

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE

UFCSPA

TECNÓLOGO EM GASTRONOMIA

Alzira Pimentel Bondan

**A Interface entre Gastronomia e Educação na Construção de Hábitos
Alimentares Saudáveis na Infância: Uma revisão Bibliográfica.**

Porto Alegre,

2024

**A Interface entre Gastronomia e Educação na Construção de Hábitos
Alimentares Saudáveis na Infância: Uma revisão Bibliográfica.**

Trabalho de conclusão do Curso de Graduação
Tecnológica em Gastronomia da Universidade
Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre,
como requisito para a obtenção do grau de
Gastrônomo.

Orientadora: *Professora Dra. Isabel Cristina
Kasper Machado*

Porto Alegre, 2024

Alzira Pimentel Bondan

Catálogo na Publicação

Pimentel Bondan, Alzira

A Interface entre Gastronomia e Educação na Construção de Hábitos Alimentares Saudáveis na Infância: Uma revisão Bibliográfica. / Alzira Pimentel Bondan. -- 2024.

27 p. : 30 cm.

Monografia (trabalho de conclusão de curso) -- Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Curso de Gastronomia, 2024.

Orientador(a): Dra. Isabel Cristina Kasper Machado.

1. Alimentação saudável. 2. educação. 3. gastronomia. 4. infância/saúde. I. Título.

Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da UFCSPA com os dados
fornecidos pelo(a) autor(a).

**A Interface entre Gastronomia e Educação na Construção de Hábitos
Alimentares Saudáveis na Infância: Uma revisão Bibliográfica.**

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Ricardo Yudi Akiyosh – UFCSPA

Prof. Dr. Juliano Garavaglia - UFCSPA

DATA DE APROVAÇÃO:

Aprovada em 31 de Julho de 2024.



6ª Turma de Gastrônomos da UFCSPA (2016).

“A verdadeira Gastronomia está no que você ainda vai criar.”

Chef Di Manno

AGRADECIMENTOS

Aos meus filhos pela força e pelo estímulo para que eu finalizasse o curso. Espero ser um exemplo para vocês de persistência.

A minha querida Orientadora Isabel Kasper Machado, por estar junto comigo nessa caminhada desde o início, como professora e Orientadora. Pessoa íntegra e verdadeira, uma profissional para ser levada como exemplo.

Aos professor Ricardo Yudi minha gratidão por todas as aulas maravilhosas que ficarão na minha memória para sempre. Também pela parceria e atenção nos meus estágios, foi muito importante.

Ao professor Juliano Garavaglia pelas aulas divertidas, pelo seu jeito brincalhão e por me ensinar sobre vinhos. O que sei, aprendi com o melhor.

À UFCSPA, minha gratidão, respeito e orgulho por carregar seu nome no meu currículo.

Aos meus colegas, saudades.

RESUMO

Este trabalho visa abordar a temática da alimentação saudável na infância. Busca entender o papel da gastronomia na promoção e construção de hábitos alimentares saudáveis em crianças e adolescentes.

Trata-se de uma revisão de literatura, onde serão analisados artigos sobre o assunto, além do PNAE (Caderno de Alimentação do RS) e, também, outros trabalhos de relevância. Através do estudo foram construídas reflexões com base nos autores selecionados, onde pretende-se destacar a importância de desenvolver bons hábitos alimentares desde a infância.

A abordagem metodológica procurou relacionar escritos sobre o assunto educação, gastronomia e infância, compondo uma reflexão construtiva entre os autores e as duas instâncias educativas onde a criança vive e convive, ou seja, a família como primeira educadora e a escola como espaço educativo de socialização e fundamental influenciadora na criação de novas estruturas que são determinantes para a formação dos hábitos na infância.

Foram selecionados 14 (quatorze) artigos para compor as reflexões que enriqueceram este trabalho. O interesse maior foi em artigos que abordassem o tema alimentação saudável na infância e a influência da alimentação no desenvolvimento infantil e, conseqüentemente no desempenho e rendimento escolar, reconhecendo a grande importância que a nutrição possui para o desenvolvimento cognitivo infantil.

A unanimidade dos autores quanto a relevância do tema, demonstra a necessidade de um olhar mais criterioso de todos os envolvidos (família, escola, estado e sociedade) quando se trata de alimentação saudável na infância e a pesquisa ressalta que a alimentação vai muito além da mera satisfação das necessidades nutricionais, ela envolve aspectos sociais, culturais, afetivos e sensoriais. Reforça ainda, a importância de intervenções educativas, tanto no ambiente escolar quanto em casa, para promover hábitos saudáveis desde a infância. A interação entre a escola, os pais e a sociedade como um todo, são fundamentais para moldar hábitos alimentares positivos que perdurem ao longo de toda a vida do indivíduo.

Palavras-chave: Alimentação saudável, educação, gastronomia, infância/saúde.

ABSTRACT

This work aims to address the issue of healthy eating in childhood. It seeks to understand the role of gastronomy in promoting and building healthy eating habits in children and adolescents.

This is a literature review, where articles on the subject will be analyzed, in addition to the PNAE (RS Food Booklet) and also other relevant works. Through the study, reflections were constructed based on the selected authors, where the aim is to highlight the importance of developing good eating habits from childhood.

The methodological approach sought to relate writings on the subject of education, gastronomy and childhood, composing a constructive reflection between the authors and the two educational instances where the child lives and coexists, that is, the family as the first educator and the school as an educational space for socialization and a fundamental influencer in the creation of new structures that are decisive for the formation of habits in childhood.

14 (fourteen) articles were selected to compose the reflections that enriched this work. The greatest interest was in articles that addressed the topic of healthy eating in childhood and the influence of nutrition on child development and, consequently, on school performance and performance, recognizing the great importance that nutrition has for children's cognitive development.

