura familiar seja totalmente incorporada à alimentação escolar. O principal deles se refere aos alimentos orgânicos, que têm baixa produtividade e são muito caros.

Vale também observar que são necessárias adaptações ao modo de produção para que a qualidade higiênico-sanitária dos produtos seja adequada. É preciso que haja uma revisão da legislação para uma produção familiar não industrial, pois algumas exigências são difíceis de ser cumpridas.

Integração entre as Secretarias envolvidas nem sempre é fácil: educação, saúde, meio ambiente, desenvolvimento agrário são as áreas que estão envolvidas que necessitam estabelecer conexão para que a política seja realmente implementada e as crianças sejam beneficiadas.⁶

Mas o principal desafio continua sendo a formação. É necessário o acompanhamento da escola por uma nutricionista que, além da visão ampla de suas atribuições, possa estar atenta às questões nutricionais específicas, à preparação de forma higiênica e

sanitária, à apresentação dos pratos e à valorização da alimentação como uma atividade social por excelência. Isto contribuirá para mudar a postura daqueles que acompanham as crianças nas refeições, desde o diretor da escola, passando pela equipe de cozinha e chegando ao professor. ●

É o direito de cada pessoa ter o acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada ou aos meios para obter estes alimentos, sem comprometer os recursos para obter outros direitos fundamentais, como saúde e educação. O direito humano à alimentação adequada significa tanto que as pessoas estão livres da fome e da desnutrição MAS TAMBÉM têm acesso a uma alimentação adequada e saudável.

Este direito humano, fundamental e social, está previsto nos artigos 6º e 227º da Constituição Federal, definido pela Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional, bem como no artigo 11 do Pacto Internacional de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais e outros instrumentos jurídicos internacionais. Deste modo, é uma norma jurídica autoaplicável, isto é, de aplicação imediata, de forma progressiva e contínua. A inserção do DHAA (Direito Humano à Alimentação Adequada) no artigo 6º da Constituição Federal reforça as condições para a sua exigibilidade.

Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/folheto-direito-humano-a-alimentacao-adequada>

⁶ O consumidor pode identificar um produto orgânico, veja como na Cartilha do Ministério da Agricultura - <http://www.agricultura.gov.br/desenvolvimento-sustentavel/organicos/publicacoes>

Educação ambiental uma questão central escola contemporânea

ISABEL PORTO FILGUEIRAS¹

PARA ALÉM DE COMEMORARMOS EFEMÉRIDES ECOLÓGICAS, A EDUCAÇÃO AMBIENTAL REQUER DOS PROFESSORES E ALUNOS UMA NOVA VISÃO SOBRE O AMBIENTE NATURAL E SOCIAL

A educação socioambiental é um tema de relevância global desde a década de 1960. No Brasil, a preocupação com esse tema inicia-se na década de 1970, levando o País a firmar compromisso em documentos internacionais como a Declaração da Conferência Intergovernamental sobre Educação Ambiental de Tbilisi (Geórgia, 1977); o Tratado de Educação Ambiental para Sociedades Sustentáveis e Responsabilidade Global, elaborado na Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento (Rio de Janeiro, 1992). Esses documentos estabelecem parâmetros para a execução de políticas públicas comprometidas com as questões socioambientais.

A legislação educacional brasileira contempla a educação socioambiental em inúmeros documentos. Na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, artigo 32, inciso II, “a compreensão do ambiente natural e social, do sistema político, da tecnologia, das artes e dos valores em que se fundamenta a

¹ Docente do curso de Educação Física da Universidade Presbiteriana Mackenzie, mestre e doutora em Educação pela Universidade de São Paulo.

ental: na rânea

sociedade” é um dos objetivos da formação dos alunos. As Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica, as Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Infantil, do Ensino Fundamental de 9 anos e do Ensino Médio incluem a educação ambiental como tema de estudo.

Ampliando o olhar

Nesses textos, a questão ambiental inclui a dimensão física e humana e as relações que se estabelecem entre os diversos elementos que constituem o ambiente. A ideia é tratar do assunto como um sistema orgânico integrado, no qual o estudo de uma parte não leva à compreensão do todo, pois o todo é indissociável e tem organização própria.

Problemas contemporâneos como descarte do lixo, degradação do solo, contaminação dos lençóis freáticos, violência urbana e no campo, ocupação caótica dos espaços, pluralidade etnicorracial, justiça social e ambiental, saúde, discriminação de gênero, novas formas de organização do trabalho, consumo, direitos humanos, dentre outros, são conteúdos que compõem projetos educativos em



Desenho de
Amanda Medeiros
de Souza, 8 anos

educação socioambiental, cuja interdependência permite estabelecer as relações necessárias para se ver o todo de forma integrada.

No documento *Meio Ambiente*, dos Parâmetros Curriculares Nacionais, o objetivo da educação socioambiental é “contribuir para a formação de cidadãos conscientes, aptos a decidir e atuar na realidade socioambiental de um modo comprome-

PRODUÇÃO FEITA PELOS ALUNOS VENCEDORES DO CONCURSO CULTURAL – CONSTRUINDO UM NOVO PLANETA – PROMOVIDO PELO INSTITUTO ANTON SENA EM PARCERIA COM A NESTLÉ.



Na proposta das Diretrizes Curriculares Nacionais para a educação ambiental (BRASIL, MEC, 2012), o trabalho nas escolas deve embasar-se no conceito de educação cidadã; integrar os saberes

Nessa perspectiva, os temas de educação socioambiental devem ser tratados de forma transversal e integrada a todas as disciplinas do currículo escolar. Essa opção justifica-se pelo caráter global e complexo das questões que envolvem a educação ambiental.

As ideias de transversalidade e interdisciplinaridade no tratamento das questões ambientais não são recentes. No texto dos Parâmetros Curriculares Nacionais, o Meio Ambiente figura como tema transversal. O documento defende que a integração dos diferentes profissionais da escola e dos conteúdos disciplinares sobre a questão ambiental pode ocorrer por meio de projetos institucionais da escola ou de projetos de integração curricular. O importante é garantir que o aluno perceba a globalidade e complexidade das questões ambientais, desenvolvendo um olhar sistêmico e pró-ativo sobre o tema e seja capaz de:

- identificar-se como parte integrante da natureza e sentir-se afetivamente ligado a ela, percebendo os processos pessoais como elementos fundamentais para uma atuação criativa, responsável e respeitosa em relação ao meio ambiente;
- perceber, apreciar e valorizar a diversidade natural e sociocultural, adotando posturas de respeito aos diferentes aspectos e formas do patrimônio natural, étnico e cultural;
- observar e analisar fatos e situações do ponto de vista ambiental, de modo crítico, reconhecendo a necessidade e as oportunidades de atuar de modo propositivo, para garantir um meio ambiente saudável e a boa qualidade de vida;



PRODUÇÃO FEITA PELOS ALUNOS VENCEDORES DO CONCURSO CULTURAL – CONSTRUINDO UM NOVO PLANETA – PROMOVIDO PELO INSTITUTO ARTON SENNA EM PARCERIA COM A NESTLÉ

Desenho de Wesley P. da Silva, 12 anos

- adotar posturas na escola, em casa e em sua comunidade que os levem a interações construtivas, justas e ambientalmente sustentáveis;
- compreender que os problemas ambientais interferem na qualidade de vida das pessoas, tanto local quanto globalmente;
- conhecer e compreender, de modo integrado, as noções básicas relacionadas ao meio ambiente;
- perceber, em diversos fenômenos naturais, encaixamentos e relações de causa/efeito que condicionam a vida no espaço (geográfico) e no tempo (histórico), utilizando essa percepção para posicionar-se criticamente diante das condições ambientais de seu meio
- compreender a necessidade e dominar alguns procedimentos de conservação e manejo dos recursos naturais com os quais interagem, aplicando-os no dia a dia”. (Brasil, MEC – PCN, Temas Transversais)

Porém isso não é fácil porque significa reverter a lógica curricular e colocar na coluna vertebral de nosso currículo eixos temáticos que fazem sentido para sociedade atual e são trabalhados na escola de forma transversal. Mas, afinal, o que significa trabalhar temas como meio ambiente de forma transversal? Para Ulisses Ferreira de Araújo, professor titular da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, há diversas formas de abordar a transversalidade.

