

Relato de Prática	MERENDA ESCOLAR: UM BEM PRECIOSO EM NOSSA ESCOLA
Autor	Maria da Penha Silvério
Escola	E.E.E.F.M. “José Corrente”
Superintendência Regional de Educação	Comendadora Jurema Moretz Sohn (Guaçu)
Período de realização	setembro/2018 a junho/2019

RESUMO

1. RESUMO

O Projeto “Merenda Escolar um Bem Precioso em Nossa Escola”, foi realizado no turno matutino para os alunos do ensino fundamental I, iniciando no dia 03 de setembro de 2018, sendo finalizado em 28 de junho de 2019. Este trabalho enfatiza a importância do consumo da merenda escolar, considerada como uma das principais refeições para alguns alunos, refletindo positivamente em hábitos alimentares corretos e contribuindo assim para o melhor desempenho escolar. O objetivo do projeto foi enaltecer o valor da merenda escolar fornecida pela escola, incentivando e estimulando os alunos a obter práticas alimentares saudáveis. Para atingir esse objetivo foram confeccionados cartazes, concurso de frases, levantamento da situação nutricional dos alunos, análise quantitativa e de desperdício da merenda, atividades interdisciplinares e palestra por uma nutricionista. De acordo com os resultados obtidos, ao comparar a situação atual em relação ao início do projeto, houve um acréscimo de oito por cento no consumo médio diário da merenda, e uma redução de desperdício de trinta e cinco por cento nas sobras sujas. Através do levantamento da situação nutricional, foram evidenciados casos de alunos que se encontram fora da faixa da normalidade nutricional. Durante o desenvolvimento do projeto, foi constatado que os alunos estavam

dispostos a melhorar seus hábitos alimentares, pois conheceram o valor nutricional dos alimentos que constavam no cardápio, tomando consciência da qualidade da merenda escolar. Conclui-se que a aplicabilidade das experiências deste projeto tem uma importância significativa em outras escolas, já que a merenda escolar é um complemento essencial para o desempenho escolar.

Palavras-Chave: Alimentação Saudável. Merenda Escolar. Situação Nutricional.

RELATO DE PRÁTICA

2. CONTEXTUALIZAÇÃO

O projeto foi realizado em uma escola estadual no turno matutino do ensino fundamental I que proporciona um ambiente capaz de criar condições de produção de conhecimento, com atividades pedagógicas que visam estimular o desenvolvimento da formação do aluno como cidadão, contando com profissionais capacitados. A escola possui um espaço acolhedor com amplas salas de aula, biblioteca, laboratório de informática, quadra esportiva, refeitório, secretaria escolar, área verde com árvores frutíferas.

A escola está inserida em um ambiente muito próximo da zona rural contando com famílias com rendas mais baixas que necessitam de estímulo para o seu aprendizado de forma ampla, sendo assim houve a necessidade de compreender a realidade sociocultural e econômica da comunidade para um melhor entrosamento com as atividades propostas, pois existe a necessidade de respeitar os hábitos, cultura e tradição alimentar da comunidade.

A alimentação na vida do ser humano é algo mais que satisfazer sua fome. No ambiente escolar, em se tratando de uma criança, a responsabilidade da escola em oferecer a merenda escolar é mais do que simplesmente oferecer alimentos com cardápios diferenciados, existe um dever de despertar, conscientizar e estimular uma vida saudável. Trabalhar com a alteração de hábitos alimentares não é uma tarefa fácil, pois necessita de estratégias com estímulos adequados para aceitação de uma nova realidade. As crianças precisam de certos cuidados quanto a sua alimentação, pois caso não tenham hábitos saudáveis, correm o risco de terem sérios problemas de saúde como a desnutrição e obesidade infantil.

A obesidade infantil é considerada como um dos principais problemas sérios enfrentados na área da saúde. De acordo com o Ministério da Saúde:

A obesidade é decorrente do acúmulo de gordura no organismo, que está associado a riscos para a saúde, devido à sua relação com várias complicações metabólicas. Pode ser compreendida como um agravo de caráter multifatorial, pois suas causas estão relacionadas a questões biológicas, históricas, ecológicas, econômicas, sociais, culturais e políticas. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, Disponível em: <http://www.saude.gov.br/atencao-especializada-e-hospitalar/especialidades/obesidade>).

A merenda escolar oferece uma alimentação nutricionalmente equilibrada, com alimentos saudáveis e de qualidade contribuindo, assim, com o crescimento e desenvolvimento dos alunos. A boa alimentação é indispensável ao desenvolvimento físico, psicológico e mental da criança, bem como ao seu rendimento escolar.

A ideia deste projeto surgiu da intenção de desenvolver ações para incentivar e estimular os alunos do ensino fundamental I do turno matutino a valorizar a merenda escolar oferecida pela escola, tendo como consequência obter práticas e hábitos alimentares saudáveis. Foi observado que alguns alunos não estavam se alimentando adequadamente, pois estavam preferindo consumir produtos industrializados e guloseimas ao invés do consumo da merenda escolar.

Pressupomos que o alvo da realização deste projeto não seja apenas os alunos, mas também toda a comunidade escolar, como professores, funcionários e pais de alunos. Pois o hábito alimentar dos alunos a primeira instância é determinado pela família. A escola juntamente com a família pode adotar ações para contribuir com o crescimento saudável das crianças.

