

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL UNIDADE
UNIVERSITÁRIA SÃO LUIZ GONZAGA/ RS
CURSO PEDAGOGIA - LICENCIATURA**

MARILIANE DO PRADO SANABRIA

**A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA
EDUCAÇÃO INFANTIL**

SÃO LUIZ GONZAGA

2023

MARILIANE DO PRADO SANABRIA

**A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA
EDUCAÇÃO INFANTIL**

Trabalho de Conclusão de Curso/TCC
apresentado como requisito parcial para
conclusão do Curso de Licenciatura em
Pedagogia da Universidade Estadual do
Rio Grande do Sul.

UERGS- unidade de São Luiz Gonzaga.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Luciane Sippert
Lanzanova

Coorientadora: Prof.^a Me Rosemari Silva
da Veiga

SÃO LUIZ GONZAGA

2023

Catálogo de publicação na fonte (CIP)

S197c Sanabria, Mariliane do Prado

Construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil, A / Mariliane do Prado Sanabria – São Luiz Gonzaga Uergs, 2023

29 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Curso Superior de Licenciatura em Pedagogia, Unidade em São Luiz Gonzaga, 2023.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Luciane Sippert Lanzanova

Coorientadora: Prof.^a Me Rosemari Silva da Veiga

1. Formação docente 2. Hábitos alimentares 3. Práticas pedagógicas 4. Trabalho de Conclusão de Curso. I. Lanzanova, Luciane Sippert. II. Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Curso Superior de Licenciatura em Pedagogia, Unidade em São Luiz Gonzaga, 2023. III. Título.

Bibliotecário Marcelo Bresolin CRB 10/2136

MARILIANE DO PRADO SANABRIA

**A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA
EDUCAÇÃO INFANTIL**

Trabalho de Conclusão de Curso/TCC
apresentado como requisito parcial para
conclusão do Curso de Licenciatura em
Pedagogia da Universidade Estadual do
Rio Grande do Sul.
UERGS- unidade de São Luiz Gonzaga.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Luciane Sippert
Lanzanova

Coorientadora: Prof.^a Me Rosemari Silva
da Veiga

Aprovado em:
_30___/_06___/_2023___

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Prof.^a. Dr.^a. Luciane Sippert Lanzanova
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul - UERGS

Prof.^a. Dr.^a. Édila Dutra da Silva
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul - UERGS

Prof. Dr. Viviane Maciel Machado Maurenre
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul – UERGS

SÃO LUIZ GONZAGA

2023

AGRADECIMENTOS

Primeiramente Agradeço a Deus, pela oportunidade de realizar um sonho, pelos meus pais por minha existência, pelo meu marido por me incentivar nos momentos de indecisão, meus filhos que sempre foram um exemplo para mim sempre estudiosos, então tinha que seguir buscando mesmo em horas difícil pensei no que sempre quiz e segui em frente.

Agradeço minha Orientadora professora Luciane Sippert Lanza Nova que sempre me incentivou com palavras de carinho, mostrando que somos capaz e que não podemos desistir sem tentar porque a vida é um eterno aprendizado e estamos sempre aprendendo algo novo. Então Eu acreditei e confiei nela e em Deus!

Também agradeço a cada um dos professores que contribuíram para aumentar meus conhecimentos e tiveram um olhar de carinho atencioso para minhas dificuldades que nao eram poucas, nas com paciencia e curiosidade fui aprendendo e buscando.

Agradeço as minhas colegas queridas que me ajudaram em vários momentos que precisei, rogo a Deus por elas, vou guardar cada uma delas no meu coração.

Agradeço a minha amiga querida Rosemari Silva da Veiga que dispensou do seu precioso tempo para contribuir com seus conhecimentos para esse trabalho de conclusao de curso.

Grata por todas as pessoas que de uma maneira ou de outra estavam presentes me auxiliando.

A todos meu muito Obrigada!

RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso tem como tema “A construção de Hábitos alimentares saudáveis na educação infantil”, cujo objetivo geral foi verificar como a educação infantil pode contribuir para que as crianças desenvolvam hábitos e compreendam a necessidade de uma alimentação saudável. O estudo foi realizado na EMEI Eliria Cerruti Perim de São Luiz Gonzaga, por meio de uma abordagem qualitativa e descritiva. Para coleta de dados utilizou-se um questionário. Essa construção foi organizada a partir das recorrências das falas dos sujeitos da pesquisa. Os resultados evidenciaram que as profissionais exercem papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis das crianças. Assim, foi possível constatar a importância destas profissionais na construção de hábitos saudáveis para os alunos, por meio das experiências e momentos alimentares oportunizados a estes como práticas pedagógicas.

Palavras-chaves: Formação docente; hábitos alimentares; práticas pedagógicas.

ABSTRACT

This course conclusion work has as its theme “The construction of healthy eating habits in early childhood education”, whose general objective was to verify how early childhood education can help children develop habits and understand the need for healthy eating. The study was carried out at EMEI ELIRIA Cerruti Perim de São Luiz Gonzaga, using a qualitative and descriptive approach. For data collection, a questionnaire was used. This construction was organized from the recurrences of the research subjects' speeches. The results showed that the professionals play a fundamental role in forming children's healthy eating habits. Thus, it was possible to verify the importance of these professionals in the construction of healthy habits for students, through the experiences and food moments offered to them as pedagogical practices.

Keywords: Teacher training; eating habits; pedagogical practices.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	10
2.1 ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA.....	12
3. METODOLOGIA	16
3.1 CONTEXTO DA PESQUISA.....	18
3.2 SUJEITOS DA PESQUISA.....	19
3.3 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE.....	19
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	20
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25

1. INTRODUÇÃO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso propõem uma reflexão sobre o tema HÁBITOS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL. Assim foram realizadas as entrevistas com professores, merendeiras e nutricionista da EMEI Elíria Cerutti Perim, para trazer suas experiências com o objetivo de verificar como a educação infantil pode contribuir para que as crianças desenvolvam hábitos e compreendam a necessidade de uma alimentação saudável. Ao justificar entendemos que nesta fase a criança está em crescimento sendo necessário que um olhar seja lançado para tudo que envolve seu desenvolvimento, e a alimentação esta diretamente ligada a seu crescimento.

