

# **Projeto Lanche Saudável, uma experiência exitosa de educação nutricional numa escola particular de Goiânia.**

## **1. Contextualização**

A alimentação para o ser humano sempre foi mais que saciar sua fome. Quando se trata de uma criança, nossa responsabilidade é mais do que variação de cardápios, ela se torna um dever de conscientização e formação de novos adultos sadios. A escola tem, junto com a família, o dever de formar cidadãos mais conscientes. Valores como respeito, amor, ética, cooperação, sociabilidade, consciência ecológica, integridade e amizade são importantes, mas aliado a todos esses valores deve estar a “ciência” da boa alimentação.

Crianças que não se alimentam adequadamente correm o risco de desenvolver doenças crônicas como diabetes, obesidade, hipertensão entre outras. Mais do que uma simples moda ditada pelos corpos perfeitos, o lanche saudável representa uma mudança de hábito necessária para evitar a obesidade infanto-juvenil, prevenindo também o surgimento do diabetes tipo dois nos adolescentes. Pesquisas mundiais revelam que os hábitos alimentares sofreram uma mudança significativa com o aumento do consumo de alimentos com excesso de gorduras e sódio, alto consumo de bebidas gaseificadas e com alto teor de açúcar, bem como o baixo consumo de frutas e hortaliças. Um dos fatores contribuintes para essa mudança de hábitos foi a industrialização dos alimentos e o crescimento das redes de “fast food”.

Mas como convencer as crianças e adolescentes a praticarem hábitos alimentares saudáveis? Como fazer do lanche um momento agradável, sem fazer a criança e adolescente se sentir diferente dos outros colegas?

A Escola Piaget fundada em 1979, através da concretização de um sonho, da necessidade de realizar algo significativo e oferecer uma proposta inovadora em termos de educação no Estado de Goiás. Um grupo de professores, sob a direção de Maria das Graças Fleury Curado, aceitou o desafio de romper a barreira de um modelo “tradicionalista” de educação, cujos maiores valores eram a obediência e a decoração de conteúdos.

A Escola Piaget se fortaleceu escrevendo uma história de sucesso e viveu as modificações, atuando com comprometimento nos processos de crescimento da sociedade.

Fundamentada na proposta de proporcionar uma educação que torne o ser verdadeiramente humano, a Escola Piaget desenvolveu um projeto de promoção dos valores Humanos, trabalhando o que se chamou as três ecologias: Pessoal, Social e Ambiental.

Diante deste panorama, a Escola Piaget desenvolveu e implantou em 2011 o Projeto Lanche Saudável, cujo objetivo foi conscientizar seus alunos, familiares e equipe da importância de se praticar uma alimentação saudável e da busca da manutenção destes hábitos alimentares.

## **2. Apresentação da Experiência**

O termo alimentação nos remete não só a associação com o alimento, mas a conceitos muito mais amplos que devem ser observados e incentivados junto às nossas crianças. Alimentar-se integralmente, o corpo, o “conhecimento” e a alma. O projeto buscou conscientizar os alunos do valor que tem a alimentação em suas vidas e assim abrir o leque de aceitação por parte delas para os alimentos mais saudáveis e menos industrializados. A participação dos alunos, pais e responsáveis, diretores e coordenadores, professores e

colaboradores foi o que fez do projeto uma alternativa viável e eficaz na promoção da alimentação saudável.

A escola mantém o projeto em ativa até hoje, apoiando e reestruturando o modelo quando necessário. Acompanha e apoia a cantina mantendo no seu quadro de funcionários os gestores do projeto e desenvolvendo ações educativas de nutrição e alimentação saudável a todos os alunos independente se ele é ou não aderido ao projeto.

