

INSTITUIÇÃO NACIONAL DE ENSINO SUPERIOR E PESQUISA

CENTRO DE CAPACITAÇÃO EDUCACIONAL

RAFAELLA VIDAL MARQUES

**A RESPONSABILIDADE DA UPR NO DESENVOLVIMENTO DE
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO ÂMBITO ESCOLAR**

RECIFE

2016

RAFAELLA VIDAL MARQUES

**A RESPONSABILIDADE DA UPR NO DESENVOLVIMENTO DE
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO ÂMBITO ESCOLAR**

Monografia apresentada à Instituição Nacional de Ensino Superior e Pesquisa e ao Centro de Capacitação Educacional, como exigência do curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Gestão em Alimentação Coletiva.

RECIFE

2016

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Instituição Nacional de Ensino Superior

Centro de Capacitação Educacional

M298r Marques, Rafaella Vidal
A responsabilidade da UPR no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis no âmbito escolar /Rafaella Vidal Marques, Garanhuns, 2016.

25 f.: il.

Orientador: Profa. Dra Julia Idalice Gois do Nascimento
Monografia (Especialização Lato Sensu em Gestão em Alimentação Coletiva) – Instituição Nacional de Ensino Superior e Pesquisa e Centro de Capacitação Educacional, Garanhuns, 2015.

1 HÁBITOS ALIMENTARES 2 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 4NUTRIÇÃO ESCOLAR5EDUCAÇÃO NUTRICIONAL6VIDA SAUDÁVELI Nascimento, Julia Idalice Gois do (orient.) II Título

CDD 23th ed. – 394.12
Elane Cristina de Oliveira Ishiguro – CRB4/1875

RAFAELLA VIDAL MARQUES

**A RESPONSABILIDADE DA UPR NO DESENVOLVIMENTO DE
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO ÂMBITO ESCOLAR**

Monografia para obtenção do grau de Especialista em Gestão de Alimentação
Coletiva.

Recife, 4 de Outubro de 2015.

EXAMINADOR:

Nome: _____

Titulação: _____

PARECER FINAL:

RESUMO

O presente trabalho demonstrará a importância das unidades produtoras de refeições (UPR's) no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis nos escolares. UPR's localizadas em instituições de ensino são responsáveis também pela promoção da alimentação saudável, seja através de programas do governo, de atividades educacionais, de jogos lúdicos, de palestras e aulas sobre o tema, entretanto algumas escolas estão optando em ir além e implantar restaurantes e cantinas saudáveis interferindo de modo direto na vida das crianças e auxiliando na mudança de hábitos. A presente pesquisa foi desenvolvida em uma escola particular localizada na cidade de Garanhuns-PE que possui um restaurante escolar para atender seus alunos e funcionários, com os serviços de lanche da manhã, almoço e lanche da tarde, além de possuir uma cantina com venda apenas de lanches saudáveis. Durante o período de um mês o consumo dos alunos foi observado identificando grande resistência ao consumo de salada na hora do almoço dos alunos que ficam em tempo integral na escola. Para melhorar a aceitação realizou-se intervenção nutricional na rotina das crianças, geralmente executada no horário do almoço, com atividades lúdicas do tipo de jogos, brincadeiras e contação de histórias para as crianças. Depois do período de intervenção observou-se mudança nas escolhas alimentares por parte dos alunos do horário integral, que passaram a consumir salada no seu dia-a-dia, demonstrando a eficácia das atividades desenvolvidas, com consequente contribuição no desenvolvimento de hábitos mais saudáveis nas crianças dentro da própria escola.

Palavra-chave: Hábitos Alimentares Saudáveis. Serviço de alimentação. Pré-escolares. Alimentação escolar.

ABSTRACT

This paper will demonstrate the importance of food-producing units (UPR's) to develop healthy eating habits among schoolchildren. UPR's located in educational institutions are also responsible for promoting healthy eating, either through government programs, educational activities of educational games, lectures and classes on the subject, though some schools are opting to go beyond and deploy restaurants and canteens healthy interfering in a direct way in the lives of children and helping to change habits. This research was conducted at a private school located in Garanhuns-PE which has a school restaurant to serve its students and staff, with morning snack service, lunch and afternoon snack, and also has a canteen with sales only healthy snacks. During the period of one month consumption of the students was observed identifying great resistance to the consumption of salad at lunch the students who are full-time at school. To improve the acceptance took place nutritional intervention in the routine of children, usually performed at lunch time with fun activities the type of games, play and storytelling for children. After the intervention period was observed change in food choices by students of full-time, which began to consume salad in their day-to-day, demonstrating the effectiveness of the activities, with consequent, contribution to the development of healthier habits in children within the school itself.