The unanimity of the authors regarding the relevance of the topic demonstrates the need for a more careful look from everyone involved (family, school, state and society) when it comes to healthy eating in childhood and the research highlights that eating goes far beyond mere satisfaction of nutritional needs, it involves social, cultural, affective and sensory aspects. It also reinforces the importance of educational interventions, both in the school environment and at home, to promote healthy habits from childhood. The interaction between school, parents and society as a whole is fundamental to shaping positive eating habits that last throughout an individual's life.

Keywords: Healthy eating, education, gastronomy, childhood/health.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar

EAN – Educação Alimentar e Nutricional

SAN – Segurança Alimentar e Nutricional

DHAA – Direito Humano a Alimentação Adequada

CGPAN – Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição

ISBN – Padrão Internacional de Numeração de Livro

ISSN – Número Internacional Normalizado para Publicações Seriadas

DOI – Digital Object Identifier (Identificador de Objeto Digital)

OMS – Organização Mundial da Saúde

ENANI – Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil

PENSE – Pesquisa Nacional de Saúde Escolar

IEN – Indicador Econômico Nacional

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	10
2.Objetivos.....	13
2.1 Geral	13
2.2 Específicos.....	13
 3. REVISÃO DA LITERATURA	14
3.1 Breve Histórico da Alimentação	14
3.2 Influências Culturais na Alimentação.....	14
3.3 Papel da Família na Educação Alimentar Infantil	15
3.4 Papel da Escola na Educação Alimentar Infantil	16
3.5 Educação Alimentar e Nutricional no Âmbito Escolar (PNAE).....	17
 5. Metodologia	20
6. Resultado e Discussão.....	21
7. Conclusão	24
REFERÊNCIAS	26

1. INTRODUÇÃO

O panorama no que se refere à alimentação saudável na infância, foco principal desse trabalho, é um tema que tem despertado interesse e preocupação em variadas áreas, segundo Silva; Costa & Giugliani (2016), pois nos primeiros anos de vida os hábitos alimentares são influenciados por diversos fatores (genético, socioeconômico, cultural, étnico, religioso, entre outros) e, por isso, requerem atenção especial das pessoas das quais as crianças dependem, ou seja, dos pais, dos cuidadores responsáveis, da escola, do estado e da sociedade em geral. Ainda, referem as autoras, os hábitos alimentares adquiridos nessa fase, irão repercutir de diversas formas pelo resto da vida do indivíduo.

Alguns hábitos podem ser difíceis de mudar, complementa Duhigg (p.42). *Às vezes a mudança leva um bom tempo. Às vezes exige uma série de experimentos e fracassos. Mas, uma vez que você entende como um hábito funciona — que diagnostica a deixa, a rotina e a recompensa — você ganha poder sobre ele.* (DUHIGG, 2012, p.368). O autor explica que o cérebro converte uma sequência de ações numa rotina automática, e esse processo é conhecido por agrupamento e está na raiz de como os hábitos se formam. Segundo ele, há dezenas ou centenas de blocos comportamentais dos quais dependemos todos os dias. Alguns são simples, outros mais complexos e por isso exigem mais tempo. Em seu livro “O Poder do Hábito”, o autor explica que o hábito surge como uma maneira do cérebro poupar esforço. No momento, em que o hábito se transforma em rotina, o cérebro libera espaço para pensar em novas coisas. Porém, o autor alerta, que o hábito nem sempre é bom e que o cérebro não sabe diferenciar um hábito bom de um hábito ruim, então mesmo que um hábito ruim seja substituído por um hábito bom, o hábito ruim estará sempre ali, à espreita. Duhigg (p.477).

Dessa forma, Silva; Costa & Jugliani (2016) lembram a importância do papel desempenhado pela família e pela escola na construção de hábitos alimentares saudáveis na infância. Reforçam que é fundamental que família e escola estejam sintonizadas, pois segundo as autoras, a família possui total responsabilidade sobre o que a criança come e sobre os horários que se alimenta. Referem ainda, que os cuidadores responsáveis e a forma como eles interagem com a criança durante sua alimentação, serão determinantes para a formação de bons hábitos no futuro. Em contraponto, Ishimoto e Nacif (2001), argumentam que levando-se em conta que as famílias se modificaram ao longo dos tempos e com as mães saindo de casa para trabalhar, o tempo para o acompanhamento da alimentação dos filhos e a

preparação de lanches saudáveis também diminuiu em alguns lares. O cotidiano corrido de algumas famílias alterou o formato da rotina alimentar, que antes era composta pelas três refeições principais, café da manhã, almoço e jantar. Hoje, nem sempre é possível todos comerem no mesmo horário, tornando esses momentos algumas vezes solitários, com pré-adolescentes e adolescentes fazendo suas refeições no quarto na frente do computador e crianças assistindo televisão ou jogando no celular ou tablet enquanto se alimentam. Diante desse cenário familiar contemporâneo, com as alterações na rotina familiar e as modificações em sua estrutura com a crescente inserção da mulher no mercado de trabalho, foram ocasionadas mudanças significativas na prática alimentar da infância e, tais mudanças, foram ainda mais favorecidas devido ao maior acesso às inovações tecnológicas e ao desenvolvimento crescente de produtos alimentícios, que visam à praticidade em resposta ao estilo de vida moderno.