Se aponto ao sentido comercial dos lanches vendidos nas cantinas escolares, por meio da adesão dos pais ao Projeto Lanche Saudável, a criança recebe diariamente em sua sala de aula, um lanche completo, composto por três variedades de frutas, suco de polpa de fruta e uma quitanda fonte de carboidrato. O cardápio é formulado mensalmente por um profissional Nutricionista, mantendo todos os princípios de alimentação preconizados pela Organização Mundial de Saúde, de acordo com as necessidades nutricionais de cada fase de vida. O momento do lanche, comum a todos os alunos inclusive daqueles que trazem suas lancheiras, se transforma em tempo para socialização com os colegas, experimentação e descoberta de novos sabores e construção da consciência de uma alimentação saudável.

Além do fornecimento de lanches, o Projeto prevê ações de Educação Nutricional para todos os alunos, inclusive os que não são aderidos ao projeto, com temas e atividades que ressaltam a importância dos bons hábitos alimentares para saúde em consonância com a fase de desenvolvimento psíquico-social e o projeto pedagógico da escola. Ao longo dos anos várias atividades foram realizadas desde aulas expositivas, palestra aos pais, atividades lúdicas com danças, jogos, trabalhos manuais, oficinas culinárias.

### **3. Aprendizagens Acumuladas**

A divulgação do projeto foi uma ferramenta de manutenção e sustentação, foi de responsabilidade não só do gestor do projeto, mas de todos os envolvidos. A filosofia e as diretrizes do projeto foram amplamente discutidas. A viabilidade financeira do projeto foi conquistada. A conscientização dos consumidores passou a ser a saúde.

Em cada faixa etária encontramos dificuldades diferenciadas.

Mostraremos a seguir os dados da adesão de junho do ano de 2013. Dos 440 alunos cadastrados no banco de dados da Escola, apenas 170 participam do projeto do lanche saudável. Este número corresponde apenas 38,6% dos alunos, mas é um número que fez a diferença dentro da escola e garantiu a continuidade e viabilidade do projeto. Quando olhamos friamente o percentual de 38% pode parecer desanimador, mas quando pensamos nos 170 alunos companheiros e cidadãos saudáveis que continuam servindo de exemplo e ajudando na conscientização dos demais é que acreditamos no futuro 100%.

**Grupo I - de 1,5 a 2,5 anos** – Com 05 turmas nessa faixa etária. O número de aderidos para esta faixa chegou à média de 58%. As professoras destas turmas se empenharam e a relação com a cantina foi satisfatória.

Os pais de alunos dessa faixa etária estavam preocupados com o percentil de crescimento dos seus filhos, e esta preocupação na maioria gerava também uma insegurança em relação à retirada da mamadeira que acontece muito tardiamente, e a introdução de novos alimentos mais sólidos. Mas é muito importante que a criança adquira independência no ato da alimentação. Por esta dificuldade encontrada, tivemos que desenvolver um trabalho específico com as professoras deste nível, mostrando a elas que as crianças aceitam com facilidade, carboidratos, frutas e sucos. As restrições encontradas foram identificadas e na maioria das

vezes eram por consistência ou cor, muito raramente pelo sabor. Neste momento, quem serve o lanche tem um importante papel, para que o ato de experimentar aconteça. A fase lúdica nas crianças deste grupo ainda é muito forte e por isso respondem bem com técnicas como histórias infantis relacionadas com a alimentação.

O ato de experimentar tornou-se indispensável neste grupo que necessitou de atenção permanente, pois é nesta faixa etária que se começa a aprender a comer e se forma o “banco de dados”.

**Grupo II - do 2,5 a 3,5 anos** – Com 03 turmas nesta faixa etária o número de aderidos ficou na média de 38%. Entendemos que com a experiência vivenciada, com o grupo anterior seguiríamos com nossas metas com sequência lógica. Os números obtidos não nos mostrou isso. Novamente tivemos que fazer uma avaliação para entender por que isso não ocorreu.