Keyword: Healthy Eating Habits. Food service. Preschoolers. School feeding.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. DESENVOLVIMENTO.....	9
2.1 TEMA.....	9
2.2 OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS.....	9
2.3 REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	10
3. METODOLOGIA.....	19
4. RESULTADOS.....	21
5. CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS.....	23
ANEXOS.....	25

1 INTRODUÇÃO

A alimentação coletiva é caracterizada pelas atividades de alimentação e nutrição elaboradas e executadas nas unidades de alimentação e nutrição (UAN) institucionais, comerciais, comissarias entre outras, o propósito de uma UAN é seguir um fluxo lógico e operacionalizar o fornecimento nutricional para coletividade, o que consiste em servir uma refeição equilibrada e adequada para suprir as necessidades nutricionais de seus clientes. A instalação da unidade pode ser em complexos industriais, escolas, hospitais, empresas, e podem ter sua administração na forma de autogestão, no qual a empresa é a própria responsável pelo gerenciamento, e na forma de concessão, onde a empresa contrata um serviço terceirizado e disponibiliza o espaço a sua instalação. A unidade deve adotar um adequado sistema de distribuição da refeição, podendo ser a distribuição centralizada, produzida e consumida no mesmo local, sistema descentralizado, confeccionado em um determinado local e transportada para o consumo em outro local, ou pode ser do tipo mista operando com a distribuição centralizada e descentralizada simultaneamente (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2011).

Segundo Proença *et al.* (2005), as unidades produtoras de alimentação (UPR) além de fornecer uma refeição nutricionalmente equilibrada e com segurança higiênico-sanitária, para manter e recuperar a saúde do comensal, tem com o objetivo promover hábitos alimentares saudáveis, educação nutricional e oferecer serviço de qualidade, satisfazendo o consumidor. A nutricionista é responsável por garantir que todo esse processo seja executado com excelência, além de ser a peça chave para a conscientização da promoção de hábitos mais saudáveis entre seus comensais, reduzindo futuras complicações na saúde e oferecendo qualidade de vida.

Algumas escolas estão optando pela instalação dessas unidades de alimentação facilitando o processo de interação entre o profissional de nutrição, gestor da produção das refeições, e os pré-escolares atendidos nestas unidades. Esta alternativa pode amenizar os prejuízos causados por uma possível alimentação inadequada existente em escolares, sendo este um diferencial competitivo no mercado educacional com impacto positivo na saúde do escolar, quando adequadamente operacionalizado.

A mudança no estilo de vida e nos padrões alimentares dos brasileiros facilita a inserção diária de lanches mais práticos, porém com qualidade nutricional inferior na vida dos escolares, os quais crescem com hábitos incorretos e com o paladar viciado em alimentos doces e salgados trazidos de casa ou vendidos na maioria das cantinas escolares. Sabendo que uma das fases mais importantes é a idade pré-escolar, que consiste dos 2 aos 6 anos, que é nessa fase que a criança passa pelo processo de maturação biológica, pelo desenvolvimento sócio-psicomotor e desenvolve seus hábitos alimentares. Durante toda a vida o indivíduo está sujeito a mudança de hábitos alimentares, mas é na fase pré-escolar que as crianças têm seu primeiro contato com os alimentos por isso se faz necessário oferecer o máximo de alimentos saudáveis possíveis e estimular com educação nutricional, moldando seu paladar para dá preferência a alimento mais saudáveis na infância e nos ciclos de vida seguintes, promovendo a saúde (MARIN; BERTON; SANTOS, 2009).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 TEMA

Todas as unidades produtoras de refeições possuem grande responsabilidade sobre a alimentação e saúde dos seus comensais. Nas UPR's instaladas no âmbito escolar não deve ser diferente, principalmente por atuarem diretamente no processo de desenvolvimento da criança, sendo intervenções alimentares educativas causadoras de adequações significativas nos hábitos alimentares. A área explorada é a de gestão de alimentação coletiva, correspondendo titulação da pós, e abordará a importância dos serviços de alimentação escolares como promotores da formação e/ou ajuste de hábitos alimentares em crianças, uma temática presente com frequência em escolas públicas, principalmente, porém já existente em escolas privadas, sendo ainda pouco debatida em estudos.

2.2 OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Geral:

Demonstrar a contribuição de cantina e de restaurante escola no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em escolares e pré-escolares.

Específicos:

- Explorar o impacto do restaurante escolar e da cantina saudável na promoção de novos hábitos;
- Aprofundar o conhecimento das crianças sobre alimentação saudável;
- Aumentar o consumo de hortaliças pelas crianças na hora do almoço.

2.3 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.3.1 Transição nutricional

Estudo realizado na década de 70, 80 e 90 demonstra a transição nutricional no Brasil caracterizado por um grande declínio da desnutrição e aumento do índice de obesidade, resultante de diversos fatores. Inicialmente o Brasil tinha uma população mais rural, com o passar do tempo as pessoas começaram a se mudar para a zona urbana buscando melhores condições de vida e, conseqüentemente, mudando o estilo de vida, mães que tinham de 8 a 12 filhos, atualmente optam por ter 1 ou 2, mulheres que trabalhavam apenas em casa passaram a ter jornadas de trabalho igual aos homens, e assim as mulheres foram deixando de lado o cuidado excessivo por casa e por criação de filhos, sendo as novas prioridades facilitadoras para a abertura das portas para os produtos industrializados, caracterizados pela praticidade e facilidade (BATISTA; RISSIN, 2003).