Na primeira abordagem, os conteúdos curriculares tradicionais são mantidos e formam o eixo estruturador do sistema educacional. Em torno desses conteúdos circulam os temas vinculados ao cotidiano social. Dessa forma, disciplinas como Ciências, Artes, Língua Portuguesa e Matemática devem integrar os temas transversais aos seus conteúdos curriculares. Tal integração pode acontecer de três formas diferentes, como descreve Ulisses Ferreira de Araújo na apresentação à edição brasileira.



A- Uma primeira forma é entendendo que essa relação deve ser intrínseca, ou seja, não tem sentido existir distinções claras entre conteúdos tradicionais e transversais. Um professor de Matemática, por exemplo, jamais poderia imaginar o conteúdo com que trabalha desvinculado da construção da democracia e da cidadania.

B- Uma segunda maneira é entendendo que a relação pode ser feita pontualmente, através de módulos ou projetos específicos em que, voltando ao nosso exemplo, em determinados momentos do curso o professor de Matemática deixaria de trabalhar somente a sua disciplina e incorporaria algum tema transversal em suas aulas. Dessa forma, ele prioriza o conteúdo específico de sua área de conhecimento, mais abriria espaço também para outros conteúdos.

C- Uma terceira maneira de conhecer essa relação é integrando interdisciplinarmente os conteúdos tradicionais e os temas transversais, ou seja, é entendendo que a transversalidade só faz sentido dentro de uma concepção interdisciplinar do conhecimento. Exemplificando essa proposta, o professor de Matemática necessita integrar o conteúdo específico de sua área não só aos temas transversais, como os que objetivam a construção da cidadania, mas também aos demais conteúdos curriculares, como os de Estudos Sociais, Ciências e Língua Portuguesa.” (ARAÚJO, 2002)²

Para o autor, essas maneiras de abordar a transversalidade no currículo são muito distintas, mas não excludentes, e têm um ponto em comum: mantêm os conteúdos disciplinares como espinha dorsal do currículo escolar e colocam a transversalidade como complemento do conhecimento disciplinar. Para Araújo, em proposta ousada, é necessário mudar de perspectiva para se olhar o currículo escolar:



“As transformações da realidade escolar precisam passar necessariamente por uma mudança de perspectiva, em que os conteúdos escolares tradicionais deixem de ser encarados como “fim” na Educação. Eles devem ser “meio” para a construção da cidadania e uma sociedade mais justa. Esses conteúdos tradicionais só farão sentido para a sociedade se estiverem integrados em um projeto educacional que almeje o estabelecimento de relações interpessoais, sociais e éticas de respeito às outras pessoas, à diversidade e ao meio ambiente.”³

Em 2009, durante a III Conferência Nacional Infanto-Juvenil pelo Meio Ambiente, jovens de todo o Brasil formularam a Carta das Responsabilidades para o Enfrentamento das Mudanças Ambientais

² BUSQUETS, Maria Dolors et al. *Temas transversais em Educação* – bases para uma formação integral. São Paulo: Ática, 2002.

³ Idem



PRODUÇÃO FEITA PELOS ALUNOS VENCEDORES DO CONCURSO CULTURAL – CONSTRUINDO UM NOVO PLANETA – PROMOVIDO PELO INSTITUTO AYRTON SENNA EM PARCERIA COM A NESTLÉ

Desenho de Vinícius dos Santos Justino, 11 anos

Globais. Os jovens se comprometeram a lutar e a defender o meio ambiente por meio do conhecimento e de ações concretas de preservação dos rios e matas, de redução e reciclagem de lixo, economia e uso de fontes limpas de energia, preservação e plantio de árvores, combate às queimadas, uso consciente da água e envolvimento em atividades de conscientização das comunidades sobre os problemas ambientais como a emissão de gases e o aquecimento global.

As recentes manifestações de jovens estudantes durante a Rio + 20 denotam que as questões ambientais sensibilizam e mobilizam os representantes da nova geração. Durante o evento, a Subcomissão Especial de Educação Ambiental

elaborou um conjunto de 10 metas para a educação socioambiental no País que incluem: revisar os currículos escolares a fim de incluir projetos interdisciplinares de educação socioambiental e capacitar professores.

Nestlé e Instituto Ayrton Senna já estão trabalhando nesse sentido, por meio do Programa Cuidar, cujo objetivo é sensibilizar o estudante para que ele possa, por si só, incorporar ao seu cotidiano atitudes mais responsáveis e, ainda, contagiar a família e a comunidade onde vive. O programa está embasado em quatro eixos norteadores:

- Cuidado consigo mesmo
- Cuidados com o outro
- Cuidados com a coletividade
- Cuidados com o meio ambiente

Segundo Adree Vieira – bióloga, especialista em educação ambiental e consultora do programa –, “é muito comum se ver várias iniciativas ambientais no calendário ecológico da escola – dia da árvore, dia da água, semana do meio ambiente. Na verdade a educação ambiental requer uma compreensão mais ampla da rotina escolar, que pode ir desde a educação ambiental até a recuperação ambiental. Por exemplo, é possível plantar uma árvore com os alunos. Isto tem o seu valor porque é preciso criar condição para que tenhamos uma qualidade de vida melhor, estabilidade do clima e menos poluição. E isso árvore nos dá. Mas só esta compreensão não basta. É preciso estabelecer relações com o consumo. O que provém das árvores em nossa instituição e que está sendo destruído todos os dias?”⁴



⁴ A Educação Ambiental nos Programas do IAS disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=mSAWfwyF4I>, acesso em 05 de setembro de 2012

Dessa forma, no Programa Cuidar, os professores são orientados a refletir sobre o seu fazer, e as crianças e os jovens a se envolver com problemas concretos de suas comunidades, aprendendo a se posicionar a favor da vida e a compreender que o cuidado com o ambiente não envolve apenas ações de preservação de reservas energéticas, coleta seletiva do lixo, economia de água, proteção de biomas, mas envolve o equilíbrio das relações sociais e afetivas.

A curiosidade investigativa, a colaboração e a criatividade são as competências priorizadas para que os alunos investiguem a comunidade e proponham soluções para os problemas encontrados.

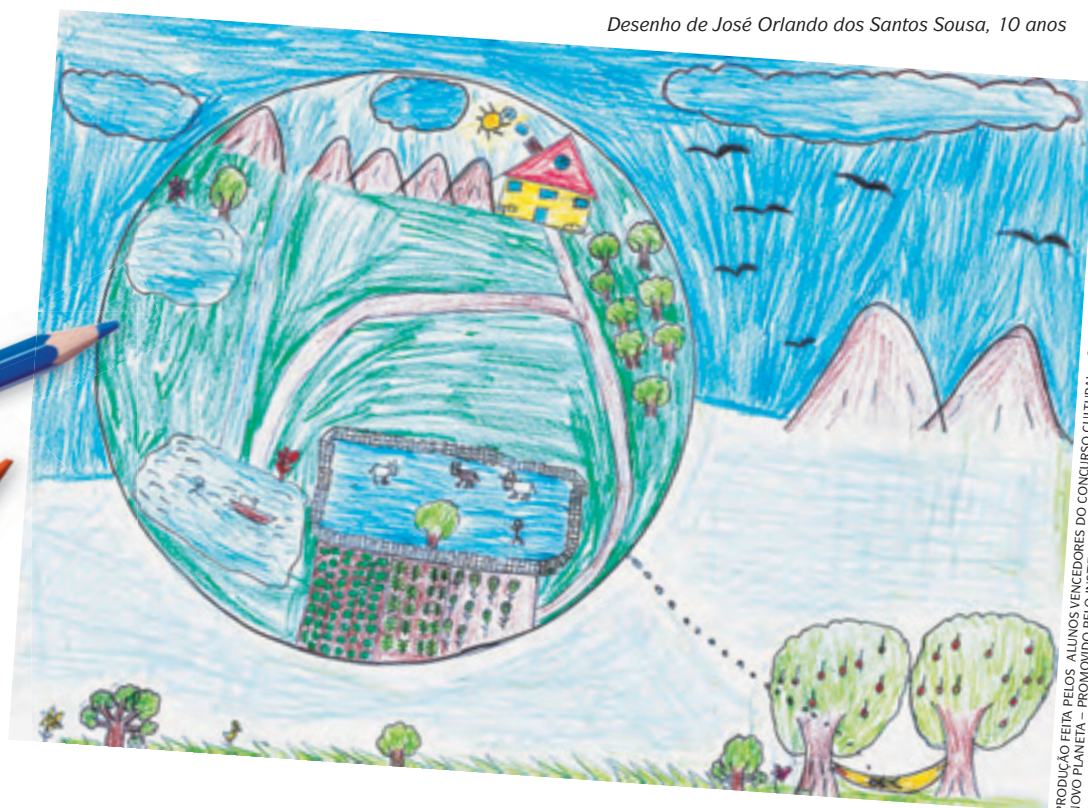
Ações em curso

Nestlé e Instituto Ayrton Senna contaram com a experiência do Instituto Supereco para produzir materiais didáticos para os alunos e atividades formativas para os professores. As atividades propostas às crianças e aos jovens procuram relacionar a identidade pessoal, a responsabilidade e postura nos ambientes doméstico e escolar com a vida dos representantes de nossa fauna e flora.