Aproveitando a análise já obtida da vivência com o grupo anterior e seus familiares obtivemos dados e condições para trabalhar caso a caso o grupo II de (2,5 a 3,5 anos). As crianças agora com um pouco mais de maturidade e autonomia, mudam também sua relação com o projeto, ainda na fase do lúdico, mas com um pouco mais de questionamentos dos conceitos apresentados, esse grupo agora já faz a restrição alimentar não só pela aparência, mas também por influência e por conhecimento intuitivo. O foco de trabalho levou em conta esta nova condição do grupo e apresentou um reforço da importância do alimento, pois ele já estará fazendo a seletividade alimentar em função também dos sabores e dos conceitos adquiridos sobre alimentação e saúde, ele já começa a fazer uso do seu “banco de dados”. Tivemos que mostrar-lhes que estávamos preocupados com o sabor, a cor, a textura, a preferência, mas acima de tudo com a qualidade nutricional dos alimentos. Foi necessário cultivar o conceito de saúde. Mostrar que nem todo alimento bonito é saudável e que nem todo alimento saudável é feio ou ruim. A indústria alimentícia usa de artifícios como colorir e perfumar os alimentos para atrair as crianças, *e deixam assim um falso conceito de que o alimento in natura é ruim ou sem graça, além é claro de nos oferecer assim um alimento menos nutritivo do que o natural.* Qual a mãe que nunca usou de um desenho, ator, personagem preferido de seu filho para que ele comesse no almoço ou no jantar? O que é desastroso para a saúde é o acordo silencioso que é criado quando isto se torna uma prática do cotidiano: a criança só come aquilo que a televisão diz que é gostoso ou bom. Foi preciso mostrar ao nosso consumidor mirim que o sabor e a cor dos alimentos são importantes sim, mas a qualidade e quantidade de nutrientes que eles têm é que vão influenciar na saúde de cada um.

**Grupo III de 3,5 a 4,5 anos** – Com duas turmas o percentual de adesão foi na média de 33%. Este número representou o quanto o grupo conseguiu crescer. Os dados parecem desanimador. Mas entendemos que a quantidade não representava a qualidade. Observamos que mantivemos um número sustentável remanescentes do grupo anterior. Cuidamos do fato de que agora as crianças percebem que tem uma nova “condição”. Elas sabem que o ato de comer ou não, pode lhes gerar ganhos em outras áreas da sua vida. E então dependendo da sua necessidade elas fazem a escolha. A afetividade é outro ponto que tivemos de cuidar. Algumas mudanças no comportamento das crianças dessa faixa etária são fáceis de entender. Foi preciso disposição e coragem para enfrentar. Os nossos pequenos sabem usar do poder que lhes foram conferidos. Tivemos um contato mais direto com as crianças longe do grupo e assim começamos uma nova etapa que foi a análise individual.

**Grupo IV - 4,5 a 5,5 anos** – Este grupo formado por 03 turmas com uma média na totalidade de 38%. A intuição deste grupo chegou a seu ponto culminante. Por intuição, ele sabe de

conceitos em todas as áreas de sua vida, social, afetiva e cognitiva. Esses conceitos explodem em suas cabecinhas. E a alimentação nesse novo processo deve ser direcionada de forma cautelosa. A negociação aqui se fez mais forte do que nas fases anteriores. Este foi o período adequado para darmos à criança a oportunidade de se fortalecer como indivíduo que não vive sozinho. Nosso foco de trabalho com este grupo foi em relação manutenção da segurança necessária para que eles pudessem seguir com independência nas suas escolhas. Aqui a lancheira foi um item que dificultou, ganhou uma utilidade a mais para a criança, ela deixou de ser apenas o recipiente que acondiciona o alimento e passou também a representar um símbolo de como elas seriam vistas pelo grupo.

**Grupo V - 5,5 a 6,5 anos** – Com três turmas neste nível atingimos o percentual de 46% de aderidos. Chegamos à fase da alfabetização, onde nossas crianças enfrentam algumas dificuldades, mas também se revelam abertos para novas oportunidades em todas as vertentes de sua vida. Falando um pouco desta fase encontramos crianças com insegurança, medo de situações novas, medo de errar, de não corresponder às expectativas dos pais, apatia, indiferença ou indisciplina e revolta, problemas de socialização, baixa autoestima, e outros. É a fase chamada por FREUD de “fase latente”. Sabemos que é muito difícil lidar com uma criança que passa por uma fase de muitas mudanças. A chegada da leitura e grafia das letras, já é uma mudança que proporciona para a criança vários sentimentos.