Segundo Fernandes (2008) alimentar-se, não é apenas o ato de ingerir alimentos, pois compreende todo o processo produtivo, desde a seleção do alimento, a higiene, a preparação até o consumo. Os hábitos alimentares são caracterizados por essas escolhas, as quais sofrem influência da cultura de cada região, do poder aquisitivo das pessoas que vão consumir os alimentos, das crenças que as pessoas conferem aos alimentos, do *status* e do fato de consumir o que a sociedade e mídia dita que é saudável. Antigamente o momento das refeições era sinônimo de união familiar, onde exista um respeito ao redor da mesa, hoje essa realidade foi substituída por refeições com mais praticidade e rapidez, isso ocorreu devido ao ingresso da mulher no mercado de trabalho, aumento da carga horária nas empresas, a dificuldade de locomoção, pois nos dias atuais as reuniões de família só acontecem 1 ou 2 vezes no finais de semanas e durante a semana cada integrante da família se alimenta em uma local mais conveniente e na maioria das vezes consumindo alimentos industrializados, modificando de forma significativa os padrões alimentares.

Atualmente a maioria dos alimentos passa por algum processo de industrialização para aumentar sua disponibilidade e conservar as propriedades nutricionais, esses processos englobam procedimento de limpeza, remoção de parte impróprias para o consumo, fracionamento, pasteurização, redução de gordura, desidratação, congelamento e refrigeração,

os alimentos ultraprocessados é o devemos ter um cuidado maior, já que não existe uma regulamentação para a publicidade desses produtos e evitar o máximo, pois são alimentos que apresentam alto teor de açúcar, sal e gordura sendo prejudicial a saúde, esse grupo de alimentos é caracterizado por alimentos “prontos” ou “quase prontos” para o consumo, que são biscoitos, refrigerantes, salgadinhos, sovetes, barras de cereais, molhos, embutidos, produtos de panificação, sopas desidratadas, bebidas adoçadas, esses alimentos são de baixo valor nutricional e são acrescentados conservantes, estabilizantes, flavorizantes e corantes. Estudo demonstrou que uma única porção de bolinhos ou salgadinhos consumidos pelas crianças nas escolas possuía um teor de sódio, gordura e açúcar referente ao consumo diário total para ingestão, além disso, as composições nutricionais nem sempre eram confiáveis, aspectos que não são considerados pelos consumidores que são influenciados pela indústria, que utiliza a publicidade com o uso de personagens infantis para aumentar a venda dos produtos. Os alimentos altamente processados, além de ter um alto teor de sódio, gordura e açúcar, também possuem alta quantidade de calorias em pequenos volumes e poucas fibras, aumentando o risco de obesidade e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmitidas (MONTEIRO; CASTRO, 2009).

A obesidade é uma das consequências da transição nutricional e é caracterizada por um aumento excessivo de gordura corporal. Essa gordura é obtida através do consumo excessivo de alimentos de baixo valor nutricional e alto valor calórico, junto com a redução da atividade física. Geralmente os altos índices de obesidade estão concentrados na região urbana, mas também estão presentes na região rural, na área urbana a incidência é maior devido ao estilo de vida das pessoas, as crianças não têm espaços para brincar e pela criminalidade se limitam apenas ao seu apartamento ou casa optando por diversão em aparelhos eletrônicos, crescendo de maneira sedentária, já os adultos devido a falta de tempo escolhem opções que facilitem suas vidas, uso de elevadores, escadas rolantes, carro para locomoção, deixando de lado atividades simples como caminhar e subir escadas e todos esses fatores irão predispor uma futura complicação na saúde dos indivíduos, com o surgimento de doenças como diabetes, hipertensão, câncer e entre outras (TARDIDO; FALCÃO, 2006).

2.3.2 UPR's e as atribuições da nutricionista

Segundo Abreu, Spinelli e Pinto (2011) as unidades de alimentação e nutrição (UAN) são um conjunto de áreas responsáveis pela realização da alimentação para coletividade e podem ser do tipo institucional (instaladas em empresas, escolas e outras), comercial, hotéis, comissária ou *catering* e cozinhas dos estabelecimentos assistenciais de saúde. É caracterizado por um serviço eficiente seguindo uma sequência e série de atos destinados a promover uma alimentação balanceada e dentro dos padrões dietéticos e higiênicos, com o objetivo de suprir as necessidades nutricionais de seus comensais.

O sistema de distribuição das refeições podem ser dividido em três categorias, centralizado, descentralizado e o misto, o sistema centralizado é representando por produzir e servir as refeições no próprio local, já o descentralizado a refeição é produzida em um local e depois de pronta é transportada para ser servida em outro local e o tipo misto engloba os dois tipos de sistemas já citado sendo, uma parte da refeição distribuída de modo centralizado e a outra descentralizado, geralmente é utilizado em hospitais. As unidades apresentam dois tipos de gestão a autogestão; a empresa é responsável por possui e gerenciar com a finalidade de servir a refeição para seus funcionários e a concessão; A empresa arrenda seu espaço para outra empresa, que especializada na área de alimentação, administrar e exercer sua função.