Informações sobre as árvores e os animais nativos do Brasil são apresentadas em atividades nas quais os alunos refletem sobre a própria história de vida, envolvendo o paralelo entre esses seres vivos, a identidade e o autoconhecimento. Também são abordadas profissões relacionadas às questões ambientais, responsabilidades cotidianas com o ambiente, higiene, alimentação e cuidados com a saúde e alimentação, o conceito de biodiversidade, atitudes de cidadania sustentável (como usar a água de modo consciente) e auto-organização. “Os materiais didáticos instigam as crianças por meio da sensibilização e da criação de soluções para intervir na realidade em função dos problemas reais de sua casa, escola e comunidade”, afirma Maria Regina Baroni, gerente do Programa.

Os professores participaram de atividades formativas por meio de encontros presenciais com os líderes locais e de materiais disponíveis no site www.redevencer.org.br. O primeiro desafio foi ampliar o conceito de Educação Ambiental para além de ações como plantar árvores no dia da árvore ou fazer brinquedos com sucata.

Desenho de José Orlando dos Santos Sousa, 10 anos



PRODUÇÃO FEITA PELOS ALUNOS VENCEDORES DO CONCURSO CULTURAL - CONSTRUINDO UM NOVO PLANETA - PROMOVIDO PELO INSTITUTO AYRTON SENNA EM PARCERIA COM A NESTLÉ



Desenho de
Jairisson José
G. L. de Souza,
8 anos



Além dos materiais didáticos para os alunos e da formação dos professores, as escolas participantes incentivam seus alunos a participarem de um concurso cultural, no qual as crianças concorrem a prêmio em 2 categorias (desenho e texto). O tema deste ano é “A escola que queremos”. Veja as informações sobre o concurso no site www.construindounovoplaneta.org.br

Maria Regina Baroni recomenda que se você trabalha ou quer trabalhar a educação socioambiental como tema transversal lembre-se que:

- É preciso ampliar o conceito de educação socioambiental.
- O ponto de partida para que os alunos possam pensar em cuidar de si, dos outros, da comunidade e do meio ambiente, são eles próprios em

atividades que valorizem o autoconhecimento, o respeito às suas identidades, histórias de vida e experiência na família e na comunidade.

- Na escola, o planejamento das atividades deve ocorrer de forma coletiva a fim de que todos os professores possam abordar as questões socioambientais.
- As atividades com os alunos devem ser contínuas e significativas, levando os estudantes a se perceberem como elementos importantes do meio ambiente.
- A família e a comunidade devem ser envolvidas.
- As atividades devem contemplar a solução de problemas ambientais concretos da escola, família e comunidade.
- Deve-se incluir e valorizar o conhecimento da biodiversidade brasileira. ●

PARA SABER MAIS

- Proposta de Diretrizes Curriculares para a Educação Ambiental. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/publicacao13.pdf>
- Ministério do Meio Ambiente. Disponível em: http://www.mma.gov.br/port/sdi/ea/og/pog/arqs/livro_ieab.pdf
- Tratado de Educação Ambiental para Sociedades Sustentáveis e Responsabilidade Global (1992). Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/educacaoambiental/tratado.pdf>
- Assista à entrevista com Ana Inoue sobre os temas transversais nos Parâmetros Curriculares Nacionais. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&NR=1&v=n9fTgjMY7KY>
- Assista ao programa “Transversalidade e Interdisciplinaridade – UNIVESP”. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=cNpTwy78Vk&feature=related>

Sinopse

Como integrar as disciplinas escolares para que um tema específico possa ser estudado em diversas áreas do conhecimento? Neste programa, do curso de especialização Ética, Saúde e Valores na Escola, mostramos o exemplo de três professores de uma escola estadual de Campinas que, ao escolherem um rio da região como objeto de estudo, desenvolvem, na prática, a transversalidade e a interdisciplinaridade nas áreas de geografia, língua portuguesa e química.



Gostoso pra chuchu!

MARIA CECÍLIA LUCAS TRAVASSOS¹

AÇÕES COTIDIANAS BUSCAM A CONSTRUÇÃO DE
BONS HÁBITOS ALIMENTARES



FOTOS: ARQUIVO CEI O PEQUENO SEAREIRO

Nos Centros de Educação Infantil (CEIs), o cuidar e o educar estão entrelaçados: as crianças brincam, vivenciam a infância, interagem com outras crianças e adultos, aprendem por meio dessas interações; e o momento da alimentação faz parte deste contexto.

A infância é a fase da vida mais propícia para a aprendizagem de bons hábitos, não apenas alimentares, que exigem muito investimento e dedicação dos adultos que estão ensinando a criança. A formação de hábitos decorre da observação, da convivência, da persistência. Por isso, quanto mais repetido for mais apropriado será. Quando dizemos que estamos habituados a fazer alguma coisa ou a vivenciar determinada situação isso quer dizer que temos certa facilidade em sua realização.

¹ Graduada em Português/Inglês e Pedagogia, professora do CEI e de português na rede estadual de São Paulo).



FOTO: ARQUIVO CEI O PEQUENO SEAREIRO

Segundo o psicólogo americano Willian James (1842-1910):

[...] Hábitos são ações ou pensamentos que aparecem aparentemente como respostas automáticas a uma dada experiência. Diferem dos instintos pelo fato de que um hábito pode ser criado, modificado ou eliminado pela direção consciente. Os hábitos são valiosos e necessários. O hábito simplifica o movimento necessário para obter um dado resultado, tornando-o mais acurado e diminuindo a fadiga. Neste sentido, os hábitos constituem uma faceta da aquisição de habilidades.

Por outro lado, James achava que o hábito diminui a atenção consciente com a qual nossas ações são realizadas. Se isto é vantajoso ou não, depende da situação. Retirar a atenção de uma ação torna-a mais fácil de ser executada, mas também a torna resistente à mudança. O fato é que nossas virtudes são hábitos, tanto quanto nossos vícios. Toda a nossa vida, à medida que tem forma definida, é nada mais que uma massa de hábitos práticos, emocionais e intelectuais, sistematicamente organizados, para nossa alegria ou pesar, impelindo-nos de forma irresistível para o nosso destino, qualquer que ele venha a ser. [...]

Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=187>

As crianças passam grande parte do tempo na escola. Por essa razão, compete às pessoas envolvidas em sua educação estimular a construção de hábitos saudáveis. Para isso, é preciso considerar as refeições como um momento educativo privilegiado para o desenvolvimento da autonomia, para estimular a experimentação, desenvolver um comportamento adequado à mesa e despertar o interesse por uma alimentação saudável nas crianças,

bem como mostrar aos familiares como a escola procede em relação a essa questão, uma vez que há uma interligação escola-criança-família.

A ideia é que se chegue a um conceito bem mais ampliado de saúde, que começa pela alimentação. Dessa forma, é possível ampliar a participação e a responsabilidade de cada um. É preciso envolver mais pessoas para que essa ação tenha os objetivos alcançados.

Deve haver, nas unidades escolares, uma alimentação nutritiva, diversificada, composta de pratos saborosos e atrativos, consumida em ambiente limpo e festivo, estimulando a criança a compartilhar suas experiências com os demais e a transformar a hora da alimentação em um momento social e prazeroso.

Como surgiu a proposta

O projeto foi elaborado a partir de uma observação feita na escola: as crianças recusavam alguns tipos de alimentos, principalmente os do grupo das hortaliças, tais como chuchu, beterraba e repolho. Muitas vezes esses alimentos acabavam indo para o lixo, gerando desperdício.