Ao problematizar trazemos o seguinte questionamento: Como contribuir para o desenvolvimento de hábitos saudáveis relacionados à alimentação na educação infantil? Também levantamos algumas hipóteses as quais buscamos a comprovação ao realizar esse TCC, entre elas: as crianças possuem conhecimento sobre alimentação saudável. Existem profissionais que preparam um cardápio para que a alimentação das crianças seja ofertada o mais saudável possível. As crianças possuem em suas casas uma alimentação saudável. As crianças apresentam características físicas que indique desnutrição.

Este TCC justifica-se pela necessidade de identificar como as crianças da educação infantil estão se alimentando em casa, se os familiares possuem conhecimento da necessidade de uma alimentação saudável. Através da proposta desta pesquisa pretendo auxiliar as crianças a construir bons hábitos alimentares e informar sobre dos benefícios que esta alimentação poderá trazer para suas vidas, auxiliando para seu crescimento saudável oportunizando que tenham um bom rendimento escolar.

A metodologia foi desenvolvida por meio de uma pesquisa-ação, com uma abordagem qualitativa, descritiva e exploratória. Foram realizadas visitas na escola onde o projeto, foi desenvolvido. A escola já possui uma horta onde os alunos cultivam e colhem hortaliças (legumes, temperos, verduras de todos os tipos). Observamos que os momentos de refeições dos alunos eles conhecem o alimento ofertado, pois, além de saudáveis, não tem agrotóxicos.

Percebemos que, uma primeira infância – dos 0 aos 6 anos – recebendo cuidados e estímulos quanto a melhor forma de alimentação, abre o caminho para que bebês e crianças alcancem o melhor do seu potencial na vida adulta.

As evidências apresentadas por cientistas e educadores nas últimas décadas têm impulsionado a formulação de políticas públicas e o surgimento de iniciativas com foco no período, que vai do nascimento até os 6 anos, como estratégia para lançar as bases de uma sociedade com menor desigualdade de oportunidades e um futuro mais sólido.

Dessa forma, investir sobre a alimentação saudável primando pela qualidade na Educação Infantil torna-se parte fundamental de uma mobilização conjunta desta acadêmica com os profissionais da escola a ser investigada, para impactar positivamente o desenvolvimento das crianças através de hábitos alimentares saudáveis.

As mudanças na rotina impostas pelo período de distanciamento social afetaram a todos, independentemente da idade. Deste modo tem sido fundamental buscar novos hábitos em casa para manutenção da saúde e do bem-estar das crianças. Com mais tempo em casa, mais exposição às telas e menos movimento, até a alimentação precisou ser repensada. Em função desse novo cenário, irei contatar com a equipe de Nutrição da Rede Municipal e da EMEI onde desenvolvi o projeto de TCC.

De acordo com a BNCC, seis **direitos de aprendizagem e desenvolvimento** asseguram, na Educação Infantil, as condições para que as crianças aprendam em situações nas quais possam desempenhar um papel ativo em ambientes que as convidem a vivenciar desafios e a sentirem-se provocadas a resolvê-los, nas quais possam construir significados sobre si, os outros e o mundo social e natural.

Grandes números de doenças causadas pelos maus hábitos de vida, principalmente relativos á alimentação e falta de atividades físicas, doenças crônicas. Não transmissíveis (DCNT) que eram encontradas predominantemente em idosos, hoje atingem pessoas de uma faixa etária cada vez menor.

Dentre as mais comuns temos a diabetes, hipertensão, obesidade, hiperhipedemias e suas complicações como as doenças cardiovasculares, renais, oculares e cerebrais. Os maus hábitos alimentares na infância especialmente aqueles

que acarretam a obesidade infantil, produzem problemas de saúde imediatos e a longo prazo.

A quantidade e a qualidade da alimentação sofreram alterações ao longo dos anos, sendo hoje mais comum o consumo de alimentos processados congelados, ricos em sódio, açúcares. Alimentação desequilibrada é um dos fatores que contribuem para o aparecimento de desnutrição como anemias e hipovitaminoses.

Entre 5 e 9 anos, o percentual de crianças com excesso de peso chega a 33,5%. Na adolescência, o quantitativo é de 20,5%. Além disso, os dados mostram que o estado nutricional na primeira infância repercute na vida adulta. Nesse contexto, a prevalência de excesso de peso em adultos tem crescido entre 5 e 9 anos, o percentual de crianças com excesso de peso chega a 33,5%. Na adolescência, o quantitativo é de 20,5%. Além disso, os dados mostram que o estado nutricional na primeira infância repercute na vida adulta. Nesse contexto, a prevalência de excesso de peso em adultos tem crescido nos últimos anos. Em 2012, metade da população adulta estava com excesso de peso, sendo 17, 2%, com obesidade. (BRASIL SUPERA, 2016, p1).

Vários fatores contribuem na formação dos hábitos alimentares nas crianças como: Valores socioculturais, imagem corporal, necessidades fisiológicas e saúde e saúde individual, preferencias com vivências sociais (hábitos familiares e de amigos) situação financeira familiar, acesso a alimentos fora de casa e de alimentos sem i-preparados, influência exercida.

Ao retomar o objetivo proposto de verificar como a educação infantil pode contribuir para que as crianças desenvolvam hábitos e compreendam a necessidade de uma alimentação saudável, percebemos que a educação alimentar e nutricional não bastam para criar hábitos alimentares saudáveis.

