

# ESCOLA E FAMÍLIA: PARCERIA NECESSÁRIA PARA A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS.

**Amanda Gaspar SILVA (1); Rebeca Rodrigues CAVALCANTE (2); Maria Márcia Melo de Castro MARTINS (3)**

(1) Colegio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará (CMCB), Rua Adriano Martins, 436, Jacarecanga, Fortaleza-CE, Tel. (85) 3101-2200, e-mail: [amandagasparsilva.ags10@yahoo.com.br](mailto:amandagasparsilva.ags10@yahoo.com.br)

(2) Colegio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará CMCB), Rua Adriano Martins, 436, Jacarecanga, Fortaleza-CE, Tel. (85) 3101-2200, e-mail [rebecarodriguescavalcante@yahoo.com.br](mailto:rebecarodriguescavalcante@yahoo.com.br)

(3) Colegio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará CMCB (orientadora), Rua Adriano Martins, 436, Jacarecanga, Fortaleza-CE, Tel. (85) 3101-2200, e-mail [diatomarcia@yahoo.com.br](mailto:diatomarcia@yahoo.com.br)

## RESUMO

É prática comum, no Ensino Fundamental, os alunos trazerem lanche de suas residências para a escola, mesmo esta oferecendo merenda gratuitamente. Entre os lanches, percebe-se um predomínio de guloseimas, salgadinhos fritos, biscoitos recheados e refrigerantes. Alimentos inadequados ao bom desenvolvimento dos educandos. Para compreender o porquê de tais escolhas, o presente trabalho buscou verificar o conhecimento que os pais de alunos possuem sobre alimentação saudável, os fatores que guiam suas opções alimentares, e qual sua percepção sobre a merenda escolar (gratuita). A pesquisa caracteriza-se como um estudo de caso, onde os sujeitos foram 84 pais de alunos do Ensino Fundamental II de uma escola pública do município de Fortaleza. Foi elaborado um questionário de sondagem, sendo o mesmo respondido pelos participantes, voluntariamente. Os dados foram analisados quanti-qualitativamente. Verificou-se que os pais detêm um saber equivocado quanto aos tipos e quantidades de nutrientes que devem compor a alimentação da família, o que pode estar influenciando na escolha inadequada dos lanches de seus filhos e que 44,9% não sabem opinar sobre a merenda escolar, evidenciando que a família precisa de orientação quanto à questão alimentar e estar mais presentes na vida escolar dos filhos em relação aos alimentos que a escola lhes oferece.

**Palavras-chave:** família, escola, parceria, alimentação e saúde.

## INTRODUÇÃO

A alimentação durante a infância, ao mesmo tempo em que é importante para o crescimento e desenvolvimento, pode também representar um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta. A escola e a família exercem, sobre os escolares, papel determinante na formação de seus hábitos alimentares. A modificação destes, durante a fase adulta tem, em geral, alta taxa de insucesso.

A alimentação dos pais e a forma como os mesmos se portam diante das refeições, costumam exercer influência decisiva na alimentação das crianças e adolescentes. Algumas medidas adequadas, tomadas à mesa, são simples e podem ajudar a prevenir problemas no futuro.

O reflexo da educação alimentar recebida da família pelos educandos tem sido verificado através dos tipos de lanches que os mesmos trazem para a escola. Especialmente, os alunos do Ensino Fundamental. Os salgadinhos fritos, as batatinhas ruffles, os biscoitos recheados e os refrigerantes, são predominantes. São poucas as crianças que trazem frutas, sucos, saladas, sanduíches naturais. Agravando tal situação, a escola, muitas vezes, não oferece uma merenda de qualidade, saudável e ao mesmo tempo atrativa aos estudantes.

Entendendo que a família, em parceria com a escola, deva exercer papel fundamental na orientação dos educandos quanto à adoção de hábitos alimentares saudáveis e empenhar-se em criar condições para que os escolares desfrutem de uma alimentação de qualidade, o objetivo dessa pesquisa é verificar o conhecimento que os pais de alunos possuem sobre alimentação saudável, quais fatores têm orientado a escolha dos alimentos que consomem e qual sua percepção sobre a merenda que é servida gratuitamente na

escola. A pesquisa foi realizada tendo por sujeitos os pais dos alunos do Ensino Fundamental II de uma escola pública do município de Fortaleza, o Colégio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Na sociedade contemporânea, observamos que o crescimento do índice de desnutrição e obesidade, causadas pela má alimentação tem preocupado as autoridades mundiais.