As merendeiras não fazem um bom aproveitamento dos alimentos por desconhecimento, o que também provoca certo desperdício. Do mesmo modo, as famílias revelam hábitos alimentares inadequados, pois tendem a valorizar os alimentos

industrializados e de rápido preparo, tais como o macarrão instantâneo e os embutidos.

A relevância desse projeto se deve ao fato de ele possibilitar ações educativas relacionadas à área nutricional, beneficiando a criança e sua família, na medida em que visa criar hábitos alimentares saudáveis para ambos.

A equipe da escola definiu estes objetivos:

- estimular nos pequenos o gosto por diversos alimentos;
- favorecer o conhecimento do valor nutricional dos alimentos pelas crianças e mães;
- ampliar o conhecimento e a aceitação dos alimentos pelas crianças;
- envolver professores, agentes de apoio e merendeiras para que estimulem as crianças a experimentar, conhecer e saborear todos os alimentos.

O público-alvo desse trabalho compunha-se de crianças dos Berçários II (1 a 2 anos), Minigrupo I (2 a 3 anos) e Minigrupo II (3 a 4 anos).



FOTO: ARQUIVO CEI O PEQUENO SEAREIRO

Conteúdos trabalhados

Foi planejada uma reunião inicial para propiciar um espaço de reflexão e discussão entre os funcionários do CEI, com o objetivo de desenvolver um projeto nutricional devido ao grande desperdício e recusa de determinados alimentos por parte das crianças.

As estratégias formativas envolveram uma explanação individual de opiniões para definir estratégias a serem adotadas no projeto de ação.²

Nos horários de estudo coletivo, discutiram-se a importância de uma alimentação saudável para as crianças e a maneira de estimulá-las a se alimentarem de alimentos que comumente costumam recusar. Os professores apresentaram várias propostas, vistas a seguir.

As reuniões com a equipe da cozinha foram planejadas para envolver as merendeiras no projeto de alimentação, fazendo com que elas percebessem sua importância no processo alimentar tanto do CEI como das crianças. Pretendia-se a melhoria da apresentação dos pratos e do sa-



bor das preparações, a fim de despertar a aceitação dos diversos alimentos pelas crianças e combater o desperdício.

Como estratégia formativa, a conversa com as merendeiras girou em torno das ideias principais dos dois textos já citados. Tereza Blanco, no simpósio internacional “A importância do sabor na alimentação”, realizado em São Paulo, destacou: “O sabor faz com que sintamos uma sensação agradável. Nosso trabalho é fazer com que todos consigam se alimentar melhor e ainda assim comam algo saudável”. O artigo *Por que sentimos água*



FOTOS: ARQUIVO CEI O PEQUENO SEAREIRO

² Foram disponibilizados em cópia impressa para leitura e reflexão os seguintes textos: a) Lei nº 11.947/2009 – FNDE – Artigo 2º – inciso I; b) CARVALHO, Sílvia Pereira de., As delicadas relações entre a construção de hábitos e aprendizagem, Edição Especial *Nutrir*. nov./2005.



FOTO: ARQUIVO CEI O PEQUENO SEAREIRO

na boca?³, de Suzana Herculano-Houzel, também norteou a conversa, especialmente a afirmação nele contida: “Todo mundo produz uma pequena quantidade de saliva o tempo todo, mas a produção aumenta quase dez vezes quando uma pessoa vê, cheira ou pensa em comida”.

Pensou-se também uma maneira de a equipe da cozinha acompanhar as refeições das crianças a fim de avaliar o próprio trabalho. Essa equipe pôde observar que algumas crianças nem chegavam a experimentar determinados alimentos, afirmando “não gostar”, o que provavelmente se justifique pela ausência desses alimentos no cardápio familiar.

A ação das crianças

Sabe-se que, em conversas, as crianças podem expor o que pensam a respeito das coisas, como também o que lhes chega de informação pela escola e pelos meios de comunicação. Vejam uma conversa entre elas:

Yasmin: Alimento saudável é quando eu como primeiro salgado e depois doce e suco também.

Lucas: Preciso comer alimento saudável para crescer.

Pietro: Para ficar forte.

Juliana: Preciso pensar com a minha cabecinha.

Duda: Arroz, feijão.

Jennifer: Comer maçã.

Lucas: Eu como cenoura.

Mack: É mó gostoso cenoura.

Kaio: Eu não gosto.

Lucas: Eu como salada porque minha mãe me disse que se eu não comer eu não vou ficar como o “Ben 10”.

As merendeiras elaboraram um prato com alimentos crus e cozidos do cardápio da escola, apresentado diariamente às crianças antes do almoço, para que elas estabelecessem relações entre os alimentos e sua preparação, além de prová-los. Uma roda de degustação na própria sala, antes de servir o almoço, pode ampliar o conhecimento e estimular a aproximação da criança com a preparação. Essa iniciativa tem sido importante para despertar os sentidos em relação à alimentação.

³ Departamento de Anatomia, Universidade Federal do Rio de Janeiro, *Revista CHC*, edição 199.

FOTOS: ARQUIVO CEI O PEQUENO SEAREIRO



As crianças também tiveram a oportunidade de observar, pela janela do refeitório, as merendeiras em atividade na cozinha.

As crianças foram convidadas a explorar alimentos *in natura*, observando cor, forma, textura, cheiro, sabor, consistência...

Várias histórias foram lidas, entre elas O grande rabanete, de Tatiana Belinky, e O sanduíche da Maricota, de Avelino Guedes.⁴ São histórias que tratam do tema alimentação ou que envolvem comida e seu preparo.

Foram solicitadas receitas para as famílias das crianças. Do material recebido foi selecionada a torta de legumes, preparada com as crianças e com uma das mães. Além dessa torta, foi preparada também uma salada de frutas. A lista de compras foi elaborada com as crianças, começando pela formulação de algumas hipóteses sobre o que seria necessário para a receita. Em seguida, foi organizada uma visita ao sacolão do bairro para a com-

pra de legumes e frutas. Foi combinado com as crianças que cada uma iria pegar um legume ou uma fruta para a preparação da torta e da salada de frutas. Lá, as crianças ficaram perplexas diante da imensidão do galpão e da variedade de frutas, legumes e guloseimas. Elas ficaram maravilhadas



⁴ Vovô plantou um rabanete na horta. Mas o rabanete cresceu tanto, que ele não conseguia arrancá-lo da terra. Chamou então a vovó, mas ainda assim não tiveram sucesso. E veio a neta, o Totó, o gato... e nada! O rabanete era grande mesmo! Até que chamaram o rato e... plopl! — o rabanete saiu da terra. O ratinho ficou muito convencido, achando que a façanha era dele.

A galinha Maricota prepara um sanduíche ao gosto “galináceo”: pão, milho, quirera e ovo. Mas, quando vai comê-lo, chega o bode Serafim, que diz que no sanduíche falta capim. Depois chegam o gato, o cão, a abelha e assim cada animal quer dar seu palpite e contribuição ao sanduíche de Maricota. Até que chega a raposa e diz: “Falta galinha”. É o fim! Maricota expulsa todos e volta ao seu recheio preferido — como era pra ter sido.



FOTOS: ARQUIVO CCI O PEQUENO SEABEIRO



FOTO: ARQUIVO CEI O PEQUENO SEAREIRO

com tanta coisa! Umas pegaram frutas e legumes; outras, refrigerantes e balas. Perceberam, então, que aqueles alimentos poderiam ser gostosos, mas entenderam também que não deviam comprá-los porque eles não constavam da lista e, portanto, não seriam utilizados no preparo das receitas.

A torta foi elaborada com os ingredientes comprados no sacolão e degustada em seguida. As crianças participaram da preparação e, claro, comeram bastante!

Para que alguns pratos pudessem ter o sabor realçado, as crianças participaram da implantação de uma mini-horta de temperos (salsinha, cebolinha, hortelã, manjerico e alecrim) na porta da cozinha. Cuidados com a horta, colheita e degustação desses temperos tornaram-se uma grande novidade para elas.

Para concluir essa parte do trabalho, foi montado um cardápio visual no refeitório e criado um livro de receitas a partir do que foi enviado pelas famílias.