Além disso, alimentação saudável não é simplesmente uma questão de escolar. Trata-se, também, evidentemente, de uma questão familiar. As escolas seguem um cardápio elaborado por uma nutricionista que organiza a distribuição de alimentos e bebidas saudáveis e promovam ambientes alimentares saudáveis, em especial o ambiente escolar, de modo a contribuir para o pleno desenvolvimento de nossas crianças.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com Philippi (2008), qualidade de vida é tudo aquilo que é bom, desejável, saudável e compensador nas áreas pessoal, social, afetiva e profissional. Assim, para que o indivíduo tenha uma boa qualidade de vida, torna-se necessária a integração de todas as áreas, considerando-se a alimentação saudável uma condição essencial para a promoção da saúde.

Dessa forma, prática ou comportamento alimentar pode ser entendida como todas as formas de convívio com o alimento. Constitui um conjunto de ações realizadas que tem início quando o indivíduo decide escolher qual alimento consumir em função da disponibilidade e do hábito alimentar.

As refeições devem ser feitas ao longo do dia em ambientes “calmos”, pois devem satisfazer as necessidades nutricionais, emocionais e sociais para promoção de uma qualidade de vida saudável (PHILIPPI,1999, p 46).

Conseqüentemente, o modo de preparar e os utensílios utilizados para consumir o alimento, selecionados segundo a cultura local, assim como os horários e as refeições, também integram o conceito de comportamento alimentar. Hortas escolares são instrumentos que, dependendo do encaminhamento dado pelo educador, podem abordar diferentes conteúdos curriculares de formas significativas e contextualizada e promover vivências que resgatam valores.

Valores tão bem traduzidos no livro Boniteza de um sonho, do professor Moacir Gadotti (2011, p 68):

Um pequeno jardim uma horta, um pedaço de terra é um microcosmos de todo mundo natural. Nele encontramos formas de vida recursos de vida, processos de vida, A partir dele podemos reconceitualizar nosso currículo escolar. Ao construí-lo e cultivá-lo podemos aprender muitas coisas. As crianças o encaram como fonte de tantos mistérios! Ele nos ensina os valores da emocionalidade com a terra. a vida, a morte, a sobrevivência, os valores, da paciência, da perseverança, da criatividade, da adaptação, da transformação, da renovação.

É preciso entender que a educação alimentar e nutricional (EAN) é um campo do conhecimento que ultrapassa, as barreiras da satisfação das necessidades biológicas, visando promover uma reflexão acerca das práticas alimentares saudáveis, da segurança alimentar e nutricional, da sustentabilidade e da ecologia humana compreendendo a diversidade expressa nas práticas sociais.

Segundo Barbosa (2009), as práticas sociais contribuem para as conquistas da autonomia, construção de identidade, expressão, diálogo, colaboração e cooperação, entre outros, o que pode ser agregado aos momentos da alimentação escolar.

Mais que cuidar, educar, brincar e interagir, no âmbito da educação infantil. A alimentação envolve aspectos biológicos, psicológicos, sociais, culturais e econômicos e deve ser considerada como um processo de constituição de aprendizagem, em que há diversos conhecimentos e saberes que podem ser desenvolvidos.

Oliveira (2008, p205) deslocam a importância de que as ações educativas sejam desenvolvidas no sentido de promover a autonomia dos indivíduos e a interdisciplinaridade e a transdisciplinaridade, respeitando as culturas alimentares e valorizando a história alimentar e a diversidade regional, ao mesmo tempo em que conhecem os saberes populares e fomentam a biodiversidade local.

Embora educar para a saúde seja responsabilidade de diferentes segmentos, a escola e instituição privilegiada, que pode se transformar em um espaço genuíno de promoção da saúde. Um indivíduo que tem conhecimento de que consome na sua alimentação e pode fazer escolhas que sejam mais conscientes certamente será alguém mais saudável (BRASIL 2008).

O direito à alimentação saudável é apresentado como um dos princípios da declaração dos direitos da criança (1959) assim como previsto pelo estatuto da criança e do adolescente ECA (1990). Esses documentos dispõem que todas as crianças têm o direito a alimentação e a crescer com saúde, senso de dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar a efetivação dos direitos referentes à vida, a saúde, a alimentação, à educação, ao lazer e a outros

aspectos essenciais que garantam o desenvolvimento integral desses indivíduos (BRASIL, 1990).

2.1 ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

É reconhecido o papel da alimentação na promoção da saúde e proteção contra doenças. A comunidade científica já conhece que os efeitos da alimentação inadequada em etapas precoces da vida podem acarretar consequências na saúde na vida adulta.

O Brasil a exemplo de outros países em desenvolvimento experimenta a chamada transição nutricional caracterizada pela concomitância de situações de má nutrição resultantes de deficiências nutricionais e as decorrentes de excessos alimentares, num cenário em que doenças infecciosas e carências proporcionalmente diminuem os agravos crônicos não transmissíveis ocupam lugar de destaque como causas de morbimortalidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004 PATARRA *in* MONTEIRO, 2006) tal situação são consequências de mudanças nos estilos de vida impostos pela urbanização, industrialização, e massificação da informação é acesso a bens e serviços. A evolução do padrão nutricional no país revela redução importante da desnutrição proteico energético infantil e, no cenário da má nutrição por carência, Ascensão importante da anemia por deficiência de ferro. Em contraposição á redução da DPE aumenta consideravelmente a frequência da obesidade em crianças, destacando-se a faixa dos escolares.

Ao longo dos tempos, a alimentação tem sido alvo de preocupação da humanidade uma vez que o desenvolvimento das civilizações tem estado intimamente ligado à forma como o indivíduo se alimenta.

Porém, as crianças ainda não tem totalmente desenvolvida a capacidade de escolher os alimentos de acordo com o seu teor nutricional, escolhendo-os a partir do que observam, experimentam ou aprendem sobre hábitos alimentares, os fatores socioculturais e econômicos também exercem sua influência na medida em que, os hábitos gastronômicos nomeadamente a escolha e a confecção dos alimentos, se tornam específicos de cada cultura e extrato social a que pertence e das condições a determinados alimentos.