O nutricionista é o profissional mais capacitado para administrar essas unidades e de acordo com o inciso II, VI e VII do artigo 3º; inciso II, IV, IX e X e parágrafo único do artigo 4º, da Lei nº 8.234/91, ao nutricionista é delegado funções de planejamento, organização, direção, supervisão e avaliação, sendo o alcance dessas funções mediante a realização das atribuições específicas que são:

- Participar do planejamento e gestão de recursos econômico-financeiros;
- Participar do planejamento, implantação e execução de projetos de estrutura física da UAN;
- Planejar e executar a adequação de instalações físicas, equipamentos e utensílios, de acordo com os avanços tecnológicos;
- Fazer a especificação de alimentos, utensílios e equipamentos;
- Avaliar os fornecedores;
- Planejar, coordenar e supervisionar a seleção, a compra e a manutenção de veículos para transporte de alimentos, equipamentos e utensílios;

- Planejar cardápio de acordo com a necessidade de seus clientes;
- Planejar, coordenar e supervisionar as atividades de seleção, de compra e de armazenamento de alimentos;
- Coordenar e executar os cálculos de valor nutritivo, rendimento e custo das refeições e preparações culinárias;
- Planejar, implantar, coordenar e supervisionar as atividades de pré-preparo, preparo, distribuição e transporte de refeição e preparação culinárias;
- Avaliar tecnicamente as preparações culinárias;
- Desenvolver manuais técnicos, rotinas de trabalho e receitas;
- Efetuar controle periódico das sobras e dos restos;
- Planejar, implantar, coordenar e supervisionar as atividades de higienização de ambientes, veículos de transporte de alimentos, equipamentos e utensílios;
- Estabelecer e implantar formas e métodos de controle de qualidade de alimentos, de acordo com a legislação vigente;
- Participar do recrutamento e seleção dos recursos humanos;
- Coordenar, supervisionar e executar programa de treinamento e reciclagem de recursos humanos;
- Integrar a equipe de atenção à saúde ocupacional;
- Participar dos trabalhos da comissão interna de prevenção de acidentes (Cipa);
- Coordenar, supervisionar e executar as atividades referentes às informações nutricionais e técnicas de atendimento direto aos clientes;
- Promover programas de educação alimentar para clientes;
- Detectar e encaminhar ao hierárquico superior e autoridade competente, relatórios sobre condições da UAN impeditivas da boa prática profissional ou que coloquem em risco a saúde humana;
- Colaborar com as autoridades de fiscalização profissional e/ou sanitária;
- Desenvolver pesquisas e estudos relacionados à sua área de atuação;
- Colaborar na formação de profissionais na área de saúde, orientando estágios e participando de programas de treinamento;
- Efetuar controle periódico dos trabalhos executados.

2.3.3 Formação de hábitos alimentares saudáveis

Os primeiros anos de vida são fundamentais para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, as crianças são incapazes de preferir o alimento pelo seu valor ou função nutricional, elas dentem escolher alimentos que seus familiares ou pessoas próximas consumam ou os alimentos que lhe são ofertados, é justamente nessa fase que devemos dar uma atenção especial, porque se a criança desenvolver bons hábitos alimentares na infância irá prevenir diversas doenças crônicas degenerativas no futuro e ainda garante o seu crescimento e desenvolvimento adequado (MARIN; BERTON; SANTOS, 2009).

Desde muito cedo as crianças aprendem o significado social e cultural dos alimentos, desenvolvendo assim suas preferências e suas rejeições alimentares, o padrão de alimentação é definido a partir da observação dos pais e do comportamento alimentar de outras crianças, nesse ponto, as escolas tornam-se facilitadoras da implantação de novos hábitos, pois os seus alunos na fase pré-escolar desenvolvem preferência por alguns alimentos através do convívio com outras crianças, sendo uma das medidas mais utilizadas para diversificar o cardápio e o paladar dos escolares. (VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008).

Da mesma forma que existe uma predisposição para aceitação de doces, salgados e gorduras nas crianças à também uma aversão aos sabores ácidos e amargos, as preferências são moldadas através das experiências repetidas de alguns alimentos relacionadas ao contexto social e emocional e às consequências fisiológicas da ingestão, geralmente as crianças tendem a recusar o alimento na sua primeira prova, isso é um processo normal de reconhecimento do paladar ou a rejeição teve influência do contexto social em que os alimentos foram ofertados, da segunda vez por diante já melhor a aceitação, um novo alimento ou um alimento que já foi rejeitado deve ser provado pela criança de 8 a 10 vezes e em cada uma delas deve ser degustado até ser realmente apreciado. O alimento novo tem uma melhor aceitação quando é ofertado por uma pessoa que tem uma relação positiva com a criança e em um local tranquilo, comidas oferecidas em ambientes de conflitos, faz com que a criança relacione a alimentação ao contexto vivido, gerando uma recusa e um trauma pelo alimento (VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008).