A participação dos familiares nessa proposta se deu, em primeiro lugar, por meio de um questionário sobre a alimentação da criança em casa: o que ela gostava e o que ela não comia. Depois, pela participação em uma palestra proferida na escola por uma nutricionista. O que se verificou é que havia bastante desconhecimento sobre alimentação saudável, quais as doenças decorrentes de uma alimentação inadequada, se todo alimento era nutritivo, em que momento poderiam ser oferecidos determinados alimentos, entre outras tantas questões. Os familiares se sentiram acolhidos em suas dúvidas e, a partir daí, as conversas sobre alimentação foram mais tranquilas. ●

FICHA TÉCNICA

Nome da Escola: CEI O Pequeno Seareiro
Endereço: Rua Dr. Vitor Eugênio do Sacramento, 328 – Jardim Oriental
CEP: 04348-020 – São Paulo/SP
Telefone: (11) 5015-2998 / 5015-2648
e-mail: ceipseareiro@prefeitura.sp.gov.br



PARA SABER MAIS

Livros

- BOOG, Maria Cristina Faber. *O professor e a alimentação escolar: ensinando a amar a terra e o que a terra produz*. Campinas: Komedi, 2008.
- _____. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Disponível em: <http://www.fnnde.gov.br/index.php/programas-alimentacao-escolar>, acesso em 05 de setembro de 2012

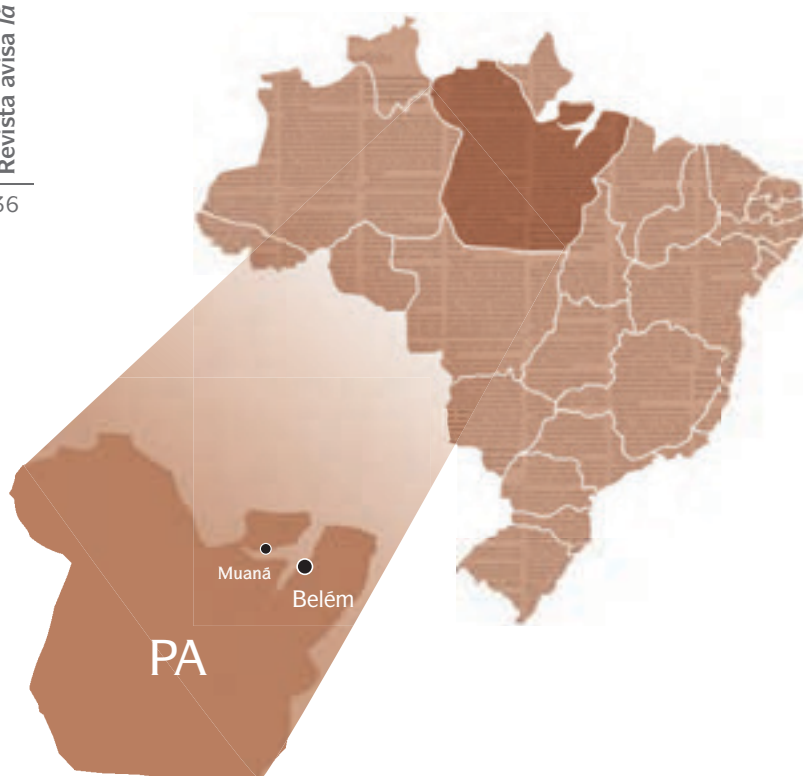


Novos olhares sobre velhos hábitos

GUSTAVO HEIDRICH¹

A POPULAÇÃO DE MUANÁ ENFRENTOU DESAFIOS PARA PRESERVAR O MEIO AMBIENTE, ENVOLVEU AS ESCOLAS E, COM ISTO, GEROU NOVOS CONHECIMENTOS PARA OS PARTICIPANTES.

Jogar parte do lixo de casa no quintal era um hábito comum dos moradores de Muaná. Isolada no interior do Pará, a cidade do arquipélago do Marajó, até poucos anos, não tinha acesso a produtos industrializados. Grande parte do “lixo” produzido pelos seus habitantes eram cascas de frutas e de legumes e os subprodutos do extrativismo do açaí e do palmito, da pesca de camarão e da fabricação de cerâmica – principais atividades econômicas do município de 35 mil habitantes. O material orgânico acabava por se decompor naturalmente nos terrenos das casas, fertilizando o solo.



Construções sobre palafitas são típicas da região

FOTO: ADELSON FERNANDES MURTA
FILHO (ADELSIN) E VIVIANE FORTES

¹ Jornalista especializado em educação.



A locomoção dos habitantes é, geralmente, feita com barcos

Mas na última década, Muanã cresceu e sua população acompanhou a ascensão social da classe média do Brasil. O aumento do poder de compra dos moradores mudou os hábitos de consumo da cidade. Aos poucos, o lixo natural dos quintais foi sendo povoado por latas, plásticos, papéis, pilhas, baterias e outros restos do consumo industrial. A cidade começou a ficar suja e os quintais cheios de materiais que levam décadas para se decompor.

Os moradores começaram a se incomodar. Nas escolas, um movimento teve início para mostrar às crianças que era necessário mudar os hábitos dentro de casa. Foi neste contexto que o Programa Nestlé Cuidar chegou à Muanã. Após diagnóstico e mapeamento das forças locais, a Fundação Nestlé Brasil começou a agir, tanto para a articulação do poder público local, como no firmamento de uma parceria com a Secretaria Municipal de Educação.

O objetivo era formar, em educação ambiental, os professores da cidade e das ilhas de Muanã.

A formação foi organizada em dois módulos de oito horas cada, em turmas de 35 a 40 docentes. “No primeiro módulo, o grupo compartilhou suas histórias de vida. Os educadores nos surpreenderam com seus saberes ligados à natureza do lugar. Estas experiências intensas de infâncias vividas nas águas e na natureza da região possibilitaram ao grupo refletir sobre a influência do ambiente no desenvolvimento do ser humano”, conta Viviane Fortes, consultora da Fundação Nestlé Brasil.

Os professores compartilharam saberes ligados à colheita, à pesca, ao artesanato e à tradição oral da cidade. Muitos se emocionaram ao lembrar os brinquedos retirados da natureza que foram seus companheiros ao longo da infância. Eles citaram o bole-bole do fruto do buiuçu, o corruio de pitaíca ou



A formação foi organizada em dois módulos de oito horas cada, em turmas de 35 a 40 docentes...

bacabeira, a baladeira de tala de Jupati, além de bonecas, sombrinhas e bichos de folhas de Açai, barquinhos, cestos, cavalinhos, apitos e bóias de Meriti, bolas de seringueira e aningueira e um sem-número de brinquedos feitos com bracaúba, pita-coica, samaumeira, abil, patauã, mangueira, mututi, tapuru e outros frutos, árvores e vegetais da região.

Os relatos foram povoados, ainda, por diversas brincadeiras cantadas e histórias sobre os mitos da região como o boto, a cobra grande, o curupira, o fogo do mar, a mãe d'água, o mapinguari e muitos outros. Impressionou, também, o conhecimento das águas, das chuvas, das marés e das variedades da

fauna e flora locais, além da consciência de preservação desenvolvida a partir da implantação do “de-feso” – respeito ao período de reprodução dos peixes. “Mas percebemos que todo aquele repertório, desenvolvido a partir da convivência com a natureza, era pouco partilhado na escola”, diz Adelsin, consultor da Fundação Nestlé Brasil.

Uma nova sociedade a partir da escola

A formação do Nestlé Cuidar resgatou, então, junto aos educadores, o papel da escola como transmissora da cultura local e criadora inicial do elo entre a população e o lugar no qual ela vive. Era preciso que os relatos ligados ao conhecimento e à preservação da natureza dos professores se convertessem em práticas de ensino.

Dessa forma, após a recuperação das suas memórias ligadas à convivência com a natureza, os educadores discutiram os impactos causados pelo desmatamento, supressão de matas ciliares e, principalmente, a destinação incorreta dos resíduos (lixo e esgoto) produzidos nas comunidades.

Ficou clara para os professores a necessidade de trabalhar continuamente com a comunidade escolar



FOTO: ADELSON FERNANDES MURTA FILHO (ADELSIN) E VIVIANE FORTES



FOTOS: ADELSON FERNANDES MURTA FILHO (ADELSIN) E VIVIANE FORTES

...e no primeiro módulo, o grupo compartilhou conhecimentos sobre colheita, pesca e artesanato e relembrou brincadeiras de infância

o desenvolvimento de um sentimento de carinho pelo ambiente onde se vive, estuda e trabalha. “A escola precisa ser um ambiente favorável para a relação íntima das crianças com a natureza. Quem brinca e aprende, desenvolve um conhecimento essencial e uma relação natural de carinho pelos seus parceiros e territórios. Quem ama, vai querer saber cada vez mais como cuidar bem de seu lugar”, afirma Adelsin.