É necessário que estejam esclarecidas sobre o que tipo de alimento e que seu valor nutricional, deve ser ou não promovido e qual o tipo de alimento que não se deve ser disponibilizado em meio escolar.

Contudo, as famílias precisam focar mais na qualidade que na quantidade. Portanto, o papel da família na alimentação e na educação alimentar das crianças é inquestionável na medida em que são os primeiros a transmitir conhecimentos, condutas e hábitos. Porém, é na escola onde se pode reunir um maior conjunto de condições favoráveis a esse fim, quer de aprendizagem quer de complementaridade com o papel familiar, por vezes é a única oportunidade de ensino.

Já o consumo de alimentos vem sofrendo alterações que provocam impactos negativos para a saúde e para o ambiente. A alimentação atual baseada em produtos com o alto valor energético e pobres em diversidades apoio e incentiva a intensificação da agricultura, além de agravar a tecnologia para uma epidemia de obesidade global. O consumo de alimentos em excesso também é tratado por autores como contrário à sustentabilidade já que ultrapassa a necessidade de o indivíduo, tornar-se desperdício.

Nesse sentido, para uma alimentação adequada da população Brasileira recomenda que se evitem produtos processados produzidos por grandes indústrias, particularmente pela composição nutricional e pelo impacto que suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo tem sobre a cultura, a vida social e sobre o ambiente para além da população evitar esses produtos, existe a necessidade de desenvolvimento de políticas públicas que incentivam e facilitem as escolhas saudáveis, já que mudanças estruturais no sistema agroalimentar equilibrada tem o potencial de contribuir para o desenvolvimento sustentável.

O consumo de alimentos transgênicos como agrotóxicos associados tem sido relacionado a problemas neurológicos, alterações hormonais, infertilidade, câncer e doença celíaca em humanos. A exposição ocupacional a agrotóxicos está relacionada entre outras doenças a maior incidência de canceres nos diferentes órgãos e sistemas, problemas respiratórios e doenças crônicas. Além da população no entorno também apresenta relação com doenças, como atrasos no desenvolvimento mental e

ocorrência de desordens mentais em crianças e maior ocorrência de malformações congênitas em bebês devido a exposição materna a agrotóxicos.

Nesse sentido, recomendações para uma alimentação saudável precisam estar agregadas a sustentabilidade como uma de suas principais dimensões. Alimentos saudáveis devem ser relacionados a um sistema alimentar que seja economicamente viável, ambientalmente sustentável e socialmente justo, contemplados por uma alimentação sustentável.

Assim, a criação de hábitos saudáveis na infância, bem como sobre a alimentação saudável na educação infantil, são amparadas pela legislação brasileira, trazendo diversas normativas que visam a promoção de hábitos saudáveis na primeira infância e alimentação saudável na educação infantil, Entre as principais legislações estão. (BRASIL 2013)

Lei 11,346/2006- criação do **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)** que tem como objetivo suprir as necessidades nutricionais dos estudantes das escolas públicas e privadas de educação infantil e ensino fundamental.

Resolução nº 26/2013- define as diretrizes nacionais para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamentais e médio.

Lei nº 13.257/2016 Estabelece a política nacional de atenção integral a saúde da criança (PNAISC) que tem como objetivo promover a saúde e o desenvolvimento integral das crianças nos primeiros anos de vida.

Lei nº 13.874/2019- institui a declaração de direitos de liberdade econômica, que prevê a livre iniciativa e a promoção da concorrência, desde que observados princípios de proteção ao meio ambiente e a saúde.

Essas legislações(BRASIL 2013) estabelecem diretrizes para a promoção de hábitos saudáveis na primeira infância. A alimentação saudável na educação infantil, englobando aspectos como a oferta de alimentos saudáveis nas escolas, capacitação de profissionais da educação para a promoção da alimentação saudável, estímulos ao aleitamento materno, entre outros aspectos.

Como a escola pode contribuir na formação de hábitos alimentares saudáveis?

A escola pode contribuir a formação de hábitos alimentares saudáveis de várias maneiras incluindo,(ACCIOLY 2009): Aulas de nutrição: a educação nutricional pode ajudar os alunos a entender a importância de uma alimentação saudável e como escolher alimentos ricos em nutrientes e evitar os menos saudáveis.

De acordo com ACCIOLY, 2009, o cardápio escolar saudável: a escola pode ofertar refeições equilibradas e saudáveis, com variedades de frutas, legumes, proteínas magras, carboidratos complexos, entre outros. Lanches saudáveis: a escola pode fornecer opções de lanches saudáveis para os alunos, como frutas iogurte, sucos naturais, e barras de cereais integrais.

Segundo a autora, oficinas de culinárias: a escola pode oferecer oficinas culinárias para os alunos, para ensiná-los a preparar receitas saudáveis e nutritivas. Campanhas de conscientização: a escola pode realizar campanhas de conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e o impacto que ela tem na saúde e no bem-estar.

De acordo com RAMOS, 2000, A escola pode ter uma horta escolar para incentivar os alunos a cultivarem e consumirem alimentos frescos e saudáveis.

A valorização das práticas de atividades físicas na escola(MENDONÇA, 2004), pode promover práticas de atividades físicas, com caminhadas, aulas de educação física, atividades recreativas e esportivas, para combinar com uma alimentação saudável e melhorar o estilo de vida do aluno.

No nível federal temos a Resolução 26 de 17 de junho de 2013, que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Entre as diretrizes deste programa estão a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida na perspectiva da segurança alimentar e nutricional; o direito à alimentação escolar, visando garantir segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontrem em vulnerabilidade social. Art. 3º O PNAE tem por objetivo 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 (BRASIL, 2016 p.1).

Diante desse quadro é necessário que a escola se coloque na linha de frente do combate aos maus hábitos de alimentação das crianças e adolescentes. Existem leis, resoluções e políticas públicas em âmbito federal e estadual que amparam os profissionais em defesa de uma alimentação saudável dentro das escolas.