3. OBJETIVOS

- a) Inserir ações que estimulem a adoção de práticas alimentares saudáveis;
- b) Estimular o consumo da merenda escolar;
- c) Diminuir o desperdício da merenda escolar;
- d) Despertar mudanças de hábitos alimentares;
- e) Criar ações educativas para exercitar escolhas alimentares nutritivas;
- f) Conscientizar alunos, professores e familiares sobre a importância do consumo da alimentação saudável;
- g) Incentivar o consumo de verduras, legumes e frutas;

h) Entender a pirâmide alimentar e sua composição.

5 4. METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido de 03 de setembro de 2018 a 28 de junho de 2019 em uma escola estadual próxima da zona rural, tendo como participantes os alunos do ensino fundamental I do turno matutino, professores e funcionários.

Os procedimentos metodológicos para a elaboração do projeto foram definidos através das seguintes etapas:

1ª Etapa: Reunião com os alunos

Inicialmente foi feita uma reunião com os alunos abordando alguns assuntos relacionados sobre a frequência do consumo da merenda, a preferência dos alimentos, a merenda servida na escola como a primeira refeição, a merenda mais apreciada, as práticas alimentares em família, a parte nutricional dos alimentos servidos na merenda. Foi divulgado que seria desenvolvido o projeto sobre a merenda escolar e que era importante o comprometimento de todos.

2ª Etapa: Confecção de painéis

Foram confeccionados painéis informativos sobre o valor nutricional de cada alimento que compunha o cardápio escolar para enriquecer o conhecimento dos alunos e consequentemente os envolver na aprendizagem.

3ª Etapa: Concurso de frases sobre a merenda escolar

Com o intuito de fortalecer o interesse pelo tema deste projeto, foi realizado um concurso de frases de acordo com o seguinte regulamento:

1. Objetivo: Reconhecer a importância da merenda escolar e conscientizar os alunos sobre a prática de uma alimentação saudável.
2. Tema: Valorizando a merenda escolar.
3. Critérios de Avaliação: Criatividade; Originalidade; Clareza de expressão.
4. Premiação: Um kit de material escolar.
5. Local da premiação: Na escola.
6. O concurso teve início no dia 02/10/18 e encerrado em 08/10/18.

7. As frases foram entregues para a Direção ou Coordenação. A divulgação do vencedor foi feita no dia 16/10/18.

8. Ao inscrever-se neste Concurso, o participante autorizou a utilização das frases em projetos realizados na escola.

A frase vencedora do concurso foi de uma aluna do 4º ano, “Eu amo a merenda da escola, além de ser rica em proteínas é muito saborosa”.

4ª Etapa: Divulgação do projeto aos pais

Durante as reuniões que aconteceram na escola com os pais dos alunos, foi divulgado sobre a importância da continuidade do projeto pelas famílias.

5ª Etapa: Levantamento do IMC dos alunos

De acordo com a nutricionista Zanin, “IMC é a sigla para Índice de Massa Corporal que serve para avaliar o peso do indivíduo em relação à sua altura e assim indicar se está dentro do peso ideal, acima ou abaixo do peso desejado.” (Disponível em: <https://www.tuasaude.com/imc/>).

Para avaliar o estado nutricional de uma criança a partir das curvas de crescimento, são utilizadas duas medidas para expressar a situação nutricional e de desenvolvimento do indivíduo. São elas o percentil e o score-z. No momento da avaliação, assume-se que as medidas antropométricas da criança seguem uma distribuição normal, ou seja, de uma população com o crescimento saudável. Assim, percentil e score-z são escalas utilizadas em avaliações antropométricas de crianças e adolescentes para investigar situações de normalidade ou risco nutricional (peso e estatura inadequados para sexo e idade). As medidas de percentil tendem a ser mais sensíveis, ou seja, mais abrangentes. Em outras palavras, crianças classificadas como risco nutricional a partir do percentil podem estar apenas próximas de uma situação de risco, mas não necessariamente em risco nutricional. As medidas de score-z são mais específicas, ou seja, elas detectam com mais precisão aqueles casos que estão mais gravemente relacionados com situações de risco nutricional. Recentemente, o uso do score-z vem sendo estimulado pela OMS (Organização Mundial de Saúde), o que permitiria uma padronização e uma maior comparabilidade entre as estatísticas de desenvolvimento infantojuvenil dos diferentes países. (Disponível em: <http://www.cookie.com.br/voce-sabe-qual-e-diferenca-entre-percentil-e-score-z/>).

De acordo com o site da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da síndrome Metabólica (ABESO), o índice de Massa Corpórea (IMC) é calculado dividindo o peso pela altura elevada ao quadrado. (Disponível em: <http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/imc>). Neste estudo utilizou-se a prática do score-z, que relaciona o IMC com a faixa etária e sexo, considerado neste trabalho também como Z-IMC, pois além de ser estimulado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o mesmo irá permitir conhecer com mais precisão o risco nutricional.

Com a preocupação de investigar a situação nutricional dos alunos do ensino fundamental I da escola e ajudar a ter uma vida mais saudável, iniciou-se com o apoio e a colaboração do professor de educação física, um levantamento do peso e altura para determinar o Índice de Massa Corpórea (IMC) de cada aluno do 2º ano-1, 3º ano, 4º ano-1, 4º ano-2 e 5º ano no dia 11 de Junho de 2019.

Para obter um resultado com maior precisão, foi calculado o score-z denominado como Z-IMC através do site da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO). (Disponível em <http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/z-imc-crianca>).