Esse assunto ganha relevância quando se sabe que algumas medidas, a serem tomadas em casa pela família, são simples e poderiam ajudar a prevenir alguns problemas de saúde no futuro. “A família é responsável pela formação do comportamento alimentar da criança por meio da aprendizagem social, tendo os pais o papel de primeiros educadores nutricionais.” (FIATES, 2006, p. 22). Então é importante que os pais estejam atentos, pois quando comem demais, muito rápido, ou ignorando os sinais internos de saciedade, estão dando um péssimo exemplo aos filhos. (GARCIA, 2007)

A influência parental sobre as escolhas alimentares pode se manifestar de várias maneiras: por meio da aquisição de gêneros alimentícios (ditados, em parte, pela renda, instrução e pela classe social), da religião e da cultura; seus comportamentos durante as refeições e suas reações aos alimentos podem servir de modelo para as crianças; e na transmissão de informações sobre os alimentos (por exemplo, ensinando quais alimentos são saudáveis).

Para promover mudanças duráveis na alimentação das crianças e, conseqüentemente, possíveis melhorias para a saúde, deve-se compreender de que maneira as escolhas alimentares da família determinam a ingestão alimentar da criança e como estas escolhas alimentares se desenvolvem até a formação de um hábito alimentar. (ROSSI, 2008)

“Crianças que desde pequenas estão habituadas a ver pela casa frutas e verduras, sucos naturais, água e pais que não são sedentários, terão muito mais facilidade de desenvolver um estilo de vida adequado.” (VIUNISKI, 2005, p. 7)

A refeição familiar é o contexto social no qual a criança tem oportunidade de comer com os irmãos, amigos e adultos que lhe servem de modelo e que dão atenção à sua alimentação, ora elogiando-a e encorajando-a a comer, ora chamando a atenção do seu comportamento à mesa. (Ramos M et al, 2000)

No trabalho de Barbosa (2007) é perceptível uma conotação de sentimento de culpa presente nas falas de alguns pais da escola privada e da creche-escola, quando comparam suas experiências referentes à alimentação na infância ao que entendem ser uma vivência alimentar mais apropriada. Atribuem ainda qualquer distancia deste suposto saber científico à falta de conhecimento dos seus pais, como uma justificativa aos antigos hábitos alimentares, que, conforme suas conclusões levam a entender, eram inadequados. Seria essa também uma verdade para os pais da escola pública? Ainda no trabalho de Barbosa (op. cit.):

“Os demarcadores sociais e econômicos mostram-se bem evidentes no discurso de alguns pais da escola pública [...]. Mesmo não tendo a garantia de acesso às frutas e verduras devido às dificuldades, financeiras, porém, as falas de alguns pais evidenciam que têm a noção de que estes elementos são importantes na composição de uma alimentação saudável: “Tipo assim: comer salada, né? Porque no caso, pra ser mais saudável, eu teria que comer mais fruta, salada, né? Seria mais saudável se eu pudesse, né? No meu caso... comprar.” (EPb/P11)

De acordo com Weitzman (2008), a educação alimentar começa em casa. No ambiente familiar, inicia-se o processo educativo relacionado à alimentação, no qual as mulheres são as protagonistas, uma vez que elas herdaram a tarefa de cuidar tanto da alimentação da família quanto da orientação e educação das crianças.

Além da influência dos pais, para Campos (2007), a mídia também é um forte determinante que pode motivar ou atrapalhar os filhos na hora de escolher o que comer, pois muitas vezes traz mensagens e tendências que ditam hábitos, nem tanto saudáveis. Além do mais, as crianças não comem aquilo de que elas não gostam. Elas exercem um controle sobre a sua ingestão alimentar recusando ou comendo um alimento específico. (ROSSI, op. cit.)