O problema para fazer com as crianças tenha uma alimentação variada e adquira novos hábitos, melhorando sua preferência alimentar é a neofobia, caracterizada pela recusa de alimentos novos, ela pode ser reduzida por meios de aprendizagem na alimentação,

permitindo que a criança aprenda sobre fome, saciedade, os sabores e a quantidade recomendada para a refeição. Nem sempre hábito alimentar é sinônimo de preferência alimentar, quando a mudança ocorre na fase adulta os hábitos geralmente são adquiridos por necessidade (doenças, desnutrição) ou por uma opção de vida mais saudável, no entanto foram obtidas preferências na infância por doces e por comida com alta densidade calórica e gordurosa e agora por opção ou necessidade terá que abrir mão delas para introduzir hábitos saudáveis, tornando um processo doloroso e quando isso é estimulado na infância torna-se mais fácil, pois as crianças já crescem com hábitos e preferências alimentares saudáveis (RAMOS; STEIN, 2000).

2.3.4 A escola como promotora da alimentação saudável

O conceito de escola promotora de saúde vem da necessidade que a comissão de especialistas em educação em saúde da organização mundial da saúde – OMS, encontrou de realizar várias atividades que promovessem saúde e não somente o aprendizado dentro do âmbito escolar, proporcionando a população com melhores condições sobre o controle da sua saúde, esse conceito envolve alimentação, renda, moradia, equidade, paz, ecossistema estável e justiça social e se torna mais importante por acreditar que a escola é um local ideal para o desenvolvimento do programa, pois nela ocorre o processo de ensino-aprendizagem, convivência e de importante crescimento, no qual os alunos adquirem valores essenciais (GONÇALVES et al, 2008).

Os parâmetros curriculares Nacionais, dentro do capítulo relacionado ao tema transversal saúde, sugerem que toda escola deve incorporar os princípios de promoção da saúde indicados pela OMS, com os objetivos de fomentar a saúde e o aprendizado em todos os momentos; integrar profissionais de saúde, educação, pais, alunos e membros da comunidade, no esforço de transformar a escola em um ambiente saudável; implementar práticas que respeitam o bem-estar e a dignidade individuais e implementar políticas que garantam o bem-estar individual e coletivo, oferecendo oportunidades de crescimento e desenvolvimento em um ambiente saudável, com a participação do setores da saúde e educação, família e comunidade (GONÇALVES et al, 2008).

Nesse estágio da vida pré- escolar é importante incentivar as medidas de promoção de modos saudáveis, porque os hábitos que são adquiridos na infância tendem a se solidificar na vida adulta e de acordo com o PNAE, o ambiente escolar deve ser um facilitador para a promoção das mudanças de hábitos (CARVALHO; OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

Para a promoção da alimentação saudável nas escolas públicas, filantrópicas e entidades comunitárias foi implantado em 1955, o programa de alimentação escolar (PNAE), programa reconhecido mundialmente, e pretende garantir uma alimentação saudável e

equilibrada, contribuindo para a formação, crescimento e desenvolvimento das crianças, melhorando seu rendimento escolar e auxiliando na formação de hábitos saudáveis. Para alcançar os objetivos do PNAE é fundamental a participação do profissional de nutrição, pois ele irá adequadamente as ações do PNAE, que abrange a avaliação do estado nutricional dos estudantes, identificação dos alunos com necessidades nutricionais específicas, realização de atividades de educação alimentar e nutricionais nas escolas, realização de teste de aceitabilidade, elaboração e implantação de manual de boas práticas individualizado para cada escola, interação com os agricultores familiares, planejamento e implantação do cardápio, respeitando os hábitos alimentares locais e a culturas, atendendo as necessidades nutricionais dos alunos e entre outras ações, e o nutricionista tem responsabilidade assumir as atividades de planejamento, coordenação, direção, supervisão e avaliação de todas as atividades de alimentação, para um nutricionista assumir a responsabilidade técnica da merenda escolar de um município ela deverá ser cadastrado no PNAE e quando for desligado do município deverá se desvincular do programa, o cadastro é feito pelo site do próprio PNAE (PEIXINHO, 2013).

Reconhecendo o sucesso do PNAE e a importância da alimentação saudável, alguns proprietários de escolas da rede privada, optaram por instalações de unidades produtoras de refeições ou implantação de cantinas saudáveis, devido a transição nutricional há uma tendência de escolas integrais e por praticidade os pais optam que seus filhos realizem suas refeições na escolas, porém exigem que essa alimentação seja de qualidade, vendo essa necessidade, a importância da alimentação saudável e reconhecendo o sucesso do programa PNAE nas escolas, alguns proprietários de escolas da rede privada, optaram por instalações de unidades produtoras de refeições ou implantação de cantinas saudáveis, o processo de implantação da UAN's ocorre da mesma maneira das demais, formando uma equipe de funcionários capacitados que serão coordenados por uma nutricionista de coletividade sadia, que terá como objetivos promover hábitos mais saudáveis nos escolares, mudando as práticas alimentares, através da educação nutricional por um processo lúdico, ativo e interativo, existem 3 áreas de promoção da saúde nas escolas e o serviço de alimentação é uma delas, sendo complementada pela educação para saúde e ambientes saudáveis (SCHMITZ et al, 2008). Essa unidade pode ser gerenciada por uma empresa terceirizada ou pela própria administração da escola.