Após o cálculo do Z-IMC, para conhecer se o aluno está abaixo, dentro ou acima dos parâmetros ideais de peso para sua idade e altura, é necessário verificar na Tabela 1 em que faixa o Z-IMC se encontra.

Tabela 1: Classificação do estado nutricional (Nível de Z-IMC)

Valores Críticos	Diagnóstico Nutricional
Acima de +2	Obesidade
+1 e abaixo de +2	Sobrepeso
De -2 e abaixo de +1	Peso Normal
Abaixo de -2	Abaixo do Peso

Fonte: Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO)

6ª Etapa: Análise quantitativa da merenda consumida

Foi feita uma análise da quantidade da merenda servida no período de 01/09/18 à 30/06/19 de acordo com a Planilha de Medição de Atendimento fornecido pela secretaria da escola.

Foram excluídos da média os dias que por algum problema de força maior seja por fenômenos naturais ou por quebra dos veículos que impossibilitaram a ida dos alunos à escola.

7ª Etapa: Análise quantitativa do desperdício da merenda

Os dados necessários referente a quantidade do desperdício da merenda denominada como sobra suja foram obtidos através do anexo 5 – Relatório de Acompanhamento/Solicitações Diárias da Alimentação Escolar.

8ª Etapa: Palestra sobre a importância da alimentação escolar

Foi ministrada uma palestra na escola no dia 13 de maio de 2019, pela nutricionista que supervisiona a merenda escolar. A palestra foi realizada com o propósito de informar aos alunos a importância da alimentação escolar, foram esclarecidas todas as etapas da cadeia de produção, desde a chegada da matéria prima até a distribuição de forma lúdica e prática, e promover a conscientização sobre a qualidade dos alimentos, e o incentivo ao consumo da alimentação saudável e seus benefícios para a saúde. Durante a palestra buscou-se conscientizar sobre a importância de não desperdiçar os alimentos no ambiente escolar ou fora dele, e experimentar os alimentos que não são de sua preferência, porém que precisam ser consumidos em maior número de vezes para a afirmação de gostar ou não. Levando em consideração que toda alimentação fornecida pela escola é de qualidade, saborosa, com consistência muito boa e sem riscos para a saúde dos alunos. Foi reforçada também a necessidade de reduzir o consumo de produtos industrializados, guloseimas, frituras, gorduras e etc. Deixar esses alimentos apenas para momentos especiais e preferir frutas, verduras e legumes no dia a dia escolar. Após a palestra os alunos fizeram em sala de aula uma atividade proposta pela nutricionista para colorir os desenhos de alimentos importantes para a saúde.

9ª Etapa: Interdisciplinaridade no Projeto

a) Preparação de salada de frutas no refeitório. Contando com o apoio da professora do terceiro ano, foi preparada pelos alunos uma salada de frutas no refeitório, com o propósito de estimular o consumo de frutas de uma forma lúdica e educativa. Durante o preparo a professora passou noções sobre os nutrientes de cada fruta bem como a importância do seu consumo. No final foi feita uma roda de conversa com as seguintes questões: qual a fruta

preferida? Qual o motivo de não comer uma fruta? Qual a frequência do consumo da fruta? Por que é importante comer frutas? Qual é a época de cada fruta? Quais são as frutas da região?

b) Confecção de cartazes da pirâmide alimentar e análise de rótulos de alimentos. Trabalho realizado com a professora do quinto ano em sala de aula, os alunos trouxeram encartes com propagandas de supermercados sobre alimentos consumidos por eles. Através dessas informações os alunos confeccionaram cartazes sobre a pirâmide alimentar e analisaram o valor nutricional dos rótulos dos alimentos. De acordo com Santos: A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que reúne informações importantes a respeito dos grupos de alimentos presentes em nossa dieta. Seu principal objetivo é garantir o bem-estar nutricional da população, informando-a, principalmente, sobre as porções recomendadas de cada tipo de alimento. (Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/piramide-alimentar.htm>).

Após a apresentação dos trabalhos, os cartazes foram fixados no mural para que os demais alunos pudessem observar a importância de conhecer as informações sobre os grupos de alimentos.

5. RESULTADO E DISCUSSÃO

No início do projeto houve uma reunião com os alunos, onde foi observado que não existia uma conscientização sobre a importância da qualidade da merenda escolar, e que existia o hábito de forma inconsciente de preferir consumir produtos gordurosos e guloseimas do que consumir alimentos naturais e saudáveis. Percebeu-se que a maioria dos alunos desconheciam o valor nutritivo dos alimentos que compunha o cardápio da merenda, afirmavam que sabiam apenas que era importante consumir alimentos naturais para ter uma boa saúde. Os cartazes confeccionados sobre o valor nutricional e os benefícios dos alimentos servidos na merenda trouxeram a oportunidade de os alunos conhecerem, valorizarem e entenderem a importância de consumir alimentos naturais. Como os cartazes foram fixados no pátio da escola, os alunos do turno vespertino também tiveram a oportunidade de conhecer este trabalho. Como era importante a divulgação e conscientização do projeto para as famílias, aproveitou-se das reuniões de pais dos alunos na escola para divulgar o projeto. Percebeu-se que houve o interesse dos pais no assunto, pois alguns comentários foram feitos sobre a saúde de seus filhos. Através do levantamento do peso, altura e da faixa etária foi conhecida a situação nutricional de cada aluno.