Dessa forma, família e a escola têm uma imensa responsabilidade no desenvolvimento de uma cultura alimentar realmente saudável. Diante de tamanha tarefa, o conhecimento sobre os tipos de nutrientes que devem ser consumidos diariamente, a quantidade adequada, as funções que exercem no funcionamento do organismo, o significado de uma má alimentação para o desenvolvimento do educando, bem como a necessidade de uma merenda escolar de qualidade devem ser questões intensamente discutidas numa parceria família-escola.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa, realizada em maio de 2010, caracteriza-se como um estudo de caso, em que se buscou compreender uma dada realidade. Os sujeitos são pais de alunos do Ensino Fundamental II de uma escola pública do município de Fortaleza, o Colégio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará. Buscou-se identificar o conhecimento que os mesmos possuem sobre alimentação saudável, os fatores que guiam suas opções alimentares, e qual sua percepção sobre a merenda escolar (gratuita). Como instrumento de coleta de dados, foi elaborado um questionário de sondagem o qual foi, voluntariamente, respondido por 84 participantes. Os dados foram analisados quanti-qualitativamente.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Quanto às fontes de informações sobre hábitos de alimentação saudáveis, as mais apontadas pelos pais foram: meios de comunicação (35,6%) e educação familiar (32,1%). Isso mostra a influência da mídia sobre a educação alimentar em casa. Quanto aos fatores que orientam as escolhas dos alimentos que a família consome, 31,8% e 36,7% dos participantes, apontam o sabor e as informações contidas nos rótulos, respectivamente. Quando questionados sobre o que são e para que servem: as proteínas, 84% responderam que sim; os carboidratos: 77%; lipídios: 50,5% , vitaminas 88,5% , sais minerais 71,3%; fibras alimentares 79,3% sim. Mas quando foi perguntado se pão, biscoito e batata são exemplos de alimentos ricos em proteínas, apenas 63,4% afirmaram que não. A partir desse dado, pode-se indagar: se 84% dos pais responderam que sabem o que são e para que servem as proteínas, porque apenas 63,4% responderam corretamente? Outro fator importante é que 70,1% dos participantes afirmaram que as vitaminas devem estar em maior quantidade na dieta em relação aos outros nutrientes. Uma idéia equivocada, pois são requeridas em doses diárias, no entanto em pequenas quantidades. Dessa forma faz-se necessário saber se a família detém um conhecimento mínimo adequado para orientar corretamente os educandos em relação à alimentação. Foi verificado ainda que 44,9% dos sujeitos não souberam opinar sobre a merenda escolar servida gratuitamente, não souberam avaliá-la quanto à diversidade nutricional. Um fato preocupante, pois revela que não estão em falta quanto à esse aspecto da saúde alimentar de seus filhos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao longo desse estudo foi possível perceber o quão importante são a influência e participação da família sobre a educação alimentar dos escolares. Que as escolhas alimentares, incluindo os lanches que os alunos levam para a escola, podem ser o reflexo do desconhecimento sobre determinados fatores que são essenciais à alimentação das crianças e adolescentes. Isso alerta para a necessidade de um trabalho de educação alimentar junto aos pais. Poderia a escola orientar as famílias de seus alunos, no sentido da construção de hábitos alimentares saudáveis? Seria uma parceria possível? A distância dos pais em relação à rotina alimentar no que se refere à merenda escolar é uma lacuna que precisa ser rapidamente preenchida. É preciso que a família esteja continuamente na escola, acompanhando o que esta tem oferecido à seus filhos. Especialmente, o que está ensinando através de seu cardápio.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, G. M. O. Representações de alimentação no ensino fundamental. Tese de Doutorado, UFC. Fortaleza. 2006.

FIATES, G.M.R. Comportamento do consumidor escolar de Florianópolis: relação com as preferências alimentares, influência da televisão e estado nutricional. Tese, UFSC. Florianópolis. 2006. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v21n1/a11v21n1.pdf>> Acesso em: 14 jul.2010.

GARCIA, E. C. A influência dos pais na alimentação atividade e física dos filhos. Monografia, Curitiba, 2007. Disponível em <[http://educfisica.up.edu.br/arquivos/educfisica/File/A%20INFLUNCIA%20DOS%20PAIS%20NA%20ALIMENTAO%20E%20ATIVIDADE%20FISICA%20DOS%20FILHOS%20\(Garcia\).pdf](http://educfisica.up.edu.br/arquivos/educfisica/File/A%20INFLUNCIA%20DOS%20PAIS%20NA%20ALIMENTAO%20E%20ATIVIDADE%20FISICA%20DOS%20FILHOS%20(Garcia).pdf)> Acesso em: 14 jul.2010.

RAMOS M et al. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil - Jornal de Pediatria, Vol. 76, Supl.3, 2000.

ROSSI, A. et al. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. 2008. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732008000600012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732008000600012&script=sci_arttext)> Acesso em 14 jul.2010.

VIUNISKI, N. Reeducação alimentar para crianças. Revista Nutrição em Pauta, São Paulo, ano XIII, n. 73. jul/ago 2005.

WEITZMAN, R. Educação popular em segurança alimentar e nutricional: uma metodologia de formação com enfoque de gênero. Belo Horizonte, Rede de intercâmbio de tecnologia alternativas, 2008.