No nível federal temos a Resolução 26 de 17 de junho de 2013(BRASIL 2003) que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Entre as diretrizes deste programa estão a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida na perspectiva da segurança alimentar e nutricional. E o direito à alimentação escolar, visando garantir a segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontrem em vulnerabilidade social. Na defesa de uma alimentação saudável dentro das escolas.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa foi desenvolvida por meio de uma pesquisa-ação, cujo ciclo deste método envolve o modo de conceber e organizar uma pesquisa social de finalidade, de acordo com as exigências da ação e da participação dos atores na situação observada (THIOLLENT, 2009). Além disso, com relação a delimitação do tipo de pesquisa, trata-se de uma abordagem qualitativa, descritiva e exploratória (MARCONI; LAKATOS, 2003).

A **pesquisa qualitativa** preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificados, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, de motivação, aspirações, crenças e valores atitudes, qualitativas buscam focos da abordagem é entendem os motivos e os comportamentos dos porquês das coisas (MARCONI; LAKATOS, 2003).

Pesquisa Exploratoria é uma metodologia cuja função é preencher lacunas de informações que estão faltando em um estudo, Esse método apresenta informações e constrói uma maior familiaridade do problema, Objeto, possibilitando construir hipóteses iniciais para realizar um planejamento estratégico (MARCONI; LAKATOS, 2003)..

Exploratória tem como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias.

Pesquisa Descritiva é um tipo de pesquisa conclusiva e tem como principal objetivo a descrição de algo normalmente característico ou funções de mercado (MARCONI; LAKATOS, 2003).

Os problemas a serem investigados estão bem definidos em geral, procura-se obter resultado quantitativos sobre aspecto do comportamento humano ou sobre perfil dos consumidores.

Foram realizadas visitas na escola onde o projeto foi desenvolvido, a qual possui uma horta, na qual são cultivados legumes, temperos, verduras de todos os tipos.

A partir dessa atividade pude observar os momentos de refeições dos alunos e se conhece o alimento ofertado para ele, pois nossos legumes e verduras não terão agrotóxicos que faz mal para saúde.

Nesse intuito contribuir para construção de uma horta escolar feita na escolar com sementes selecionadas e de boa qualidade, também um adubo bom faz a diferença na hora da colheita, pois estarão consumindo algo com todos os nutrientes necessários para uma alimentação de qualidade.

Tive a oportunidade de acompanhar passo a passo o plantio na horta construída na escola de Educação infantil de São Luiz Gonzaga, EMEI Eliria Cerrutti Perim, ensinando como fazer canteiros, como semear as sementes como mexer na terra, incentivando o preparo e o plantio das mudas, foi muito interessante esse contato e a descoberta de como e onde extraímos os alimentos consumidos por eles. A participação de todos no processo foi um ponto muito importante para que todos quisessem, comer os alimentos por eles plantados colhidos e preparados, levando toda essa aprendizagem para suas famílias inserindo o bom hábito de uma alimentação saudável para todos.

3.1 CONTEXTO DA PESQUISA

Esta pesquisa foi desenvolvida na Escola Municipal de Educação Infantil ELÍRIA CERUTTI PERIM, que é mantida pela Prefeitura Municipal de São Luiz Gonzaga, jurisdicionada pela Secretaria Municipal de Educação e Esporte, está amparada e fundamentada na legislação LDB/Lei de Diretrizes e Bases nº 9.394/96; na Constituição Federal 1988 – Art.: 205, 206, 208, 212, 214 e no ECA – Lei Federal nº 8.069 (Art. 53 a 59) e destina-se ao atendimento de crianças de 3 a 5 anos de idade. Essas informações foram retiradas do Projeto Político Pedagógico da Escola.

A escola está situada no Bairro Raimundo Gomes Neto na Rua Hipólito Ribeiro número 1909, na cidade de São Luiz Gonzaga RS, atendendo em sua maioria as crianças oriundas deste bairro e também de bairros próximos. Os estudantes utilizam tanto o transporte particular como o transporte público municipal, assim como alguns pais trazem e buscam os filhos. A equipe diretiva é formada pela diretora, Rosemari Silva da Veiga e pela Coordenadora Pedagógica Laura Vanessa Franco Nascimento. A escola possui Círculo de Pais e Mestres – CPM e também Conselho Escolar, com funções deliberativas, consultivas e fiscalizadoras, formados por profissionais da escola e pais de alunos membros da comunidade, que amparam e ajudam a escola.

Conta atualmente com 05 salas de aula, sendo 03 de turmas do jardim (faixa etária de 03 anos a 03 anos e 11 meses), que atendem 15 alunos, 01 turma de Pré-A (faixa etária de 04 anos) que atende 15 alunos e 01 turma de Pré-A que atende 20 alunos. Possui biblioteca, brinquedoteca, cozinha, refeitório, lavanderia, 01 banheiro com acessibilidade, 03 banheiros adaptados para as crianças, sendo 01 para meninos com 03 vasos, 03 lavatórios e box com chuveiro e 01 para meninas com as mesmas características e outro unissex com 01 vaso e 01 lavatório, secretaria, pátio fechado com parquinho e horta.

A escola situa seu trabalho pela Lei de Diretrizes e Bases – LDB, que visa a garantia de um ensino de qualidade, que garanta aos alunos o seu desenvolvimento integral. De acordo com a LDB:

A educação infantil, primeira etapa da educação básica, tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança até seis anos de idade, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, completando a ação da família e da comunidade (LDB – Lei 9.394/96, Art 29).

A Proposta Pedagógica desta instituição promove uma prática de cuidado e educação na perspectiva da integração dos aspectos físicos, emocionais, afetivos, cognitivo/linguísticos e sociais da criança, entendendo que é um ser completo. Promove também a interação entre as diversas áreas de conhecimento e os aspectos da vida cidadã, construindo valores e conhecimentos. Todo esse trabalho desenvolvido é complementar à ação da família e as interações entre as duas instâncias, sendo essencial para um trabalho de qualidade.