Tabela 2- Cálculo da Situação Nutricional – 2º ano – 1

2º Ano - 1								
Aluno	Data Nascimento	Idade		Peso (Kg)	Altura (cm)	IMC	Z-IMC	Situação Nutricional
		Ano	Meses					
Aluna	16/05/2011	8	1	41,5	135	22,77	2,56	Obesidade
Aluna	29/02/2012	7	3	20,0	117	14,61	-0,54	Normal
Aluna	13/08/2011	7	10	29,2	127	18,10	1,19	Sobrepeso
Aluno	01/11/2011	7	7	28,0	133	15,83	0,14	Normal
Aluna	09/03/2012	7	3	18,2	113	14,25	-0,79	Normal
Aluna	17/12/2011	7	6	34,4	129	20,67	2,16	Obesidade
Aluna	28/07/2011	7	10	23,0	126	14,49	-0,71	Normal
Aluna	11/09/2011	7	9	28,5	125	18,24	1,26	Sobrepeso
Aluna	27/07/2011	7	11	25,7	125	16,45	0,43	Normal
Aluno	08/01/2012	7	5	24,3	130	14,38	-0,92	Normal
Aluna	26/07/2011	7	11	23,0	127	14,26	-0,88	Normal
Aluno	25/11/2011	7	7	25,6	123	16,92	0,81	Normal
Aluna	30/03/2012	7	2	27,6	126	17,38	1,02	Sobrepeso
Aluna	02/05/2011	8	1	31,0	126	19,53	1,65	Sobrepeso
Aluna	27/06/2011	8	-	24,5	129	14,72	-0,58	Normal
Aluna	08/03/2012	7	3	26,0	125	16,64	0,65	Normal
Aluno	23/09/2011	7	9	27,5	129	16,53	0,55	Normal
Aluno	15/03/2012	7	3	24,5	123	16,19	0,44	Normal
Aluno	30/06/2011	7	11	26,5	129	15,92	0,14	Normal
Aluno	22/04/2011	8	2	25,6	127	15,87	0,06	Normal
Aluna	02/06/2011	8	-	21,2	121	14,48	-0,75	Normal

Fonte: Elaborada pelo autor.

Tabela 3- Cálculo da Situação Nutricional – 3º ano

3º Ano								
Aluno	Data Nascimento	Idade		Peso (Kg)	Altura (cm)	IMC	Z-IMC	Situação Nutricional
		Ano	Meses					
Aluna	24/05/2010	9	1	30,2	134	16,82	0,34	Normal
Aluna	06/07/2010	8	11	24,3	128	14,83	-0,72	Normal
Aluna	06/11/2010	8	7	23,5	127	14,57	-0,81	Normal
Aluna	26/07/2010	8	11	27,0	129	16,22	0,09	Normal
Aluna	01/02/2011	8	4	36,7	128	22,40	2,40	Obesidade
Aluna	19/03/2011	8	3	32,1	133	18,15	1,11	Sobrepeso
Aluna	10/05/2010	9	1	31,7	134	17,65	0,71	Normal
Aluna	08/11/2010	8	7	37,0	137	19,71	1,59	Sobrepeso
Aluno	05/04/2010	9	2	31,0	139	16,04	-0,04	Normal
Aluno	20/12/2010	8	6	24,0	125	15,36	-0,35	Normal
Aluno	06/01/2011	8	5	23,3	127	14,45	-1,03	Normal
Aluno	12/12/2009	9	6	27,0	130	15,98	-0,16	Normal
Aluno	13/11/2010	8	7	32,0	140	16,33	0,26	Normal
Aluno	22/11/2010	8	7	36,3	137	19,34	1,71	Sobrepeso
Aluno	30/08/2010	8	9	35,0	133	19,79	1,83	Sobrepeso
Aluno	20/09/2010	8	9	34,0	143	16,63	0,40	Normal
Aluno	26/09/2010	8	9	27,7	129	16,65	0,41	Normal
Aluno	06/04/2010	9	2	41,5	137	22,11	2,43	Obesidade

Fonte: Elaborada pelo autor.

Tabela 4- Cálculo da Situação Nutricional – 4º ano – 1

4º Ano - 1								
Aluno	Data Nascimento	Idade		Peso (Kg)	Altura (cm)	IMC	Z-IMC	Situação Nutricional
		Ano	Meses					
Aluna	15/03/2010	9	3	22,4	130	13,25	-1,97	Normal
Aluna	11/03/2010	9	3	32,5	140	16,58	0,18	Normal
Aluno	18/03/2010	9	3	22,5	119	15,89	-0,16	Normal
Aluna	24/04/2009	10	2	60,5	140	30,87	3,25	Obesidade
Aluna	22/12/2009	9	6	37,5	130	22,19	2,04	Obesidade
Aluno	29/06/2009	9	11	36,5	143	17,85	0,75	Normal
Aluno	02/03/2010	9	3	25,0	124	16,26	0,07	Normal
Aluna	31/01/2010	9	4	29,0	130	17,16	0,43	Normal
Aluno	19/06/2009	10	-	34,5	132	19,80	1,50	Sobrepeso
Aluno	25/08/2009	9	10	56,0	143	27,39	3,25	Obesidade
Aluno	05/08/2008	10	10	44,0	138	23,10	2,20	Obesidade
Aluno	08/07/2008	10	11	60,5	141	30,43	3,30	Obesidade
Aluno	12/11/2009	9	7	24,5	126	15,43	-0,53	Normal
Aluno	28/07/2008	10	10	48,5	145	23,07	2,19	Obesidade
Aluna	04/12/2009	9	6	27,2	124	17,69	0,62	Normal
Aluno	25/11/2009	9	7	31,0	137	16,52	0,15	Normal
Aluno	06/07/2009	9	11	63,0	145	29,96	3,55	Obesidade

Fonte: Elaborada pelo autor.