Nosso foco para este grupo foi desafiador e esteve diretamente ligado com a alfabetização em si. Podemos dizer que foi o momento de montar as sílabas do processo de se alimentar e assim formar crianças que leem através das entrelinhas. Cuidamos daqueles que já tinham se identificado com o projeto e ensinamos aqueles que não conseguiam ainda a ler o alfabeto da alimentação. E a recompensa veio no aumento significativo das adesões.

**Grupo VI 6,5 a 10,5 anos** – Com 10 turmas na primeira fase do ensino fundamental atingimos o percentual de 33% de adesão. Ouviram, aprenderam sobre alimentação e saúde na fase da educação infantil e fizeram uma escolha. Querem maior número de alternativas. Nosso foco com este grupo em relação ao lanche baseou-se na manutenção e divulgação do projeto. Usamos o tempo cedido pela Escola para as aulas do projeto (atualmente toda 5ª feira) com temas dinâmicos e divertidos. Podemos discutir casos individuais e enumerar vários motivos alheios ao projeto, que fizeram algumas crianças desistirem do projeto. No entanto assumir que muitas destas desistências aconteceram também pelo nível de exigência dos pequenos consumidores que não foram atendidos foi um passo importante para a melhoria projeto.

É o grupo de pré-adolescentes, que questiona, sabe o que é certo, mas nem sempre quer o que é certo. Nesse período da vida, as crianças passam a ter mais responsabilidades (deveres), ao mesmo tempo em que passam a querer e a exigir mais respeito (ou melhor, dizendo – regalias) de outras pessoas - particularmente dos adultos. A criança nesta faixa etária passa a compreender mais a sociedade, ordens sociais e grupos, o que a torna mais instável, como característica de seu desenvolvimento psicológico.

Para conseguirmos manter o projeto ativo com este grupo se fez necessário, mais do que nos demais grupo, conhecer o seu consumo alimentar.

O adolescente pode mudar seus hábitos alimentares devido à influência dos amigos, para contrariar os pais, pelo aumento do poder de compra, pela influência da mídia, etc. Essa mudança nos hábitos alimentares, trocando alimentos mais saudáveis por outros menos saudáveis, pode repercutir na saúde do adolescente, seja de imediato, seja na idade adulta, e essa escolha inadequada por alimentos de maior valor calórico e menos nutritivos pode permanecer pela vida toda.

Destacamos como foco de trabalho realizado para este grupo:

- Estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.
- Sensibilização e capacitação de todos os profissionais envolvidos para oferecerem alimentos mais saudáveis.
- Programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional das crianças, com ênfase no desenvolvimento de ações de prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e educação nutricional.
- Estratégias de informação e divulgação às famílias, enfatizando sua corresponsabilidade e a importância de sua participação neste processo.

Desse modo, denota-se a importância da promoção de educação nutricional entre os jovens, com ênfase para a escolha apropriada dos alimentos, principalmente aqueles contidos nas refeições intermediárias. Para alcançarmos o sucesso neste grupo, foi necessário dispor de um tempo de avaliação das crianças, de como se portam em seu grupo. Após esta avaliação tabulamos dados que nos serviram de comparativo com os dados obtidos através de uma avaliação funcional/nutricional de cada aluno.

#### **4. Críticas Empreendidas**

As críticas empreendidas ao projeto aportam em dois vetores:

Na adesão – Dificuldade de manter uma média de aderidos, pelo fato de que os responsáveis deixavam a cargo de seus filhos, independente de faixa etária, a decisão de fazer parte do projeto ou não. Tivemos que fazer um trabalho de conscientização destes “adultos” para que pudessem entender que a decisão não deveria partir da criança e sim de seu responsável, afinal sua alimentação boa ou ruim terá efeito certo em sua saúde futura.