As escolas que não possuem o sistema integrado ou relatam não ter necessário da instalação de uma unidade, aderem às cantinas saudáveis. A proposta da criação da cantina saudável surgiu depois da percepção de dados epidemiológicos que demonstram um aumento

da taxa de obesidade em crianças e a importância dos alimentos ofertados no âmbito escolar que possuem influência direta na saúde e na nutrição dos alunos, sendo assim o Ministério da Saúde com parceria com o FENEP, elaboraram uma ação para sensibilizar os diretores das escolas e realizar a substituição das cantinas tradicionais por cantinas saudáveis, promovendo alimentação saudável nas escolas através de 10 passos. Que são:

1º Passo – A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.

2º Passo – Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.

3º Passo – Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no âmbito escolar, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação neste processo.

4º Passo – Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições as boas práticas para serviço de alimentação e garantindo a oferta de água potável.

5º Passo – Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gordura, açúcares e sal.

6º Passo – Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.

7º Passo – Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e vegetais, com ênfase nos alimentos regionais.

8º Passo – Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.

9º Passo – Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.

10º Passo – Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.

Em 2004 foi sancionada no estado do Paraná a Lei de Nº 14.423, que visa a implantação de serviços lanches mais saudáveis e nos padrões de qualidade nutricional para todas as unidades escolares, seja pública ou particular, a lei proíbe a comercialização de lanches com alto teor sódio, gordura e açúcares nas escolas, incluindo balas, goma de mascar, pirulito, refrigerante, sucos artificiais, salgadinhos industrializado, salgado frito e pipocas industrializada, exigindo que seja substituído por alimento com qualidade nutricional e acrescentar dois tipos de frutas, para estimular o consumo entre os alunos, esses estabelecimentos de venda de lanches deve possuir alvará de funcionamento como os demais estabelecimentos e deve garantir a qualidade higiênico-sanitário dos produtos vendidos (Lei 14.423/2004).

3 METODOLOGIA

A pesquisa descritiva foi realizada em uma unidade de produção de alimentação, instalada em uma escola da rede privada, localizada no município de Garanhuns-PE, o estudo foi realizado com turma formada por onze alunos matriculados no horário integral do colégio.

O restaurante gerenciando segundo o modelo de autogestão atende aos funcionários do colégio e aos alunos da educação infantil até o ensino médio, servindo diariamente a média 160 lanches de manhã, 60 almoços e 11 lanches da tarde, contando com uma equipe de 2 estagiárias de nutrição, 1 estagiária de administração, 1 cozinheira, 1 auxiliar de cozinha, 1 auxiliar de serviços geral e 1 nutricionista.

1º momento: Observação pratos das crianças e de seus hábitos alimentares no horário de almoço. Das 11 crianças matriculadas no período integral do colégio apenas 2 tem o costume de consumir salada na hora do almoço, o restante desperdiça a salada.

2º momento: Incentivo ao consumo de saladas no horário do almoço. as crianças, incentivando o consumo de saladas, esse contato ocorreu através de uma conversa na hora do almoço, 2 já possuía o hábito de comer salada e depois da conversa mais 2 decidiram consumir a salada, totalizando 4 crianças que consumiram a salada.

3º momento: Jogo lúdico para o conhecimento das frutas e formas de consumo.

Sabendo que as crianças tem uma melhor aceitação por fruta, optou-se pela junção da salada com a fruta, para melhorar a aceitação da salada, a atividade foi realizada no dia 8 de junho de 2015, em uma segunda feira e contou com a participação de 5 crianças do período integral do colégio. A atividade foi executada por meio de um jogo lúdico, um quebra-cabeça contendo peças com a imagem da fruta e o nome e o seu objetivo era unir de forma correta as imagens das frutas ao seu verdadeiro nome, aumento o conhecimento pelas frutas. Após a brincadeira teve uma breve explicação sobre a importância do consumo de frutas e saladas para a saúde e as crianças poderão escolher uma fruta de sua preferência para misturar com a salada, facilitando o consumo da própria, a fruta escolhia foi a manga e cada um combinou com o vegetal de sua preferência. Das 5 crianças participantes apenas uma tinha o hábito de comer salada na hora do almoço e depois da atividade todas consumiram no mínimo 1 vegetal e a fruta escolhida, a manga por preferência dos alunos. Frutas presente no quebra-cabeça:

Abacaxi, ameixa amarela, banana, caqui, carambola, cereja, coco, durião, framboesa, framboesa preta, hawthorn, jambo rosa, kiwi, laranja, lichia, longan, maçã verde, mamão papaya, manga, melancia, melão rosa, mirtilo, morango, pêra, pêssego, pitaya, rambutão, romã, toranja e uva.