Tabela 5- Cálculo da Situação Nutricional – 4º ano – 2

4º Ano - 2								
Aluno	Data Nascimento	Idade		Peso (Kg)	Altura (cm)	IMC	Z-IMC	Situação Nutricional
		Ano	Meses					
Aluno	11/07/2008	10	11	33,5	134	18,66	0,82	Normal
Aluno	03/03/2010	9	3	30,5	139	15,79	-0,22	Normal
Aluno	09/10/2009	9	8	30,5	137	16,25	-0,03	Normal
Aluna	05/01/2010	9	5	38,5	143	18,83	1,08	Sobrepeso
Aluno	19/12/2009	9	6	27,5	136	14,87	-0,92	Normal
Aluna	13/07/2009	9	11	27,8	132	15,96	-0,32	Normal
Aluna	06/04/2009	10	2	27,3	133	15,43	-0,68	Normal
Aluna	30/04/2009	10	1	33,3	138	17,49	0,38	Normal
Aluna	31/10/2009	9	7	37,5	139	19,41	1,24	Sobrepeso
Aluno	11/09/2008	10	9	44,0	143	21,52	1,83	Sobrepeso
Aluna	16/01/2010	9	5	46,0	136	24,87	2,61	Obesidade
Aluna	08/10/2009	9	8	33,5	136	18,11	0,75	Normal
Aluno	01/05/2009	10	1	38,0	143	18,58	1,02	Sobrepeso
Aluna	25/07/2009	9	11	41,3	135	22,66	2,04	Obesidade

Fonte: Elaborada pelo autor.

Tabela 6- Cálculo da Situação Nutricional – 5º ano

5º Ano								
Aluno	Data Nascimento	Idade		Peso (Kg)	Altura (cm)	IMC	Z-IMC	Situação Nutricional
		Ano	Meses					
Aluno	01/09/2006	12	9	38,0	150	16,89	-0,60	Normal
Aluno	13/08/2008	10	10	33,0	140	16,84	-0,01	Normal
Aluno	26/10/2007	11	8	70,3	155	29,26	2,99	Obesidade
Aluna	28/10/2008	10	7	34,5	144	16,64	-0,16	Normal
Aluna	09/06/2008	11	-	26,5	131	15,44	-0,94	Normal
Aluna	22/07/2008	10	11	27,0	135	14,81	-1,31	Normal
Aluno	08/05/2008	11	1	30,0	136	16,22	-0,43	Normal
Aluna	23/05/2009	10	1	35,0	144	16,88	0,10	Normal
Aluno	17/02/2006	13	4	65,3	170	22,60	1,42	Sobrepeso
Aluno	30/07/2008	10	10	65,0	150	28,89	3,15	Obesidade
Aluna	24/10/2008	10	8	35,2	143	17,21	0,09	Normal
Aluno	13/10/2008	10	8	26,0	130	15,38	-0,85	Normal
Aluna	24/08/2007	11	10	54,0	155	22,48	1,50	Sobrepeso
Aluno	06/11/2008	10	7	42,5	157	17,24	0,28	Normal
Aluno	17/06/2008	11	-	53,3	152	23,07	1,55	Sobrepeso
Aluno	13/01/2008	11	5	48,0	148	21,91	1,75	Sobrepeso
Aluno	18/01/2009	10	5	32,0	133	18,09	0,72	Normal
Aluna	14/05/2007	12	1	55,5	160	21,68	1,22	Sobrepeso

Fonte: Elaborada pelo autor.

Para um melhor entendimento e análise, foram criados gráficos sobre os resultados obtidos. De acordo com o Gráfico 1, verifica-se que vinte e nove por cento dos alunos do 2º ano – 1 estão fora da normalidade nutricional. Nesta anormalidade encontra-se apenas em alunos do sexo feminino. Uma aluna que está na situação de obesidade já está sendo orientada por uma nutricionista.



Gráfico 1 – Classificação do estado nutricional dos alunos do 2º ano – 1.
Fonte: Elaborado pelo autor.

Conforme o Gráfico 2, verifica-se que trinta e três por cento dos alunos do 3º ano estão fora da normalidade nutricional. Nesta anormalidade encontra-se alunos do sexo feminino e do sexo masculino.

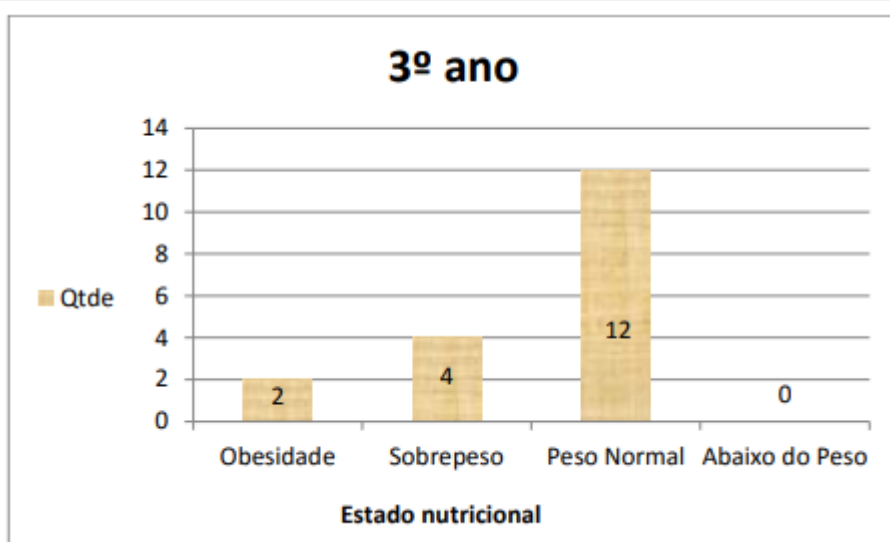


Gráfico 2 – Classificação do estado nutricional dos alunos do 3º ano.
Fonte: Elaborado pelo autor.