Paulo Freire diz que há uma relação entre a alegria necessária à atividade educativa e a esperança. Para ele, mesmo fazendo parte de uma era tecnológica, a infância ideal é aquela em que as crianças possam se construir adultos felizes, alegres, inteligentes, sociáveis e saudáveis. Que apreciem as brincadeiras tradicionais, o alimento colhido na horta e que possam vivenciar outras realidades, num mundo real, tocável e concreto. Na visão de Freire, diversão, educação, alimentação, socialização e comunicação, devem ser os tópicos formadores de uma infância saudável, porém, o mesmo, compreende que num mundo desenvolvido e com cada vez mais novidades surgindo diariamente, torna-se cada vez mais complicado não migrar da “infância tradicional” para a “infância do futuro”, tecnológica, solitária e repleta de atrativos alimentares com poucos ou nenhum valor nutricional. (FREIRE, 2008, p.720).

Segundo o escritor e psiquiatra Augusto Cury (2014), o auto fluxo de informações aceleradas a construir cadeias de pensamentos nas crianças através das mídias digitais e outras formas de redes de comunicação, tem como consequência o estresse e a agitação, a inquietude e a ansiedade, situações que levam algumas crianças e adolescentes a procurar nos alimentos conforto e aceitação. O excesso de informações nessas faixas etárias desgasta o cérebro afirma o psiquiatra, asfixia o prazer de viver e contrai a imaginação e a sociabilidade.

Vygotsky (1998) contribui dizendo que é importante nesse contexto destacar a escola como um ambiente socializador, essencial para dar equilíbrio e quietude. Para ele, as interações entre pares e com os educadores que ocorrem na escola, desempenham um papel

fundamental na construção e formação de hábitos sociáveis e saudáveis, pois é através da abordagem socioconstrutivista do professor e do grupo, que se reforça com mais facilidade a aprendizagem. Essa possibilidade de melhorar o desempenho e aprender pela interferência do outro através de trocas com os professores e com os colegas, é bastante positiva para Vygotsky.

Nesta revisão de literatura, o objetivo principal será mostrar as importantes contribuições teóricas de diversos autores sobre o tema “Construção de Hábitos Alimentares Saudáveis na infância” e, também, o papel da Gastronomia na promoção de uma alimentação mais saudável, além de reforçar a relevância da escola nesse contexto e destacar a importância da educação de base, que vem da primeira instância educadora, que é a família.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral

Verificar a existência de práticas gastronômicas no ambiente educacional de crianças e adolescentes através de uma revisão de literatura.

2.2 Específicos

- Realizar uma revisão de literatura sobre quais práticas gastronômicas são aplicadas no ambiente educacional;
- Verificar se existe influência positiva no uso de práticas gastronômicas no ambiente educacional nas escolhas alimentares.

3. REVISÃO DA LITERATURA

3.1 Breve Histórico da Alimentação

“Comer, nada mais vital, nada mais íntimo”. (FISCHLER, 1995). Para o autor a relação do ser humano com a comida é visceral, de sobrevivência, muito mais do que só o prazer. O homem primitivo via o alimento como necessidade de sobrevivência, apenas isso que o fazia caçar e pescar, não havia preocupações com a saúde e com o corpo. Em toda história humana, o alimento é visto como fonte vital de sobrevivência, possuindo uma função biológica e social, no entanto Fischler compreende a alimentação como sendo quase sempre uma função social, pois segundo ele, não gostamos de comer sozinhos, as sociedades não gostam de indivíduos que comem sozinhos, a não ser em circunstâncias especiais.

Para Montanari (2008), o comportamento alimentar é o primeiro modo de comunicação e de diferenciação social. O autor refere que desde os primórdios, estar no mundo sempre foi algo complexo para a civilização humana, pois foi preciso ao homem se adaptar a natureza e estabelecer relações de sobrevivência que adaptasse os elementos da natureza com as suas necessidades vitais. A comida é expressão de cultura, complementa Montanari, pois cada cultura possui seu conceito e é esse conceito que forma a identidade de cada povo. As regras que regem cada cultura (formas ou rituais) que envolvem o alimento sempre existiram em todos os tempos, mesmo nos tempos mais primitivos. E através desses rituais a comida era tratada, entendida, conservada e socializada por todos.

Para o autor, a diferença do ontem para o hoje é que as diversidades culturais do mundo contemporâneo tornaram os comensais mais exigentes e, também mais conscientes dos alimentos, das necessidades do corpo, das necessidades de um planeta sustentável e de um equilíbrio com a natureza e com a terra que nos fornece o sustento.

3.2 Influências Culturais na Alimentação

Em termos gerais, a alimentação é um processo cultural caracterizado por hábitos e costumes familiares, independente do nível socioeconômico, cor, raça e sexo. A escolha dos alimentos, sua preparação e consumo estão relacionados com a identidade cultural de cada povo e são fatores desenvolvidos ao longo do tempo e vão passando de geração em geração.

São essas diferenças que distinguem um grupo social de outro e, as mesmas, estão intimamente relacionadas com a história, o ambiente e as exigências específicas impostas ao grupo social pela vida cotidiana. Os seres humanos culturalmente se diferenciam como povos através de seus hábitos culturais (crenças e valores) e principalmente os alimentares, pois os hábitos alimentares definem muito a forma de vida de cada cultura. Bankoff; Bispo & Souza (2020).

Para Da Matta, “*O jeito de comer define não só aquilo que é ingerido, como também aquele que o ingere.*” (Da Matta, 1986 p.56) Isso posto, compreende-se que se alimentar é uma questão básica, necessária, biológica, mas ao mesmo tempo implica em escolhas, mexe com o imaginário e cria formas de conexões entre o homem e a natureza. Tudo o que envolve o alimento, desde os insumos, técnicas de preparo, comportamento à mesa, caracterizam a forma de se expressar e de viver de um povo. Para o autor, comer não é apenas o ato de se alimentar, mas representa um modo de ser, um estilo de vida, uma valorização e representação das raízes culturais que influenciaram os hábitos e escolhas alimentares de hoje.