O trabalho de campo iniciou com uma troca de sementes e de mudas entre os participantes para serem plantadas nas áreas livres das escolas. *In loco*, os educadores avaliaram o impacto negativo da substituição do uso de cestos para compra de frutas, peixes e camarões, e de vasilhas para comprar o açaí, por sacolas e recipientes plásticos. A relação com o rio e os terrenos das casas foi rediscutida a partir da necessidade de mudar os hábitos de descartar neles o lixo, que antes era predominantemente orgânico, mas que agora continha uma parte importante de resíduos industriais que contaminam e demoram a se decompor.

Os educadores assistiram a vídeos sobre consumo consciente, coleta seletiva, descarte respon-

sável de óleo e pilhas.

Nas próprias escolas, discutiram o consumo de papel e de outros insumos, como poderia ser reduzido o desperdício e feita a separação e reciclagem de resíduos. Para demonstrar, uma atividade de confecção de papel artesanal e de sabão caseiro foi organizada com a participação dos professores.



Da escola para o governo

Em uma reunião com representantes das secretarias de Educação, Meio Ambiente, Saúde e Obras, da Universidade Aberta do Brasil e do Serviço Autônomo de Águas e Esgoto (SAAE), a equipe do Programa Nestlé Cuidar apresentou as necessidades apontadas pelos educadores de Muaná. O resultado foi a elaboração de um plano emergencial de resíduos sólidos para implantar a coleta seletiva na cidade.



FOTOS: ADELSON FERNANDES MURTA FILHO (ADELSIN) E VIVIANE FORTES

Sementes e cascas de frutas, entre outros materiais, são utilizados na confecção de brinquedos singelos e criativos

As escolas foram escolhidas como polos do processo. Após passarem por um período de sensibilização para a importância de se cuidar bem do ambiente onde se vive e da natureza do seu lugar, os alunos passaram a contribuir na separação do lixo da cidade. Tornou-se hábito recolher o material reciclável, pilhas e óleos de fritura em casa e levar para as escolas. Nelas, os materiais são recolhidos pelas secretarias de Meio Ambiente e Obras e encaminhados para um galpão. Após serem separados pelos garis da prefeitura, esses materiais são levados de barco para a ONG No olhar e para cooperativas de catadores em Belém. Os agentes de saúde também passaram a recolher pilhas e baterias de celulares nos povoados ribeirinhos. O próximo passo é fazer a coleta porta a porta nos bairros de Muanã.

“O trabalho nas escolas acontece em todos os semestres. Além dos estudantes, as famílias também estão envolvidas. Temos projetos como o Meio Ambiente, o Dia da Família na Escola, o Dia da Escola na Família e Alfa Muanã que sensibilizam toda a comunidade para os problemas ambientais”, afirma Luana Fernandes, secretária do Meio Ambiente da cidade. Os alunos passaram,



também, a conversar com as pessoas nos bairros orientando quanto ao destino do lixo produzido em suas casas. Organizam, ainda, peças teatrais e produzem livros e cartazes sobre a preservação do meio ambiente.

A formação oferecida pela Fundação Nestlé Brasil foi ampliada, atingindo mais professores, mas também merendeiras e garis. “Sabemos que é um trabalho lento, mas necessário para a permanência da vida no planeta. Ainda temos muito pela frente, mas tenho esperança que um dia nossos rios e igarapés voltarão a ser ponto de referência para o banho refrescante das famílias muanenses”, finaliza Selma Pinho, coordenadora pedagógica da Secretaria de Educação. ●

PARA SABER MAIS

- *Cuidar bem das crianças*: o livro do educador, de Adelsin. São Paulo: Peirópolis, 2010
- *Cuidar bem das águas*: o livro do educador, de Adelsin. São Paulo: Peirópolis, 2010
- *Cuidar bem do ambiente*: o livro do educador, de Adelsin. São Paulo: Peirópolis, 2010



Cuidar de si para ensinar melhor

GUSTAVO HEIDRICH¹

ESCOLA CAPIXABA MOSTRA COMO A ATENÇÃO AO BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS PROMOVE MUDANÇAS EM TODOS OS ASPECTOS DO PROCESSO EDUCACIONAL

Quando assumiu a direção da Unidade Municipal de Ensino Fundamental Edson Tavares de Souza, em Vitória, Espírito Santo, Solange Guzzo encontrou uma equipe de 18 professores e 16 funcionários à beira de um ataque de nervos. O estresse generalizado causava problemas de saúde e psicológicos que afetavam o desempenho da equipe. Alguns profissionais sofriam da *Síndrome de Burnout*, nome dado ao esgotamento físico e mental decorrente do trabalho, que atinge cerca de 15% dos professores no Brasil.

A primeira iniciativa para reverter a situação foi conversar com todos. Elaborou-se um questionário com perguntas sobre a percepção dos professores acerca de suas atividades na escola “Foi consenso que era urgente que cada profissional cuidasse mais de si próprio e fosse capaz de se enxergar a partir de um novo ponto de vista”, conta Solange. Uma parceria com o Posto de Saúde do bairro



FOTO: RAYANE ALMEIDA VILADARES

¹ Jornalista especializado em educação.



promoveu um mutirão na escola. Professores e funcionários de apoio tiveram a sua pressão arterial medida e foi calculado o índice de massa corporal (IMC) das pessoas interessadas, foram coletadas amostra de sangue e realizados testes para diagnosticar doenças como diabetes e câncer de mama. “Recebemos conselhos dos médicos e de nutricionistas e trocamos experiências entre nós”, lembra Marinalva Rocha, professora das turmas de Alfabetização. Como exemplo da baixa qualidade de vida seu depoimento diz que chegou a trabalhar em dois turnos em escolas diferentes pegando até três conduções para se locomover de uma unidade para outra, sem tempo, muitas vezes, até para almoçar.

As parcerias se multiplicaram. A Orquestra Filarmônica do Espírito Santo fez concertos, o Serviço Social da Indústria (SESI) ensinou culinária e deu dicas de alimentação saudável para a comunidade escolar. Com o apoio do comércio local, organizou-se um coral no contraturno das aulas. Os



professores de Educação Física se mobilizaram e propuseram exercícios de ginástica laboral para a equipe nos intervalos das aulas e houve também a visita de psicólogos e de fonoaudiólogos. “Os professores principalmente puderam compartilhar suas angústias com esses profissionais e perceberam que não estavam sós e que, para poder cuidar no sentido mais amplo dos alunos, precisavam ter um olhar mais atento para suas próprias posturas e atitudes”, diz a diretora da Edson Tavares de Souza.

Uma rede de cuidados

As ações desenvolvidas na recém-criada rede de cuidados atingiram 390 alunos e foram importantes para a preservação do meio ambiente. Isso foi possível porque se criou um projeto de monitoria para o recreio em que os estudantes mais velhos se responsabilizavam pelos mais novos. Com o auxílio dos professores, eles atuavam na mediação de conflitos, promoviam campanhas contra o desperdício da merenda, estimulavam a coleta seletiva de lixo e divulgavam os cuidados que devem ser observados em relação ao trânsito. “Os alunos eram muito agitados e acabavam acontecendo algumas brigas, e até uns garotos saíam machucados. Com a monitoria, o comportamento foi mudando e o recreio passou a ser bem mais tranquilo”, conta Tainá Simões, 10 anos, monitória e aluna do 5º ano.

A montagem da horta da escola, a criação de um posto de coleta de pilhas e de óleos, um projeto de incentivo à leitura e a oferta de aulas de dança e esportes para toda a comunidade escolar completaram o conjunto de ações.

A visita ao Morro do Moreno, área de preservação ambiental próxima à praia da Costa, em Vitória, foi muito importante para o grupo. Essa excursão foi organizada pela escola para seus professores e funcionários. “Foi um momento de intensa confraternização, em que eles levaram a família e puderam se conhecer um pouco mais em contato com a natureza”, afirma a diretora Solange Guzzo. Em parceria com os

FOTOS: RAYANE ALMEIDA VALADARES



alunos e as famílias, os profissionais da escola restauraram uma pequena praça em frente à escola, revelando o espírito de colaboração que permeia todo o projeto.