Na sustentabilidade financeira – Com um custo diário por criança (R\$ 5,25 – no primeiro semestre de 2013), e sem uma central de produção própria capaz de produzir 100% dos itens servidos no cardápio, foi necessário contato com fornecedores externos, correndo assim o risco de aumento no custo unitário de cada produto. Tivemos que nos preocupar então, além da composição nutricional do cardápio, com a composição financeira do kit. Usamos alternativas como montar um cardápio onde se observava que as frutas mais caras como kiwi, pera, ameixa e uva não estivessem juntas no cardápio. Buscamos fornecedores parceiros, que aceitaram alterar suas linhas de produção usando receitas alternativas com mesmo padrão de qualidade, no entanto, com custo menor.

#### **5. Potencialidades descobertas**

Ficamos imensamente satisfeitos com a participação das crianças junto às ações de manutenção do projeto. Apesar da dificuldade, que a maioria apresentou no que se referia à aceitação de novos itens no cardápio, não encontramos nenhum estorvo quando se falou em novos conceitos sobre o termo alimentar-se. Quando lançamos em pauta discussões de temas como: as doenças adquiridas através da alimentação, boa alimentação, recomendações da OMS, educação alimentar nas escolas, cardápio interativo, fast food, segurança alimentar/nutricional, pirâmide alimentar, vitaminas e proteínas fomos inundados com pesquisas valiosas que foram transformadas em conhecimento consciente. Os alunos do ensino fundamental comprometidos com o processo de ensinar promoviam a divulgação através de cartazes e exemplos para os menores da educação infantil.

Os colaboradores passaram a se preocupar em dar bons exemplos aos alunos, as professoras se integraram ao projeto de forma segura e eficaz.

## **6. Encaminhamentos/perspectivas delineadas**

O projeto foi implantado com o objetivo inicial de conscientizar nossos alunos do valor que tem a alimentação em nossas vidas e assim eles poderem passar a se preocupar com a saúde e em dar bons exemplos aos seus próximos gerando assim uma corrente do bem estar. Criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação, não foi tarefa fácil, para isso alguns encaminhamentos foram direcionados para os envolvidos como uma meta a ser batida, e alguns podem aqui serem relatados como meta concretizada.

- Encorajamos a comunidade para aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada.
- Promovemos a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde.
- Promovemos o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.
- Promovemos o envolvimento da família, particularmente através do desenvolvimento de atividades ligadas à alimentação.

## **7. Considerações Finais**

Trabalhar formação de hábitos, preferências, processo de aprendizagem, ingesta, sabores, nutrição alimentar e fatores sociais não é uma tarefa fácil, mas fazendo a análise do surgimento do projeto até o atual presente podemos nos considerar vitoriosos. Sabemos que a família é responsável pela formação do comportamento alimentar da criança, através da aprendizagem social, tendo os pais o papel de primeiros educadores nutricionais. Os fatores culturais e psicossociais influenciam as experiências alimentares da criança, desde o momento do nascimento, dando início ao processo de aprendizagem. O contexto social adquire um papel preponderante neste processo, principalmente nas estratégias que os pais utilizam para a criança alimentar-se ou para aprender a comer alimentos específicos. Estas estratégias podem apresentar estímulos tanto adequados, quanto inadequados na aquisição das preferências alimentares da criança e no autocontrole da ingesta alimentar.

O projeto desenvolvido aqui mostrou que vale a pena enfrentar as dificuldades encontradas no caminho, quando o objetivo é chegar a um lugar comum e de qualidade. Hoje podemos afirmar com alegria e orgulho que nossa escola é um lugar mais saudável e nada comercial. Percebemos que tudo é processo, mas cada etapa vencida traz frutos gratificantes:

- Abolimos os refrigerantes das lancheiras
- Salgadinhos e guloseimas chegam muito raramente
- Criamos uma consciência do valor da boa alimentação em nossos alunos.

Não existe uma receita pronta para usarmos com nossas crianças toda vez que esbarrarmos com uma dificuldade de aceitação de uma nova realidade o que precisamos ter sempre claro são nossos objetivos para assim nos nortearmos e continuarmos em frente colhendo mais frutos.