Já Montanari (2008), refere que em todas as sociedades o sistema alimentar se organiza como um código linguístico portador de valores (acessórios), mas a carga simbólica da comida é ainda mais forte, quando ela é percebida como instrumento de sobrevivência diária. O autor utiliza a mesa como uma grande metáfora da vida para separar a fartura da pobreza, considerando que nessa mesa da vida nem todos são eleitos para “*vivere a uno pan e a uno vino*” (viver com um pão e um vinho), ou seja, os eleitos fazem parte da família, são aceitos na divisão da comida. Significa na linguagem de Montanari que a família é muito importante e a casa (lar) se identifica com a comida, é o lugar onde todos juntos partilham da mesa e convivem harmoniosamente.

3.3 Papel da Família na Educação Alimentar Infantil

Conforme o artigo 16 da Declaração Universal dos Direitos Humanos, a família é o Núcleo Natural e Fundamental da Sociedade. A família exerce o papel de primeira educadora da criança. E entre as diversas tarefas sob a sua responsabilidade destacam-se aquelas relacionadas aos cuidados com a saúde e a alimentação. Em Estudos Avançados (2019) vemos que é nesse ambiente que se inicia a formação do hábito alimentar, sendo a família a principal influência na alimentação das crianças. Mais do que isso referem os autores dos Estudos Avançados (2019), as famílias são as maiores responsáveis pela transmissão da cul-

tura alimentar, pois é no ambiente familiar que as crianças aprendem quais alimentos consumir e como são preparados. Como consequência, essa influência, seja ela positiva ou negativa, tende a persistir por toda a vida.

A Enciclopédia Biosfera (2021) reforça que as práticas parentais e os comportamentos familiares influenciam substancialmente no comportamento infantil, ou seja, se a família consome frutas, legumes e verduras regularmente, as crianças também tendem a consumir, mas se a família é mais adepta ao consumo de produtos industrializados, ricos em gorduras saturadas e açúcar refinado, a criança tende a seguir.

Nessa linha da responsabilidade parental, Silva, G.A.P et al (2016) chama a atenção para o papel dos pais, pois segundo o autor, tornar-se pai ou mãe pode ser um dos mais exigentes e desafiadores papéis sociais que os indivíduos assumem nas suas vidas (p.56). Com isso evidencia, em sua pesquisa, que a alimentação infantil vai muito além de somente o aspecto nutricional, a chamada alimentação responsiva por parte do cuidador, que significa dar uma atenção plena à criança, observando seus sinais internos e externos, e adequando a alimentação conforme o necessário. A alimentação responsiva como o próprio nome sugere, significa alimentar com responsabilidade, pois a falta de cuidado poderá acarretar consequências para a vida toda do indivíduo.

3.4 Papel da Escola na Educação Alimentar Infantil

Tendo em vista a necessidade de educar para a alimentação saudável, o Ministério da Saúde, por meio da Coordenação-geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN), instituiu a Portaria Interministerial nº 1.010 de 8 de maio de 2006, onde estabelece diretrizes para a promoção da alimentação saudável em todas as etapas (educação infantil, ensino fundamental e ensino médio) das escolas da rede pública e privada (BRASIL, 2006).

Para Schmitz a escola representa um espaço de formação importante para o desenvolvimento dos indivíduos, através de ações de melhoria das condições de saúde e do estado nutricional das crianças e dos jovens. (SCHMITZ, et al, 2008). Um dos papéis da escola é de educar para a saúde, incentivando os estudantes no consumo de alimentos adequados nutricionalmente, respeitando cada faixa etária e orientando para a escolha de alimentação de qualidade e principalmente saudável, refere ele. Reforça, ainda, que a escola tem grande poder de influência sobre as escolhas dos estudantes, podendo fazer uso dessa influência principalmente na formação de hábitos alimentares mais saudáveis.

O conhecimento pode mudar hábitos, sugere Vargas e Lobato (2007), pois a partir do momento que o aluno adquire clareza do que está comendo, assim como as consequências para a sua saúde física e mental, existe a possibilidade de uma mudança alimentar consciente e duradoura. Os autores colocam, ainda, que a escola ao disponibilizar informações sobre alimentação e nutrição está contribuindo para melhorias na qualidade de vida dos alunos e os mesmos, podem replicar o conhecimento junto as suas famílias. Dessa forma, promover boas práticas e educar para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis são funções importantes e necessárias da escola. Boff (2012) sugere que o aluno seja mais atuante nesse processo de melhoria e mudança, participando de atividades gastronômicas organizadas pela escola e de projetos ao ar livre que o estimulem a sentir a natureza, tendo contato direto com ela, provando a fruta colhida direto da árvore frutífera, assim como mexendo na terra.

3.5 Educação Alimentar e Nutricional no Âmbito Escolar (Programas)

PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar

EAN – Educação Alimentar e Nutricional

SAN – Segurança Alimentar e Nutricional

DHAA – Direito Humano a Alimentação Adequada

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), regido pela Lei nº 11.947/2009/FNDE e Resolução nº 26/2013/FNDE, considera importantes ações educativas que perpassem pelo currículo escolar e que abordem o tema alimentação e nutrição. Incentiva, ainda, a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, por meio de práticas saudáveis de vida e da segurança alimentar e nutricional. O ponto chave do PNAE é contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

É de extrema importância o papel da família e da escola na educação alimentar e nutricional, buscando divulgar os benefícios de uma alimentação saudável, com alimentos naturais, como frutas e verduras, e incentivando a prática de atividade física e o consumo de água, resistindo aos apelos das propagandas. PNAE (2013)

Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma das principais estratégias para a promoção da alimentação adequada e saudável, envolvendo um conjunto de ações funda-

mentais para se alcançar a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e para garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

EAN é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo, considerando todas as fases da vida, etapas de sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. Ao longo dos anos, a discussão sobre educação alimentar e nutricional foi se fortalecendo e notou-se que não se pode utilizar somente “educação nutricional” ou “educação alimentar”. O termo completo se torna mais abrangente, ou seja, se refere a aspectos relacionados ao alimento e à alimentação, aos processos de produção, abastecimento e transformação até os aspectos nutricionais.