Resultados na aprendizagem

Atualmente a Escola Edson Tavares de Souza é a quarta escola com o melhor Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (Ideb) do Espírito Santo. A média de 6,9 é equivalente à média de qualidade do ensino dos países desenvolvidos, segundo a última aferição divulgada pelo Ministério da Educação. O crescimento foi de quase dois pontos em quatro anos. “Os resultados foram visíveis no comportamento dos alunos. A autonomia e a convivência nos momentos de refeição são exemplares. Eles

ficam em fila, se servem, separam o lixo e respeitam o espaço dos colegas”, garante Viviana Braz, merendeira da escola e mãe do aluno Mateus Fortunato, 8 anos.

Para a gestora Solange Guzzo, a principal vitória foi a mudança da cultura escolar, antes marcada pelo nervosismo e estresse dos profissionais. “Todos aprendemos que estar bem consigo e com o outro é essencial para estar preparado para cumprir bem os compromissos profissionais que, no nosso caso, consistem em dar uma educação de qualidade para nossas crianças”, enfatiza.

Estar entre os finalistas do prêmio *Cuidar Nestlé* e ser contemplado com o primeiro lugar no prêmio *Construindo a Nação* – SESI justificam a realização de todo esse trabalho. ●



FOTO: RAVANE ALMEIDA VALADARES

PARA SABER MAIS

Livros

■ PERRENOUD, Philippe, *A Prática reflexiva no ofício do professor*, Artmed





Ações integradas e alimentação escolar

GRAZIELA ALBORGHETI¹

A escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e, entre eles os ligados à alimentação. A promoção pressupõe a integração de ações em três pontos fundamentais:

- Ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais.
- Ações de apoio à adoção de práticas saudáveis por meio de uma alimentação nutricionalmente equilibrada no ambiente escolar.
- Ações de proteção à alimentação saudável, por meio de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar a práticas alimentares inadequadas.

A Escola Municipal Padre Felipe, localizada na

cidade Saudade do Iguaçu – Paraná, integrante do prêmio Nutrir em 2010, procura estimular e desenvolver o princípio que, para uma vida saudável, o ponto de partida é uma boa alimentação, acreditando também ser possível sensibilizar a comunidade escolar para o reconhecimento e a valorização de alguns alimentos, muitas vezes desprezados ou considerados inadequados para o consumo.

Para iniciar o trabalho, a escola optou por realizar uma avaliação nutricional de todas as crianças. A avaliação nutricional escolhida estabelecia correlação entre os dados antropométricos, e era possível ser realizada na escola de forma prática e com baixo custo. Foi utilizada para a avaliação uma balança eletrônica com estadiômetro². Para tanto, as crianças foram orientadas a retirar o calçado, posicionar-se em pé na balança, com os braços para baixo, próximos das pernas, na região da coxa. Com os dados de peso, altura e data de nascimento foi pos-

¹ Nutricionista formada pela Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro) em 2003, pós-graduada em Qualidade de Alimentos pelo Grupo Educacional CBES em 2005. Atua na alimentação escolar no município de Saudade de Iguaçu, Paraná, desde fevereiro de 2009.

² Instrumento utilizado para se medir altura.



sível avaliar o estado nutricional de cada criança.

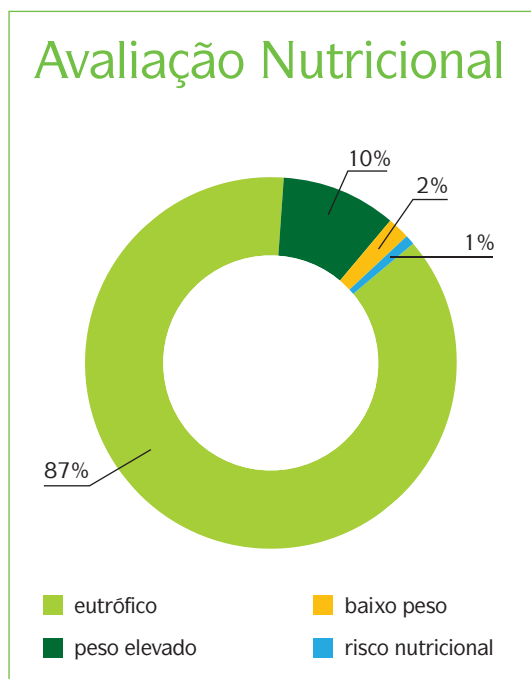
O padrão de referência utilizado para o diagnóstico foi o National Center for Health Statistics (NCHS). Esse padrão foi estabelecido por meio do estudo de crianças estadunidenses e, embora possa haver diferenças antropométricas entre certos grupos étnicos vivendo sob condição ambiental similar em outras partes do mundo, não é provável que o uso desse padrão para peso e altura cause erros sérios (HAMILL, 1979).³

Ao todo, foram avaliadas 510 crianças, obtendo-se os seguintes resultados:

- eutróficas (estado nutritivo normal): 442 crianças;
- peso elevado: 54 crianças;
- baixo peso: 11 crianças;
- risco nutricional: 3 crianças.

É possível visualizar melhor o resultado por meio do seguinte gráfico:

Foi constatado que 54 crianças (10%) estavam



³ National Center for Health Statistics (NCHS) (Hamill et al., 1979; World Health Organization, 1983).

acima do peso. Embora não pareça uma porcentagem elevada, em se tratando de crianças, é preciso se preocupar para que elas não desenvolvam doenças não transmissíveis comuns associadas ao sobrepeso, como hipertensão, colesterol, triglicerídeos, diabetes, entre outras.

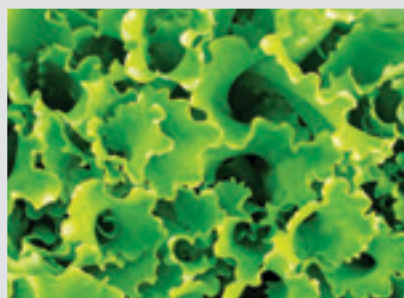
Esta situação alertou a escola para que desenvolvesse algumas ações voltadas ao consumo de uma alimentação saudável e à prática de atividade física regular, resgatando jogos e brincadeiras comuns da infância.

A horta

FOTO: ARQUIVO E.M. PADRE FELIPE



Cozinheiras aprenderam a servir para as crianças pratos variados, feitos com ingredientes frescos e saudáveis cultivados na horta da escola



Ações voltadas ao consumo

Foi criada uma horta com o objetivo de melhorar a qualidade nutricional das refeições servidas durante a permanência das crianças na escola, bem como incentivar hábitos alimentares saudáveis. A partir da horta, as crianças tiveram a possibilidade de aprender a plantar, selecionar o que plantar, transplantar mudas, regar, cuidar, colher. As verduras e os legumes foram produzidos e preparados pelas cozinheiras e servidos nas refeições da escola.

Para que a horta conseguisse de fato produzir, um agrônomo do município indicou o local para construção, orientou sobre o tamanho dos canteiros, sugeriu uma terra de boa qualidade e determinou a quantidade de calcário e de adubo para a construção dos canteiros. Foram criados dois canteiros de 1,20 m (um metro e vinte centímetros) de largura cada por 10 m (dez metros) de comprimento, com terra de boa qualidade. Depois, foram colocados 14 quilos de calcário, bem espalhados e incorporados à terra com a ajuda de uma pá, umedecidos e deixado agir por três dias.

Após esse período, foram colocados 150 qui-

los de adubo orgânico e, com isso, o canteiro ficou pronto para o plantio. Com ajuda das crianças, no início do mês de setembro foi iniciado o plantio de alface, beterraba e semeada a cenoura. Devido ao sol, foi colocado um sombrite⁴ para proteger os canteiros.

Há um responsável pela conservação e manutenção da horta que, uma vez por semana, se compromete a cuidar e a orientar a todos no que for preciso para garantir o bom desenvolvimento das verduras e dos legumes. As zeladoras da escola também são responsáveis por regar a horta diariamente, porque, em períodos de estiagem, as crianças nem sempre dão conta sozinhas.

As crianças têm a responsabilidade de ajudar regando, retirando as ervas daninhas e colaborando na colheita. Os professores de cada turma são responsáveis por acompanhar e orientar seus alunos nessa atividade e, para que todos pudessem participar, foi organizado um rodízio entre as turmas.

O autosserviço



⁴ Malha tecida com fios de polietileno usada para cobertura de pré-viveiros e viveiros e confecções de telados. Existem diferentes tipos de malhas que reduzem a passagem de luz e dos raios solares. Fonte: minhasfrutas.blogspot.com/2008/12/glossario-do-aa.html

Foi implantado um sistema de bufê com o objetivo de desenvolver nas crianças a autonomia na escolha dos alimentos colocados no prato e também para ampliar a conscientização acerca da quantidade do que se ingere.