4º momento e 2ª atividade de educação nutricional: História do livro: O sanduíche da Maricota (Avelino Guedes, editora Moderna, Anexo 1)

Durante o lanche da tarde das crianças do integral, no dia 11 de junho de 2015, foi trabalhado a atividade do livro “O sanduíche da galinha Maricota”, a atividade foi dividida em dois grupos o primeiro com 5 crianças e o segundo com 6, a história foi contada para as crianças e em seguida elas tinham que montar o seu sanduíche com no mínimo 5 recheios de sua preferência, incentivando assim a introdução da salada na hora do lanche, o pão oferecido foi do tipo baguete com a massa 50% integral e as opções de recheio eram: Alface, tomate, cebola, cenoura, pimentão, beterraba, ovo cozido, queijo, frango desfiado e milho. Todas as crianças aceitaram bem a dinâmica e escolheram vegetais para seu sanduíche, deixando-o mais colorido, saboroso e nutritivo, foi identificado que a beterraba foi a única opção que não foi escolhida, o restante das opções foram bem aceitas pelos escolares.

5º momento e 3ª atividade de educação nutricional: Na terceira atividade foram trabalhados os benefícios da beterraba, tema optado pela rejeição total pelas as crianças na atividade anterior, a 3ª intervenção foi executada através da brincadeira “você sabia?” que foi realizada no horário do almoço e contou com a participação dos 11 alunos. Antes da brincadeira foi ofertado chips de beterraba (fatias finas de beterraba assadas no forno) e as crianças tinham que adivinhar qual era o alimento, diminuindo o neofobia das crianças e estimulando consumo de alimento saudáveis, depois da degustação foram feitas algumas perguntas verbalmente para os alunos responder, no final da brincadeira apenas dois não gostaram do sabor da beterraba após degustar e o restante das crianças aceitaram bem e pediram para incluir no seu cardápio de almoço.

4 RESULTADO

No presente estudo utilizou como estratégia para modificação dos hábitos alimentares e promoção de vida saudável a educação nutricional, obtendo o resultado de mudança de comportamento em 11 escolares. De acordo com Fagundes et al, baixo consumo de verduras e legumes podem estar relacionado à uma predisposição ao sobrepeso e obesidade, além de aumentar o risco do desenvolvimento de doenças não transmissíveis, principalmente as desordens cardiovasculares e o câncer, sabendo disso e que a escola é o local ideal para a implantação de hábitos saudáveis, que serão consolidados na vida adulta, promovendo qualidade de vida aos seus escolares.

Variável	N	%
Sexo		
Masculino	6	54,5
Feminino	5	45,5
Faixa etária		
5-10 anos	11	100,0
Consumo de salada na hora do almoço antes da intervenção		
Crianças	2	18,18
Consumo de salada na hora do almoço depois da intervenção		
Crianças	11	100,0

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que é fundamental a participação da nutricionista para a supervisão e coordenação da unidade de alimentação e nutrição em âmbito escolar, não somente para obtenção de um alimento seguro e com qualidade nutricional, mas também no desenvolvimento de projetos de promoção à saúde, transmitindo orientações sobre nutrição para os alunos e contribuindo para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, reduzindo o surgimento da obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, consequentemente garantindo uma melhor qualidade de vida sendo essas ações desenvolvidas pela escola, local adequado para estimular as crianças a desenvolverem novos comportamentos.

REFERÊNCIAS

ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N.; PINTO, A. M. S. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição**, 4ª edição, São Paulo: Metha, 2011.

BATISTA, M. F.; RISSIN, A.; **A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 19 (sup. 1) S181-S191, 2003.

Cantinas Escolares Saudáveis. Disponível em: <http://www.cantinasaudavel.com.br> Acesso em: 19 abr. 2015.

CARVALHO, A. P.; OLIVEIRA, V. B.; SANTOS, L. C. **Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais**. Pediatría (São Paulo) 2010;32(1)20-7.

FAGUNDES, A. L. N.; Ribeiro, D. C.; NASPTZ, L.; GARBELINI, L. E. B.; VIEIRA, J. K. P.; SILVA, A. P. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da região de Parelhos do município de São Paulo**. Rev. Paul. Pediatr. 2008;26(3):212-7.

FERNANDES, M. M.; **Obesidade e hábitos alimentares: questão cultural em um processo de globalização**, Revista digital – Buenos aires - ano 13- nº 127- dezembro de 2008.

GUEDES, A. O sanduíche da Maricota. 2ª Edição, São Paulo: Moderna, 2002.

GONÇALVES, F. D.; CATRIB, A. M. F.; VIEIRA, N. F. C.; VIEIRA, L. J. E. S.; **A promoção da saúde na educação infantil**. Comunicação saúde educação, v.12; n.24, p.181-92, jan/mar. 2008.