Na esfera da educação a EAN deverá observar os princípios do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), considerando a legitimidade dos saberes vindos da cultura, religião e ciência. Sabe-se que as práticas alimentares são adquiridas durante toda a vida e a escola exerce importante influência na formação de crianças e adolescentes. A escola se constitui em um centro de convivência e ensino-aprendizagem, onde deve haver envolvimento de toda comunidade escolar – alunos, professores, funcionários, pais e nutricionistas – para atuação integrada em estratégias e programas de promoção da alimentação saudável, garantindo a qualidade das refeições servidas e a oferta de alimentos nos espaços escolares.

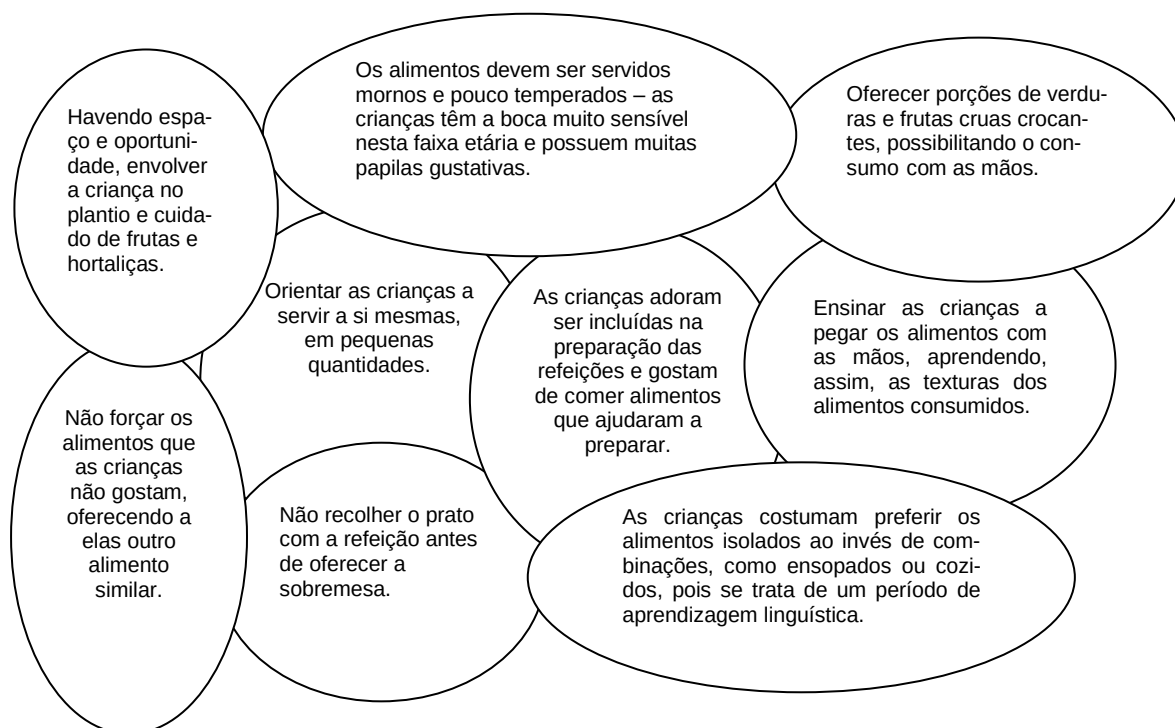
Em sala de aula é possível trabalhar interdisciplinarmente a partir do que preconiza o PNAE – Caderno Nacional de Alimentação Escolar do Rio Grande do Sul.

Em Geografia, de acordo com o caderno, é possível trabalhar as comidas típicas e os hábitos alimentares de cada região, explorar hortas escolares e mostrar o benefício do alimento natural, e trabalhar as leis relacionadas à alimentação escolar e segurança alimentar e nutricional em comparação com a situação de outros países.

Em Ciências, segundo o caderno, é possível trabalhar a importância das cores dos alimentos e de sua riqueza em nutrientes, as contaminações possíveis pelo alimento, os efeitos bioquímicos dos alimentos, os malefícios causados pelos agrotóxicos e corantes contidos nas guloseimas, os cinco sentidos sensoriais do corpo (tato, olfato, paladar, visão e audição), a origem dos produtos, entre outros fatores. (PNAE, 2013)

Já em História, o caderno preconiza a possibilidade de trabalhar a origem dos alimentos, os hábitos alimentares anteriores aos anos 2000 e realizar um comparativo acerca de como os alimentos eram produzidos antigamente. (PNAE, 2013).

Figura 1: Ações para influenciar os bons hábitos alimentares na escola, sugeridos pelo PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar do RS).



Fonte: PNAE 2013

4. METODOLOGIA

Para esse trabalho de conclusão do curso de Gastronomia, optou-se por uma pesquisa de cunho bibliográfico (revisão de literatura), por ser o tipo de pesquisa que oportuniza ler e refletir sobre os diversos olhares de vários autores sobre o assunto. A maioria dos artigos desta pesquisa são datados do ano de dois mil e um (2001) em diante, sendo os mais atuais de 2020/2021/2022 o que é relevante para a pesquisa, por serem mais recentes e abrir a possibilidade de refletir sobre as práticas e pesquisas mais atuais sobre o tema. O arsenal teórico envolvendo as áreas da gastronomia e educação ainda carece de pesquisas e artigos que incentivem e motivem os futuros gastrônomos a investir na diversidade de estudos que a gastronomia possibilita na interface com a área da educação.