3.2 Sujeitos da Pesquisa

Os sujeitos da pesquisa foram 4 professoras, 5 atendentes, 2 merendeiras e 1 nutricionista da escola. Para manter o sigilo dos dados e não comprometer as entrevistadas usarei a seguinte terminologia:

E1- 5 Professoras

E2- 5 Atendentes

E3 -1 Merendeiras

E4- 1Nutricionista

3.3 Procedimentos de Análise

O primeiro passo foi observar o preparo do cardápio da escola e o momento das refeições. Após conheci a horta. Logo, após distribui um questionário com questões abertas para as participantes da pesquisa responderem.

Segue abaixo o questionário com as questões abertas realizadas durante a pesquisa:

1)Como você define uma alimentação saudável?

2)As crianças fazem quantas refeições na escola?

3) Que regras podemos aplicar no nosso dia a dia para termos uma alimentação saudável?

4) O planejamento contempla hábitos alimentares saudáveis?

5) Que cuidados se deve ter com os açúcares?

6) Que cuidados se deve ter com as gorduras que se inclui na alimentação?

7) O horário das refeições é importante ou devemos comer quando temos fome?

8) Como é que se deve cortar calorias nas refeições?

9) É seguido o cardápio enviado pela nutricionista?

10) Que cuidados se deve ter nas escolhas alimentares?

Após realizarem o preenchimento dos questionários, realizei uma roda de conversa, durante a qual as respostas foram compartilhadas em grupo e sistematizadas na seção de apresentação e discussão dos resultados a seguir.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Comer bem na Escola! Essa é uma lição para a vida toda, assim, com os educadores e familiares unidos em defesa da alimentação saudável das crianças. Temos uma tarefa urgente: cuidar da qualidade dos alimentos que são oferecidos para nossas crianças.

Atualmente, a preocupação com a alimentação ganhou um novo lugar nas nossas vidas. Já não é só o que comemos, mas também como e quando comemos.

Desse modo, mostramos o tema que traz uma reflexão sobre os hábitos para uma alimentação saudável na Educação Infantil. Afinal, é na escola que eles passam boa parte de sua vida, construindo e moldando seus hábitos alimentares em função das opções disponíveis e do que as pessoas à sua volta estão comendo e bebendo.

Comer bem é uma das mais importantes lições que levamos para a vida. Por isso, queremos que a escola seja um ambiente de alimentação saudável – e há muitas coisas que podemos fazer para que isso aconteça!

Apresentamos os resultados dos estudos, embasados nas respostas coletadas através de um questionário.

Esses questionamentos foram amplamente refletidos pelos sujeitos da pesquisa.

Ao perguntar sobre a definição de uma alimentação saudável surgiram respostas bem relevantes.

E uma alimentação de qualidade, onde podemos utilizar ingredientes com nutrientes e vitaminas necessárias para a saúde e o crescimento de uma criança, pois sabemos que a criança que não tem uma alimentação saudável pode ter várias doenças. (E4)

Por definição, alimentação saudável é aquele padrão alimentar ou conjunto de práticas alimentares que têm impacto positivo na nossa saúde. Acima de tudo, este conjunto de hábitos promovem o melhor estado de saúde que a nossa genética nos permite ter. (E1)

Estes aspectos acabam por interferir e é sempre necessário fazer o ajuste à alimentação. Por isso, uma alimentação saudável é, genericamente, o conjunto de práticas alimentares que promove uma melhor saúde.

Verduras, legumes, hortaliças e frutas variadas são indispensáveis na rotina alimentar. Você vai perceber que um cardápio saudável desperta o gosto por alimentos nutritivos. Se os pequenos veem os pais comendo doces, alimentos processados e frituras, eles também terão vontade de consumi-los.

A EMEI Elíria Cerutti Perim é uma escola de turno integral e oferece 3 refeições diárias para seus alunos: Café da manhã, almoço e lanche da tarde.

O cardápio muito bem elaborado faz base para o planejamento das professoras que contempla hábitos alimentares saudáveis A escola tem uma linda horta, onde as professoras organizam desde o preparo da terra até o momento de colher e preparar os alimentos ali cultivados com os alunos. Uma horta com produtos orgânicos plantados e cuidados por eles. Cada turma tem seu horário para cuidar da horta.

Toda a ação docente tem suas limitações e suas vantagens, no caso da alimentação saudável devemos olhá-las como prática que deve ser incorporada pela professora regente durante todo ano letivo.

Assim, a alimentação escolar deve auxiliar no resgate de hábitos alimentares saudáveis, e a escola, deve proporcionar um ambiente favorável para que os alunos sejam conscientizados da importância de se alimentar bem.

Além disso, é importante acompanhar o que está sendo ensinado na escola, para mostrar como eles se aplicam na prática doméstica. Envolver a criança nas etapas de preparo dos pratos e escolha dos ingredientes é uma boa forma de fazer isso. Essas sugestões não precisam estar sempre juntas, enfatiza uma das professoras entrevistadas.

Acredito ser importante trazer uma abordagem lúdica da alimentação com o propósito de trazer mais diversão e engajamento da criança com o momento. O importante é tentar trazer algo diferente de vez em quando, estimulando a curiosidade e fazendo com que as crianças se divirtam mais na hora de provar novos alimentos. Incentivar o consumo de alimentos saudáveis. (E1)

Toda ação docente tem suas limitações e suas vantagens, caso da alimentação saudável devemos olhá-las como prática que deve ser incorporada pela professora regente durante todo ano letivo.

Entendemos que a escola é um espaço social privilegiado para a criança onde elas passam grande parte do seu tempo, convivendo, aprendendo e fazendo atividades físicas e intelectuais, portanto, torna-se um ambiente favorável para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, atingindo os estudantes nas etapas mais influenciáveis da sua vida.

Podemos considerar que o tema que envolve os cuidados com o corpo está previsto na Base Nacional Comum Curricular (2017) e nos deixa conscientes da importância de que os assuntos de utilidade pública sejam tratados desde a infância, de maneira lúdica e construtiva, para que possamos mudar os hábitos das gerações futuras.