O cardápio da alimentação escolar é elaborado semanalmente pela nutricionista da Secretaria Municipal de Educação e Cultura de acordo com as necessidades das crianças de até 10 anos. O cardápio servido no almoço é nutricionalmente equilibrado e variado, composto de arroz, feijão, uma opção de carne, uma guarnição, salada e fruta.

As novas preparações

Visando melhorar a qualidade nutricional da alimentação servida e incentivar o consumo de uma alimentação mais saudável no ambiente escolar, novas receitas fazem parte do cardápio da escola. Foi incluída maior variedade de frutas, verduras e legumes, tais como melancia, laranja, brócolis, chuchu. Estão presentes diferentes apresentações tais como: bolo de laranja e chocolate, salada de frutas, salada nutritiva, sanduíche natural, macarrão com almôndegas e arroz temperado. Os novos alimentos tiveram ótima aceitação das crianças.

A participação das cozinheiras foi fundamental para o desenvolvimento das receitas, pois não mediram esforços para a realização dos pratos. As próprias cozinheiras deram asas à imaginação.

Treinamento para as cozinheiras e auxiliares

Ações voltadas para a melhoria da qualidade das preparações

A ideia do treinamento era desenvolver nas cozinheiras um grau maior de consciência em relação à sua profissão, melhorando a qualidade higiênico-sanitária do serviço oferecido.

Segundo Silva Jr.⁵, boas práticas são normas de procedimentos para atingir um determinado padrão de identidade e qualidade de um produto ou serviço na área de alimentos, cuja eficácia e efetividade deve ser avaliada pela inspeção e investigação.

O objetivo do treinamento foi conscientizar as manipuladoras dos perigos de uma intoxicação alimentar, bem como melhorar a qualidade higiênico-sanitária das refeições servidas de acordo com a legislação vigente. O treinamento foi elaborado pela nutricionista, que tratou dos seguintes conteúdos:

- Tipos de perigos (químicos, físicos e biológicos).

- Doenças transmitidas por alimentos.
- Higiene pessoal: lavagem e antisepsia das mãos, informações importantes em relação à higiene corporal, uniforme e cuidados gerais.
- Higiene dos alimentos: utilização de desinfetantes próprios para alimentos e aplicação correta das técnicas de higienização dos vegetais (verduras, legumes e frutas), além de regras corretas para manter a higiene dos perecíveis (carnes e laticínios) e dos não perecíveis.
- Higiene de equipamentos, utensílios e ambiental: adequação dos métodos e utilização dos desinfetantes certos para a limpeza dos equipamentos, utensílios de preparação e de mesa, superfície de manipulação, pisos, paredes, câmaras e ralos.
- Controle de tempo e temperatura: informações

⁵ SILVA JR., Êneo Alves da. Manual de controle higiênico-sanitário em alimentos. 5. ed. São Paulo: Livraria Varela, 2002. Conheça a série de cartilhas do programa "MESA BRASIL SESC – Segurança Alimentar e Nutricional". Disponível em: <http://www.sescsp.org.br/sesc/mesabrasilsp/biblioteca/index.htm>

importantes e desenvolvimento técnico adequado em relação ao tempo de manipulação e temperaturas-limite para evitar a multiplicação dos microrganismos. Manutenção da cadeia quente e da cadeia fria durante a manipulação, armazenamento e distribuição.

- Controle técnico: adequação técnica em relação à preparação dos alimentos e à realidade da cozinha. Aplicação das técnicas corretas desde a recepção das mercadorias até a sua distribuição final.

O treinamento foi elaborado de acordo com a

Resolução RDC-216/04 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e é realizado semestralmente, por meio de apresentação oral e dinâmicas envolvendo as participantes.

Para aumentar a qualidade de vida no ambien-



A disposição do novo refeitório, atendendo aos critérios de higiene e de organização



FOTO: ARQUIVO E.M. PADRE FELIPE

No treinamento, as cozinheiras e auxiliares aprenderam boas práticas para oferecer um serviço de qualidade

Ações de valorização das atividades corporais

te escolar, além das atividades desenvolvidas nas aulas de Educação Física, a Secretaria Municipal de Educação adquiriu um novo parque para que as crianças possam se movimentar, brincar e desenvolver habilidades múltiplas em horários distribuídos pelo número de turmas da escola.

As brincadeiras na escola são extremamente valorizadas, pois contribuem para o desenvolvimento físico e mental. As brincadeiras são estimuladas pelos professores e contam com atividades desenvolvidas no ambiente escolar, tais como pular corda, elástico, pega-pega, caçador, esconde-esconde, entre outras. Como são brincadeiras que exigem esforço físico maior, consequentemente



As brincadeiras na escola também são incentivadas para que as crianças possam se movimentar, brincar e desenvolver habilidades

contribuem para a perda de peso. Essas práticas extrapolam o ambiente escolar e tornam-se um hábito na vida de cada criança.

A partir desse trabalho, a Secretaria Municipal de Educação sensibilizou-se com os resultados e iniciou a reforma e ampliação da cozinha, bem como adquiriu novos equipamentos e utensílios, como forno, processador de alimentos, espremedor de frutas, cortador de legumes, garfo e faca.

Essas ações almejam melhorar ainda mais a



FOTO: ARQUIVO EM. PADRE FELIPE

qualidade nutricional da alimentação servida e facilitar o trabalho das cozinheiras.

Todas as atividades desencadeadas e relatadas constituíram-se em ações concretas que fazem parte do cotidiano escolar. ●

Como era a cozinha antes...



... e como a cozinha ficou, depois da aquisição de novos equipamentos



FICHA TÉCNICA

Escola Municipal Padre Felipe – EIEF

Endereço: Avenida Iguaçu, 2279 Centro – Saudade do Iguaçu – Paraná – CEP 85568-000

Tel.: (46) 32461228

E-mail: escolapadrefelipe@yahoo.com.br



PARA SABER MAIS

■ SOARES, Nádya Tavares – *Um novo referencial antropométrico de crescimento: significados e implicações* – Revista Nutrir, Campinas, 16(1):93-104, jan/mar, 2003, disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rn/v16n1/a09v16n1.pdf>



Fundação Nestlé Brasil

A Fundação Nestlé Brasil responde pelo investimento social da Nestlé Brasil Ltda. por meio dos programas Nestlé Nutrir Crianças Saudáveis, que atua na prevenção da obesidade e desnutrição de crianças e adolescentes, Nestlé Cuidar, com foco na preservação da água e do meio ambiente em escolas públicas e do Nestlé Saber, focado na valorização de saberes locais em regiões de vocação agrícola.

Esses programas estão alinhados à estratégia global da companhia de Criação de Valor Compartilhado.



Para mais informações, acesse

www.nestle.com.br/criandovalorcompartilhado

www.nestle.com.br/nutrir

Instituto Avisa Lá

O Instituto Avisa Lá é uma organização não governamental, herdeira do currículo, conhecimento e experiência desenvolvidos pelo Crecheplan, desde 1986. A atuação teve início com trabalhos voltados exclusivamente para Educação Infantil, foi ampliada para atingir também as séries iniciais do Ensino Fundamental. O foco principal é a formação continuada de educadores.

Revista Avisa Lá

Revista para a formação de professores de Educação Infantil e séries iniciais do Ensino Fundamental. É uma publicação totalmente voltada para o desenvolvimento profissional permanente dos professores

Assine a Revista Avisa Lá pela Internet: www.avisala.org.br ou ligue para o tel.: (11) 3032-5411/ 3812-9561, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 18h30.



Instituto Avisa Lá – Formação Continuada de Educadores

Rua Apinajés, 2032 – Sumaré

São Paulo – SP – CEP: 01258-000

Telefax: (11) 3032-5411/3812-4389

Site: www.avisala.org.br

E-mail: instituto@avisala.org.br

instituto
avisalá
Formação Continuada de Educadores

avisa lá

Instituto Avisa Lá

Formação Continuada de Educadores

Rua Apinajés, 2032 ■ Sumaré

01258-000 ■ São Paulo ■ SP

Telefax: (11) 3032-5411 ■ 3812-4389

Site: www.avisala.org.br

E-mail: instituto@avisala.org.br



Nestlé Nutrir
Crianças Saudáveis