Como estratégia de busca foram usadas as palavras-chave: escola; família; alimentação saudável; infância. A pesquisa ocorreu no período de março/2023 a maio/2024. Foram analisados 50 artigos, além de materiais em livros, sites e bancos de dados eletrônicos, sendo que nas Plataformas Scielo e Google Acadêmico foram encontrados artigos científicos que dizem respeito ao tema, ou seja, artigos que abordam diretamente a relação entre a educação alimentar e hábitos alimentares saudáveis na infância, então os mesmos foram priorizados em detrimento de outros artigos que não se enquadravam, ora por serem técnicos demais e não aptos ao objetivo do trabalho, ora pela falta de aprofundamento.

A seleção dos artigos seguiu alguns critérios considerados necessários para uma pesquisa científica de relevância acadêmica: rigor metodológico, consistência, objetividade, originalidade (ISBN, ISSN ou DOI), relevância científica, citações e referências. Dos 50 artigos pesquisados, foram compilados 14 (quatorze) artigos no total para o desenvolvimento do trabalho. Haja vistas, todos os artigos selecionados possuíam citações importantes, mas alguns tiveram maior relevância pelo teor estar mais de acordo com o que estava sendo buscado, então, os mesmos, foram lidos e aprofundados para aproveitamento. Já os artigos que se repetiam, e não se aprofundavam ou que de alguma forma fugiam ao tema, foram dispensados.

Além disso, as buscas não foram definidas de acordo com o ano de publicação dos artigos, mas sim, pelo teor do resumo e pelas palavras-chave. A escolha pelas Plataformas Scielo e Google Acadêmico se deu em virtude desses bancos de dados possuírem seriedade e grande abrangência no mundo da pesquisa científica.

5. RESULTADO E DISCUSSÃO

A escolha de um tema a ser pesquisado envolve muito mais do que uma simples ideia, é preciso entender o porquê esse tema é relevante para quem vai pesquisá-lo e, também, se ele será relevante de alguma forma para contribuir com a sociedade. Criança, adolescente, saúde alimentar, educação, gastronomia, são temas sempre em voga, mas ainda assim são carentes de literatura, principalmente a questão que envolve educação e gastronomia como protagonistas de mudanças alimentares nas escolas e nos lares. Poucos artigos encontrados tratavam diretamente do assunto alimentação saudável na infância envolvendo a gastronomia, a maioria dos estudos são oriundos de cursos como a Nutrição ou a Tecnologia de Alimentos, fazendo com que a gastronomia acabe como coadjuvante, quando na realidade a gastronomia é muito mais do que uma prática, a Gastronomia é uma fusão de conhecimentos e da cultura alimentar de um povo e, portanto, tem muito a ser estudada, pesquisada e a contribuir com todas as áreas do conhecimento, especialmente a educação.

A gastronomia está intrinsecamente envolvida com grande parte das áreas do conhecimento (senão com todas), pois a alimentação é a base que sustenta o ser humano, não existe vida sem comida. Desde que nascemos somos alimentados, primeiro com o leite materno e depois com a introdução de outros alimentos. Os padrões alimentares das crianças nos primeiros anos de vida são diretamente moldados pelas atitudes dos pais em relação à comida. Sendo assim, torna-se necessário durante essa fase oferecer alimentos que atendam às necessidades alimentares e nutricionais, visando suprir as demandas energéticas geradas pelas atividades diárias das crianças. PNAE (2013)

Um estudo realizado pela UFRJ (2021), mostra que 80% das crianças brasileiras de até 5 anos costumam consumir alimentos ultraprocessados, como biscoitos, farinha e refrigerantes. Conforme mostra o Enani (2019), apenas 22,2% das crianças brasileiras de 6 a 23 meses são alimentadas preferencialmente com vegetais e frutas, em detrimento de produtos industrializados.

De acordo com dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), realizado nos anos de 2012/2015, 41,3% dos escolares referiram consumir lanches de baixo valor nutricional (doces, balas, chocolates, chicletes, bombons ou pirulitos) e 33,2% referiram ingerir refrigerantes, em cinco dias ou mais na semana. Em 2015, 13,7% dos escolares referiram consumir salgados fritos, 41,6% guloseimas, 26,7% refrigerantes e 31,3% ultraprocessados salgados em frequência igual ou superior a cinco dias na semana. Quanto

ao consumo de alimentos marcadores de alimentação saudável (alto valor nutricional), em 2012, 69,9% dos escolares consumiram feijão; 43,4%, hortaliças e 30,2%, frutas frescas, enquanto em 2015, esses percentuais atingiram 60,7% para feijão, 37,7% para legumes e 32,7% para frutas frescas.

Os resultados do Enani-2019 mostram que:

[..] em geral, a alimentação das crianças brasileiras está distante das recomendações do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde (OMS). As prevalências dos indicadores estudados – consumo de ultraprocessados, frutas e hortaliças e de água pura – variam entre as macrorregiões, de acordo com o Indicador Econômico Nacional (IEN), denunciando as grandes desigualdades sociais do Brasil. Esperamos que os novos resultados possam ajudar a planejar estratégias de promoção da alimentação saudável, bem como o monitoramento da evolução desses indicadores ao longo do tempo. Gilberto Kac (Coordenador Nacional do Enani, 2019).