No Gráfico 3, verifica-se que quarenta e sete por cento dos alunos do 4º ano - 1 estão fora da normalidade nutricional. Nesta anormalidade encontra-se na maioria alunos do sexo masculino. O estado nutricional de um aluno está em duzentos e cinquenta e cinco por cento acima da faixa do peso normal.



Gráfico 3 – Classificação do estado nutricional dos alunos do 4º ano - 1.
Fonte: Elaborado pelo autor.

De acordo com o Gráfico 4, verifica-se que quarenta e três por cento dos alunos do 4º ano - 2 estão fora da normalidade nutricional. Nesta anormalidade encontra-se na maioria alunos do sexo feminino.

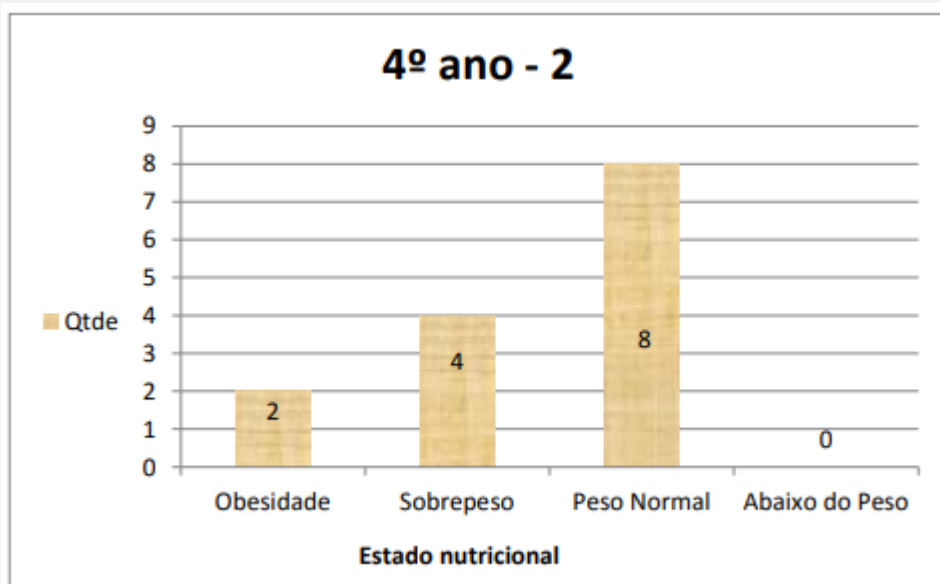


Gráfico 4 – Classificação do estado nutricional dos alunos do 4º ano - 2.
Fonte: Elaborado pelo autor.

No Gráfico 5, verifica-se que trinta e nove por cento dos alunos do 5º ano estão fora da normalidade nutricional. Nesta anormalidade encontra-se na maioria alunos do sexo

masculino. Sendo que o estado nutricional dos dois alunos está em média duzentos e sete por cento acima da faixa do peso normal.

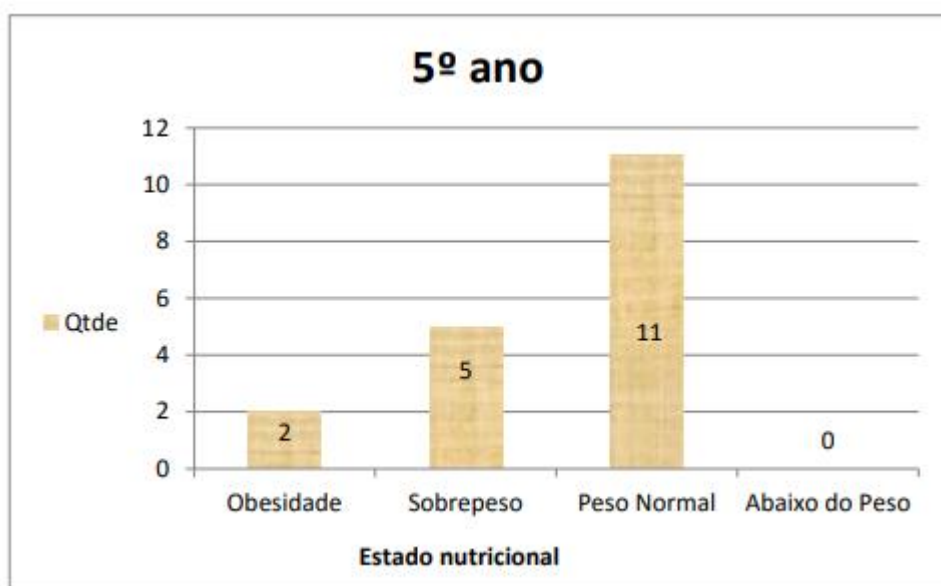


Gráfico 5 – Classificação do estado nutricional dos alunos do 5º ano.
Fonte: Elaborado pelo autor.