Nesse sentido, percebemos através das falas que a criança que não se alimenta de maneira adequada acaba ficando doente frequentemente, isso possui consequência no desenvolvimento físico, mental, e na aprendizagem.

Podemos observar, que um aluno que não se alimenta adequadamente, fica sonolento e não consegue prestar atenção. Assim, a alimentação, é fundamental para uma educação de qualidade.

A alimentação e desenvolvimento de práticas saudáveis são fundamentais em uma instituição da educação infantil, pois segundo Gonzalves (2008, p.184) o “papel da escola centra-se na preocupação com a consciência crítica de seus alunos. Essa consciência crítica passa também pela alimentação e formação de hábitos saudáveis.

A parceria entre a instituição e o que está fora é necessária. A participação da execução de políticas, como as sobre o tema de alimentação, representa mudanças em nossa cultura. O principal referencial das crianças na idade de quatro anos, seu espaço e sua família.

Nesse contexto, observei também que além de tratar este tema em sala de aula, a escola busca conscientizar, as famílias, sobre a importância que a alimentação gera na vida das crianças e de quem está a seu redor benefícios ou malefícios para meio social em que estarmos inseridos.

Me percebi envolvida nos momentos em que eram oferecidas as refeições no refeitório. Ali pude observar, refletir e aprender. Percebi que o fio condutor sempre pode ser o suporte afetivo para que haja o ensino e aprendizagem. Constatei que eles aprenderam a gostar de alimentos, como espinafre, alface, brócolis, entre outros, porque eles acompanharam desde o plantio até o momento de degustá-los. Esse contato possibilitou o sucesso dos objetivos educativos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Práticas valiosas e necessária para a vida. Pois e nos primeiros anos de vida que são formados os hábitos alimentares da criança, esses hábitos podem manifestar ao longo de sua existência, pois recebem influência do meio onde vivem, por exemplo a família e a escola tem um papel fundamental na educação e na formação de hábitos saudáveis para esse aluno.

Percebi que a escola e uma das bases sobre as quais a alimentação saudável e a qualidade de vida podem mostrar as vantagens de que é bom e necessário.

No entanto, a crescente modernização e a necessidade de os pais trabalharem fora para garantir o sustento da família, acaba levando as crianças a passarem cada vez mais tempo fora de casa, aumenta também o consumo de alimentos congelados,

pratos prontos de baixo valor calórico e baixo valor nutricional. Esses hábitos nada saudáveis, não contribuem em nada para a alimentação saudável.

Sendo assim, “as transformações ocorridas no Brasil, relacionadas à crescente modernização e urbanização, estão associadas a mudanças no estilo de vida” (MENDONZA, 2004, p. 108).

Neste sentido, podem causar doenças futuras em decorrência da má alimentação. A parceria entre escola e família é fundamental, para que o aluno conheça e consuma verduras e frutas e tenha momentos de atividades físicas ao invés de ficar sentado em frente as telas de televisão ou computador.

Toda criança ao adquirir hábitos saudáveis, vai cobrar da família uma alimentação balanceada e por meio desses conhecimentos, ter sua qualidade de vida melhor e também contribuirá para diminuir a obesidade Infantil, prevenir doenças nos futuros adultos são alguns dos objetivos da educação alimentar que não podem ser negligenciados pelo governo, escolas, famílias e comunidade.

Durante essa pesquisa consegui perceber que a preocupação com a adoção de hábitos de vida saudáveis é decorrente do número crescente de doenças que estão surgindo tanto na infância quanto na vida adulta resultantes de uma alimentação mal direcionada. Através dessa experiência que consegui perceber a responsabilidade que me aguarda enquanto pedagoga e que não posso parar, tenho que sempre estar em busca de novos conhecimentos.

REFERÊNCIAS

- ACCIOLY, ELIZABETH. **A escola como promotora da alimentação saudável.** Instituto de Nutrição Josué de Castro – UFRJ. Ciência em tela. v. 2, n. 2, 2009. Disponível em: <http://www.mobilizadores.org.br/wp-content/uploads/2016/03/A-escola-como-promotora-da-alimentacao-saudavel.pdf>. Acesso em:
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** 1ª Ed. Brasília, 2013
- Brasil. Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição.** 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Municipal da Saúde. **Alimentação Infantil: Cartilha de orientação aos pais.** Curitiba: SMS, 2007
- GADOTTI, Moacir **Boniteza de um sonho : ensinar-e-aprender com sentido /** Moacir Gadotti. -- 2. ed. -- São Paulo : Editora e Livraria Instituto, 2011.
- LEÃO , J. I. da S.; QUEIROZ, M. F. M. de .; FREITAS, F. M. N. de O. .; FERREIRA, J. C. de S. . Formation of eating habits in early childhood. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 7, p. e47711730438, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i7.30438. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30438>. Acesso em: 30 jun. 2023.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. — São Paulo : Atlas 2003.
- MENDONÇA CP, ANJOS LA. **Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil.** Cad Saúde Pública 2004; 20 Suppl 3:S698-709.
- PHILIPPI, S.T., SZARFARC, S.C., LATTERZA, A.R. Virtual Nutri (software) versão 1.0 for Windows. **Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública** da Universidade de São Paulo, 1996.
- PINHEIRO, Marita B. **Alimentação Infantil: fases e particularidades de cada faixa etária.** Artigo disponível em Acesso dia 10/05/2023
- RAMOS M, Stein LM. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.** J Santos LAS. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Pediatr (Rio J)* 2000.
- THIOLLENT, Michel. **Metodologia da Pesquisa-Ação.** 14. ed. São Paulo: Cortez, 2009.
- VIANA, Victor, SINDE, Susana. **O comportamento alimentar em crianças: Estudo de validação de um questionário numa amostra portuguesa (CEBQ).** Artigo

disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/480> Acesso dia: 10/05/2023

YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho et. al. Projeto “**a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis**”: **comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal**, Brasil. Disponível em: Acesso em: 10/05/2023

ANEXO A – Respostas dos sujeitos da pesquisa

Nos últimos tempos a preocupação com a alimentação ganhou um novo lugar nas nossas vidas, a nossa saúde depende muito de como nos alimentamos. Nesse intuito nos baseamos em algumas questões consideradas pertinentes para atender ao objetivo da pesquisa e após a Roda de Conversa, sintetizemo-las no questionário abaixo.