.Legislação Estadual – Leis 39 - LEI Nº 14.423/2004 - Dispõe que os serviços de lanches nas unidades educacionais públicas e privadas que atendam a educação básica, localizadas no Estado, deverão obedecer a padrões de qualidade nutricional e de vida, indispensáveis à saúde dos alunos. Diário Oficial, Curitiba, PR, 2 jun. 2004.

MARIN, T.; BERTON, P.; SANTOS, L. K. R. E. S. **Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares**. revista F@pciência, Apucarana-PR, ISSN 1984-2333, v.3, n.7, p.72 – 78, 2009.

MONTEIRO, C. A.; CASTRO, I. R. R. **Por que é necessário regulamentar a publicidade de alimentos.** *Cienc. Cult.* [online]. 2009, vol.61, n.4, pp. 56-59. ISSN 2317-6660.

PEIXINHO, A. M. L.; **A trajetória do Programa Nacional de Alimentação Escolar no período de 2003-2010: relato do gestor nacional.** *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(4).909-916, 2013.

PROENÇA, R. P. C.; SOUZA, A. S.; VEIROS, M. B.; HERING, B. **Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições.** Florianópolis: Editora da UFSC, 2005. p. 221

RAMOS, M.; STEIN, L. M.; **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.** *Jornal de pediatria, Sociedade Brasileira de pediatria*, 0021-7557/00/76-supl.3/s229

SCHMITZ, B. A. S.; RECINE, E.; CARDOSO, G. T.; SILVA, J. R. M.; AMORIM, N. F. A.; BERNARDON, R.; RODRIGUES, M. L. C. F. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantinas escolar.** *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 24 Sup 2:5312-5322, 2008.

PNAE. Portal FNDE. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar>
Acesso em: 15 abr. 2015.

TARDIDO, A. P.; FALCÃO, M. C.; **O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade.** *Rev. Bras. Nutri. Cíln.* 2006; 21(2): 117-24.

VIANA, V.; SANTOS, P. L.; GUIMARÃES, M. J. **Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura.** *Psicologia, saúde & doenças*, 2008, 9 (2), 209-231.

ANEXO

A galinha Maricota preparou um sanduíche: pão, milho, quirera e ovo. Mas, quando ia comer a campainha tocou.

Era o bode Serafim que olhou o sanduíche e exclamou: “Vixe! Falta aí um capim”.

Aí chegou Kim, o gato cumprimentou a galinha, e, vendo o sanduíche, palpitou: “falta sardinha”.

João, o cão também veio com seu jeito de bom moço, e, educado, sugeriu: “coloquem nele um bom osso”.

Sempre zumbindo e agitada chegou a abelha Isabel. Olhou o esquisito recheio: “Melhora se puser mel”.

Da janela, ouvindo o papo muito metido a bacana, falou, convencido, o macaco: “Claro que falta banana!”

“Banana? Sardinha? Mel?” – era o rato Aleixo – “Milho? Osso? Capim? Argh!! Vocês esqueceram o queijo!”

A brincadeira acabou quando a raposa Celinha olhou bem pra Maricota e falou: “Falta Galinha”.

Maricota ficou brava: “Fora daqui, minha gente!” – jogou fora o sanduíche e começou novamente: Pão, Milho, quirera e ovo. Como era pra ser ter sido. Quem quiser que faça o seu com o recheio preferido.

ANEXO

DECLARAÇÃO

Eu, Rafaella Vidal Marques, portadora do documento de identidade RG 7924990 SDS-PE, CPF nº 058.626.444-23, aluna regularmente matriculada no curso de Pós-Graduação em Gestão de Alimentação Coletiva, do programa de *Lato Sensu* da Instituto Nacional de Ensino Superior e Pesquisa – INESP, sob o nº 1410116 declaro a quem possa interessar e para todos os fins de direito, que:

1. Sou a legítima autora da monografia cujo título é: “**A responsabilidade de UPR no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis no âmbito escolar**”, da qual esta declaração faz parte, em seus ANEXOS;
2. Respeitei a legislação vigente sobre direitos autorais, em especial, citado sempre as fontes as quais recorri para transcrever ou adaptar textos produzidos por terceiros, conforme as normas técnicas em vigor.

Declaro-me, ainda, ciente de que se for apurado a qualquer tempo qualquer falsidade quanto às declarações 1 e 2, acima, este meu trabalho monográfico poderá ser considerado NULO e, conseqüentemente, o certificado de conclusão de curso/diploma correspondente ao curso para o qual entreguei esta monografia será cancelado, podendo toda e qualquer informação a respeito desse fato vir a tornar-se de conhecimento público.

Por ser expressão da verdade, dato e assino a presente DECLARAÇÃO,

Em Recife, ____/____ de 2016.

Assinatura do (a) aluno (a)

Autenticação dessa assinatura, pelo funcionário da Secretaria da Pós- Graduação <i>Lato Sensu</i>