No Gráfico 6, verifica-se que no total geral, trinta e oito por cento dos alunos estão acima da faixa do peso normal e que dezesseis por cento estão na faixa de obesidade, isto significa que é necessário que haja uma intervenção para que não ocorra sérios problemas de saúde.

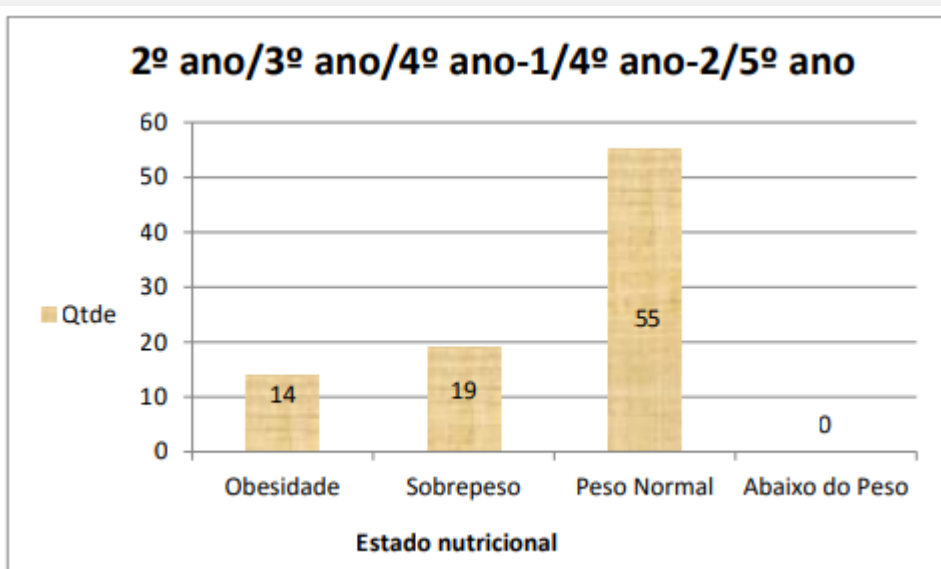


Gráfico 6 – Classificação do estado nutricional dos alunos do 2º ano/3º ano/4º ano-1/4º ano-2/5º ano.
Fonte: Elaborado pelo autor.

Diante dos resultados da situação nutricional dos alunos, o professor de educação física terá condições de fazer um plano de ação para melhorar a situação nutricional dos alunos no que se refere ao peso. De acordo com o diagnóstico nutricional nenhum aluno estava abaixo do peso, o que significa uma situação muito favorável, pois de acordo com a revista Veja:

Estar abaixo do peso ideal pode ser mais perigoso à saúde do que a obesidade, independentemente de outros fatores de risco, como tabagismo, consumo excessivo de álcool e drogas ou doenças terminais. É o que concluiu uma nova pesquisa do Hospital St. Michael's, no Canadá, publicada nesta sexta-feira no periódico Journal of Epidemiology and Public Health. (Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/estar-abaixo-do-peso-eleva-risco-de-vida-mais-do-que-obesidade/>).

De acordo com os resultados, ao comparar a situação atual em relação ao início do projeto, houve um acréscimo de oito por cento no consumo médio diário da merenda, e uma redução de desperdício de trinta e cinco por cento das sobras sujas. A realização da palestra por um profissional da área de nutrição foi de suma importância, pois acredita que muitas dúvidas foram sanadas sobre a preparação da merenda escolar. Os trabalhos desenvolvidos pelos professores, como a preparação de salada de frutas no refeitório e a confecção de cartazes da pirâmide alimentar com a análise dos rótulos de alimentos permitiram uma maior interação entre os alunos como forma de complementação do conhecimento e aproximação do projeto.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados obtidos, foi constatado que a intervenção deste projeto proporcionou aos alunos conhecer o valor nutricional dos alimentos servidos na merenda, bem como valorizar e aumentar o interesse de consumo por alimentos saudáveis, tendo como consequência a alteração do hábito alimentar. Este projeto terá continuidade e será aplicado sistematicamente com o propósito de valorizar o consumo da merenda escolar e melhorar a situação nutricional dos alunos juntamente com suas famílias.

7. CONCLUSÃO

O aprendizado neste projeto foi a conscientização de que devemos ter hábitos alimentares saudáveis, pois alguns dos nossos problemas de saúde provem de uma má alimentação. Um dos pontos positivos deste projeto foi perceber que os alunos estavam dispostos a alterar seus hábitos alimentares e que eles tinham entendidos da importância de trocar os alimentos gordurosos e guloseimas por alimentos naturais. Também foi comprovado que os alunos

entenderam a necessidade de consumir a merenda escolar, pois houve um acréscimo no consumo e diminuição do desperdício da merenda. O trabalho foi desenvolvido através de atividades interdisciplinares, o que possibilitou uma maior globalização do conhecimento, promovendo a união da comunidade escolar em torno de um objetivo comum deste projeto. É importante dar continuidade neste projeto na própria escola com os demais turnos e levar o conhecimento e experiências até as outras escolas, pois conhecer a situação nutricional dos alunos e valorizar a merenda escolar seria melhorar a qualidade da aprendizagem.