1) Como você define uma alimentação saudável?

É uma alimentação de qualidade, onde podemos utilizar ingredientes com nutrientes e vitaminas necessárias para a saúde e o crescimento de uma criança, pois sabemos que a criança que não tem uma alimentação saudável pode ter várias doenças.

2) As crianças fazem quantas refeições na escola?

Na chegada café da manhã.

Almoço e lanche da tarde, tudo pensando nos bons hábitos alimentares.

Lanche da tarde.

3) Que regras podemos aplicar no nosso dia a dia para termos uma alimentação saudável?

1ª regra ver quantas vezes fazer as refeições durante o dia, pensando em não comer muitos alimentos fritos e gordurosos.

Fazer uma alimentação com calma sem correrias, mastigar bem os alimentos.

Sempre fazer as principais refeições que são café, almoço e janta.

4) O planejamento contempla hábitos alimentares saudáveis?

O planejamento da escola Eliria, pensa sim em hábitos saudáveis, pois possui uma horta com produtos orgânicos plantados e cuidados por eles. Cada turma tem seu horário para cuidar da horta

Toda a ação docente tem suas limitações e suas vantagens, no caso da alimentação saudável devemos olhá-las como prática que deve ser incorporada pela professora regente durante todo ano letivo.

5) Que cuidados se deve ter com os açúcares?

Devemos cuidar para que o alimento como o leite com café, não esteja muito doce, não comer bolachas doces em excesso, balas e pirulitos se puder não comer melhor, pois não contribuem em nada, para a saúde, estragam os dentes o que prejudica a saúde.

Tomar sucos naturais comer frutas e comer verduras e legumes de boa qualidade.

6) Que cuidados se deve ter com as gorduras que se inclui na alimentação?

Devemos cuidar para não consumir alimentos com alto índice de gordura, porque prejudica muito a saúde da criança e do adulto, pois provoca doença como diabetes, e o aumento no colesterol, nós estamos sempre pensando em não fazer muitas frituras, como batatas fritas ou bolinhos que as crianças gostam muito e acabam comendo bastante e não será uma alimentação saudável.

7) O horário das refeições é importante ou devemos comer quando temos fome?

O ideal é criar uma rotina, e ter as refeições com horas certas, intercalando com alguns lanches, como bolachas para que as crianças não sintam fome fora das horas de refeições.

8) Como é que se deve cortar calorias nas refeições?

Quando se consome mais energia do que a que se gasta, e a forma habitual para fazer o mesmo e usando a balança para verificar o peso, se há gastado energético ou não.

9) É seguido o cardápio enviado pela nutricionista?

Sim a nutri faz um cardápio mensal, devemos seguir ao máximo as indicações, nas podemos substituir algumas receitas. Nas que contêm os mesmos nutrientes.

10) Que cuidados se deve ter nas escolhas alimentares?

Alimentação saudável é aquele padrão alimentar ou conjunto de práticas alimentares que tem impacto positivo na nossa saúde, Acima de tudo este conjunto de hábitos promovem o melhor estado de saúde que nossa genética nos permite ter. Se quisermos definir alimentação saudável, a definição mais correta seria um conjunto de comportamentos alimentares que proporciona melhor qualidade de vida. No entanto, todos os ambientes que experiência ao longo da vida, interferem neste conjunto de práticas.

Este questionário foi respondido pelas funcionárias da EMEI Eliria Cerruti Perim na cidade de São Luiz Gonzaga, localizada na rua Hipólito Ribeiro nº

ANEXO B - Cardápio

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ESPORTE
CARDÁPIO JUNHO A SETEMBRO DE 2023
3 A 5 ANOS EMEIS / EMEFS
INVERNO

		SEGUNDA- FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA- FEIRA	QUINTA- FEIRA	SEXTA-FEIRA
Semana 3	LANCHE da manhã	Bolo de milho, leite com choc 50% Fruta	Pão caseiro com doce de fruta Café com leite Fruta	Bolacha caseira Leite com café Fruta	Pão com margarina, leite com choc 50% Fruta	Bolo simples Leite com café Fruta
	ALMOÇO	Arroz Lentilha Carne de porco acebolada Salada	Feijão Carreteiro Salada	Arroz Sopa de feijão com macarrão Salada	Feijão Galinhada Salada	Arroz Feijão Carne moída com molho Salada
	LANCHE da tarde	Pão de cachorro quente com carne moída Chá Fruta	Sanduíche Chá Fruta	Raminho Leite com choc 50% Fruta	Pão caseiro com doce de fruta Leite com choc 50% Fruta	Bolacha salgada Leite com choc 50% Fruta
Semana 4	LANCHE da manhã	Bolo de cenoura Café com leite Fruta	Pão caseiro com margarina Leite com choc 50% Fruta	Bolo de laranja Café com leite Fruta	Raminho Leite com choc 50% Fruta	Bolo simples Leite com choc 50% Fruta
	ALMOÇO	Arroz Lentilha Macarrão com molho à bolonhesa Salada	Arroz Feijão Lombo suíno Moranga refogada Salada	Arroz Feijão Frango grelhado Salada	Galinhada Feijão Salada	Arroz Feijão Ensopado de mandioca Salada
	LANCHE da tarde	Bolacha caseira Café com leite Fruta	Bolo salgado de carne Chá Fruta	Beliscão Leite com choc 50% Fruta	Pão com molho de frango Chá Fruta	Pão caseiro com doce de fruta Leite com café Fruta