Os dados de consumo de alimentos processados, apontados pela pesquisa do ENANI e pelo PENSE, comprovam que existe um desafio significativo a ser vencido ou pelo menos amenizado. Essa prevalência alarmante de crianças consumindo alimentos ultraprocessados e a baixa adesão das famílias por alimentos saudáveis como feijão, arroz, vegetais e frutas fazem ressaltar a necessidade urgente de ações eficazes para modificar os padrões alimentares negativos entre os escolares, destacando a relevância de outros projetos que trabalhem a promoção de uma alimentação saudável nas escolas, a exemplo do PNAE que oferece alimentação escolar e ações de educação alimentar e nutricional a estudantes de todas as etapas da educação básica pública.

Diante dessas considerações, fica evidente que a alimentação na infância transcende a simples nutrição. As práticas pedagógicas integradas, como destacadas no caderno estadual, oferecem um caminho promissor para engajar os alunos e promover uma compreensão maior sobre a importância da alimentação saudável. O desafio reside na implementação efetiva de mais estratégias no contexto escolar, envolvendo não apenas os educadores, mas também os pais, a comunidade e os responsáveis pelas políticas públicas.

Conforme preconizam os referenciais teóricos deste estudo, o conjunto de atitudes educativas da escola e a implementação de programas educacionais que envolvam pais e educadores pode ser uma estratégia eficaz para promover hábitos alimentares saudáveis, pois sendo a escola um espaço educativo onde acontecem mudanças significativas, trabalhar com projetos que envolvam alunos, professores, disciplinas, comunidade escolar e famílias seria

uma iniciativa que renderia bons frutos, principalmente se houver uma interface com a Gastronomia, pois a Gastronomia associada ao desenvolvimento de programas educacionais pode servir de motivadora para ações concretas junto as famílias, sensibilizando e inspirando mudanças positivas e promovendo um futuro mais saudável e equilibrado para as gerações futuras.

Tabela 1: Alimentação saudável na infância e na adolescência nos artigos analisados.

Alimentação saudável na infância e na adolescência.	Autor
Fatores que influenciam hábitos alimentares saudáveis na infância e adolescência.	SILVA G.A.P; Costa K.A.O; Giugliani E.R.J. 2016.
Processo de formação dos hábitos.	DUHIGG, Charles. 2012.
Mudança da rotina familiar e a prática alimentar da infância.	ISHIMOTO, E. Y., & Nacif, M. A. L. (2001).
Tópicos formadores de uma infância saudável.	FREIRE, Paulo. 2008.
A influência das mídias digitais e outras redes de comunicação na alimentação.	CURY, Augusto. 2014.
A influência da escola na alimentação.	VYGOSTKY ,1998.
A relação do ser humano com o alimento.	FISCHLER, Claude. 1995.
O comportamento alimentar é o primeiro modo de comunicação e de diferenciação.	MONTANARI, M. 2008.
Os seres humanos se diferenciam como povos através de seus hábitos alimentares.	BANKOFF; Bispo & Souza. 2020.
O jeito de comer define não só aquilo que é ingerido, como aquele que o ingere.	DA MATTA, Roberto Augusto. 1986.
Alimentação responsiva.	SILVA G.A.P; Costa K.A.O; Giugliani E.R.J. 2016.
Papel da escola.	SCHMITZ, B. A. S. et al. 2008.
O conhecimento pode mudar hábitos.	VARGAS & LOBATO. 2017.
A criança absorve melhor o conhecimento quando interage com ele.	DANTAS, Heloysa. Piaget, Vygostky, Wallon. 1992

Fonte: Elaborado pela autora.

6. CONCLUSÃO

Cada produção escrita é sempre um desafio, mas um desafio que nos enriquece e nos torna mais autores da nossa própria história e mais apropriados do conhecimento. Envolver a Educação e a Gastronomia e destacar a importância dessa união para um bem maior, foi a motivação que me fez optar por pesquisar a alimentação saudável na infância, pois é na infância que tudo começa, principalmente a construção de bons hábitos alimentares.

Pois sendo a infância permeada de mudanças, se faz necessário um olhar de cuidado e atenção de todos, começando pela família e sendo complementado pela escola, local esse, onde ela passa uma grande parte da sua vida. Levando-se em conta que educar não é apenas instruir e passar conhecimento, mas é oferecer experiências significativas que preparem o indivíduo para uma vida de escolhas autônomas e conscientes, a escola desempenha papel fundamental na promoção da saúde infantil e para isso se torna importante trabalhar com projetos que estimulem as crianças a conhecer os alimentos para poder distinguir os que são saudáveis e os que são pobres em nutrientes.

A pesquisa realizada pelo ENANI (2019) retrata cruamente a realidade do Brasil com relação a fome, desnutrição, obesidade, alimentação inadequada e sedentarismo e mostra a importância do cuidado com a alimentação na infância e adolescência, mas é ciente que esses cuidados precisam vir das instâncias protetivas que devem zelar pela saúde e o bem-estar, dando as condições necessárias para a criança e para o adolescente poder usufruir de uma alimentação equilibrada, saudável e de qualidade.

Segundo Piaget, a criança absorve mais facilmente o conhecimento quando interage com os objetos. Então trabalhar os cinco (5) sentidos da sensorialidade dos alimentos (tato, visão, audição, olfato e paladar) ajuda a criança a assimilar melhor o que está aprendendo. A inserção dessas práticas pedagógicas, não apenas promove a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis, mas também estimula o desenvolvimento de habilidades cognitivas e sociais nas crianças. A aprendizagem integrada entre gastronomia e educação proporciona uma experiência que pode ir além do ensino tradicional, contribuindo para a formação de cidadãos conscientes e saudáveis desde a infância.