8. BIBLIOGRAFIA

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Seu peso está saudável?. <http://www.abeso.org.br/atitudesaudavel/imc>. Acesso em: 13 jun. 2019.

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Peso saudável na infância. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/z-imc-crianca>. Acesso em: 13 jun. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Obesidade. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/atencao-especializada-e-hospitalar/especialidades/obesidade>. Acesso em 20 maio. 2019.

KAROLINE, Anne. Você Sabe Qual é a Diferença Entre Percentil e Score Z? Disponível em: <http://www.cookie.com.br/voce-sabe-qual-e-diferenca-entre-percentil-e-score-z/>. Acesso em: 10 jun. 2019.

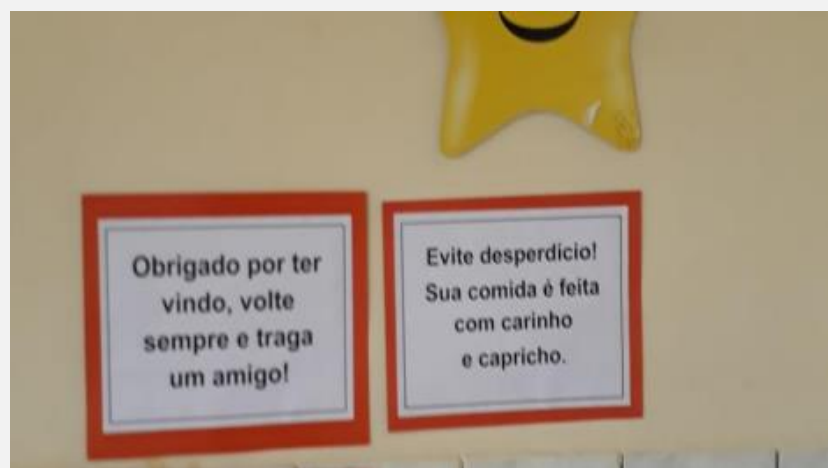
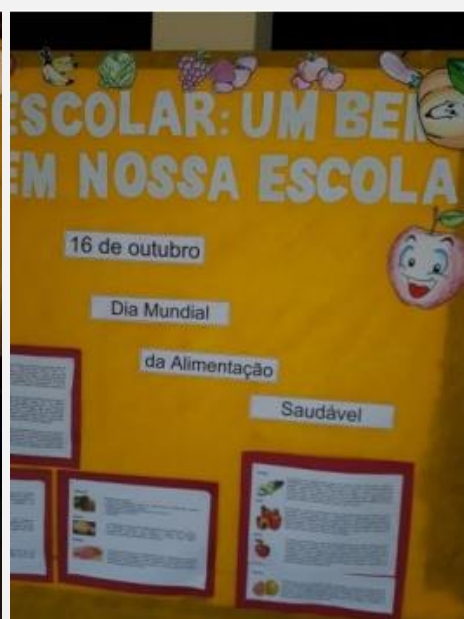
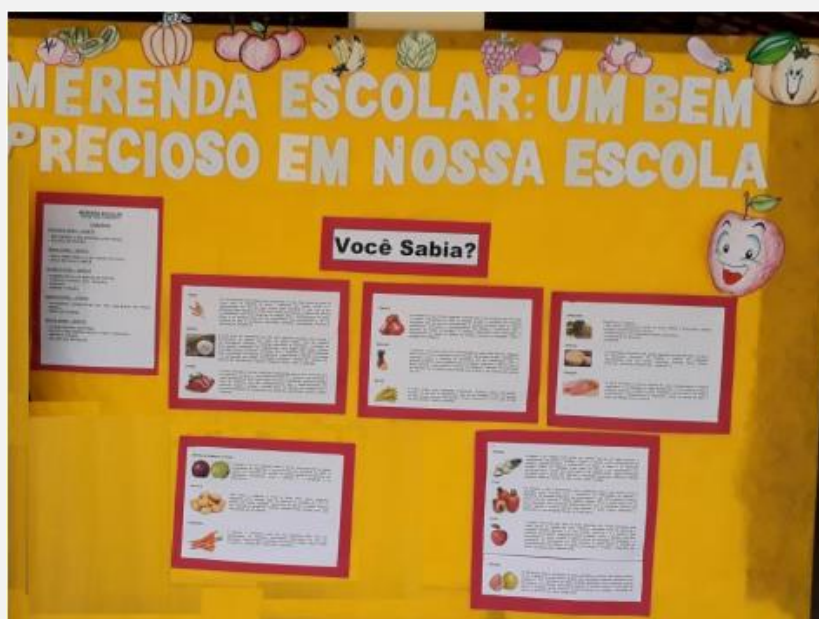
SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Pirâmide alimentar"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/piramide-alimentar.htm>. Acesso em: 03 jun. 2019.

VEJA. Estar abaixo do peso eleva risco de vida mais do que obesidade. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/estar-abaixo-do-peso-eleva-risco-de-vida-mais-do-que-obesidade/>. Acesso em: 25 maio. 2019.

ZANIN, Tatiana. Calcule seu IMC e saiba se está no peso ideal. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/imc/>. Acesso em: 13 jun. 2019.

ANEXO – Fotos durante o desenvolvimento do Projeto

a) Confeção dos painéis.





b) Premiação do Concurso de frases.



c) Atividade realizada após a Palestra sobre a importância da alimentação escolar.



d) Preparação de salada de frutas no refeitório.



e) Confeção de cartazes da pirâmide alimentar e rótulos de alimentos.