Além disso, a promoção de hábitos alimentares saudáveis poderia ser incorporada às atividades diárias, integrando o conhecimento teórico com experiências práticas (hortas escolares, aulas de culinária, workshops e palestras sobre nutrição e saúde alimentar) fazendo com que os alunos possam ter a oportunidade de participar ativamente, tanto da organização quanto dos processos de preparação dos alimentos, desenvolvendo simples habilidades

culinárias enquanto aprendem sobre escolhas alimentares e sobre o ilimitado universo que envolve a alimentação. Também se faz importante trabalhar com a ludicidade através de jogos, atividades sensoriais e experimentações culinárias, pois isso torna o aprendizado mais significativo, sendo que quando uma criança vê o coleguinha comendo algo, ela também mostra o desejo de experimentar.

Concluo através das leituras dos artigos, da minha experiência como educadora e como estudante do curso de gastronomia, que a gastronomia tem muito a oferecer, não somente no sentido de orientar a melhoria das preparações que já são feitas nas escolas, mas também contribuir educando para as boas práticas junto aos alunos, pais, merendeiras, professores e comunidade escolar.

A família e a escola precisam comungar dos mesmos objetivos sobre a educação escolar para que a criança e o adolescente sintam uma grande rede de proteção e segurança para alcançar novos horizontes na vida futura. A gastronomia por se tratar de um curso que trabalha com alimentos, ela pode criar esses vínculos levando os pais para dentro da escola e criando oportunidades para que pais e filhos possam interagir através de oficinas, onde produzam alimentos da sua própria história familiar e assim também novos laços afetivos.

A escola por sua vez precisa se abrir para novos conhecimentos, introduzindo no seu currículo, projetos interdisciplinares e/ou disciplinas que trabalhem a saúde da criança e do adolescente, envolvendo vários profissionais e áreas da saúde, incluindo a gastronomia. Existem necessidades que ainda precisam ser revistas e trabalhadas, tanto na produção dos alimentos na escola e em casa, quanto nos lanches que as crianças levam para a escola. Educar ainda é a melhor e mais efetiva forma de criar mudanças para toda a vida. Infelizmente o desafio não está somente em criar hábitos saudáveis nas crianças, mas na família, pois ela é a maior referência de vida e determinante na formação educacional da criança e do adolescente. Dessa forma a escola não pode ser exclusivamente para o aluno, mas ela deve envolver e trabalhar também a família, principalmente no que tange a educação alimentar.

REFERÊNCIAS

- BANKOFF; Bispo & Souza - Estudo da Cultura Alimentar, Hábitos de Vida e Influências Sobre as Doenças Crônicas não Transmissíveis. Jan/Jul 2020 Três Lagoas.
- BOFF, L. Sustentabilidade: o que é? Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.
- BRASIL. Ministério da Educação. *Resolução/CD/ FNDE nº 38, de 16 de julho de 2009*. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Diário Oficial da União 2009; 17 jun.
- BRASIL. Lei no 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN, com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial da União 2006; 18 set.
- CASTANHO, Ana et al. GOVERNO DO ESTADO DO RS, Caderno de Alimentação Escolar. 2017.
- CURY, Augusto – Ansiedade Como Enfrentar o Mal do Século, Ed. Saraiva 2014.
- DA MATTA, Roberto Augusto – O que faz o Brasil, Brasil? Ed Rocco, Rio Janeiro 1986
- DANTAS, Heloysa. **Piaget**, Vygostky, Wallon. Summus Editorial. São Paulo. 1992
- DUHIGG, Charles. O poder do hábito. Rio de Janeiro. Editora Objetiva. 2012.
- ENANI 2019; disponível <https://enani.nutricao.ufrj.br/enani-2019/>
- ENCICLOPEDIA BIOSFERA, Centro Científico Conhecer – Jandaia-GO, v.18 n.37; p. 297 2021 Instituto de Estudos Avançados, Universidade de São Paulo, Brasil.
- FISCHLER, Claude. (H) El-Omnívoro – El gusto, La cocina y el cuerpo – Ed. Anagrama – Barcelona 1995.
- FRANÇA, Victor – Estudo Nacional de Nutrição e Alimentação Infantil. Guiado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (ENANI) 2021.
- FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia. 37ª edição. Editora Paz e Terra-SP 2008.
- ISHIMOTO, E. Y., & Nacif, M. A. L. (2001). Propagando e marketing na informação nutricional. BRASIL ALIMENTOS, 11, 28-33.
- MANCUSO, Ana et al. O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares. USP. 2013.

MONTANARI, M. Comida como Cultura. Ed. SENAC São Paulo, 2008, 207p.

PENSE - Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (2012/2015) IBGE MARCONI, M.A; Lakatos, M.L - Fundamentos da metodologia científica. 2010

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar - regido pela Lei nº 11.947/2009/FNDE e Resolução nº 26/2013/FNDE

RAMOS M.; Stein L.M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. 2000. Disponível em: <researchgate.net>. Acesso em: 11 fev. 2022.

SANTIAGO, Nina. O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares. Universidade Federal de Alagoas. 2016.

SAWAYA; PELIANO; ALBUQUERQUE & DOMENE - A família e o direito humano à alimentação adequada e saudável. Estudos Avançados, 2019.

SCHMITZ, B. A. S. et al. *A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar*. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 24, supl. 2, p.S312-S322, 2008.

SILVA G.A.P; Costa K.A.O; Giugliani E.R.J. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. 2016. Disponível em: <researchgate.net>.

VARGAS & LOBATO - O Desenvolvimento de Práticas Alimentares Saudáveis: Uma Estratégia de Educação Nutricional no Ensino Fundamental. FURG - Rio Grande, Brasil 2017.

VYGOSTKY – Aprendizado e Desenvolvimento, um Processo Sócio Histórico. SP Paulo: Scipione, 1998 Brasil.