

Educação Alimentar na Pré-escola

Gláucia da Silva Carvalho*

*Especialista na área da surdez. Graduada em Pedagogia. Professora de 1º e 2º Graus lotada no Instituto Nacional de Educação de Surdos – INES. glaucar@rio.com.br

Resumo:

Conforme proposto em *Educação, Saúde e Cidadania* (Valla, 1994: 122): “é preciso reeducar alunos criando hábitos e não só se preocupando em fixar matéria”. São muitas as possibilidades de reeducação na sociedade em que vivemos, que ainda se multiplicam se considerarmos alunos oriundos de famílias de baixa renda e, assim, uma questão que surge é: quais hábitos reeducar e qual o momento para dar-lhes início? Embora existam controvérsias sobre efeitos da desnutrição no rendimento escolar, o presente artigo ressalta o fato de que é razoável supor que uma forma de participação no processo de reversão da exclusão social seja a introdução, ainda na educação infantil, de hábitos alimentares que resultem na satisfação de necessidades nutri-

cionais básicas e possam contribuir para aliviar custos com alimentação na própria renda familiar, renda esta subordinada aos incessantes apelos de uma sociedade consumista. No caso, o educador é visto como aglutinador de esforços e motivador de interesses. Através da relação direta com os alunos e da troca com responsáveis, pode arregimentar ferramentas que propiciem uma atuação superior àquela exigida pela educação formal. Desse ponto de vista, também ficará então sugerida a idéia de uma investigação em torno da possibilidade de uma proposta objetiva de ação em sala de aula capaz de, por intermédio da reeducação alimentar precoce, chegar a poder disseminar conhecimento e proporcionar vivências que conduzam alunos menores e suas famílias a reverem hábitos e tabus alimentares, contribuindo,

assim, para ampliar a qualidade de vida de futuros cidadãos.

Abstract:

As proposed Education, Helath and Citizenship (Valla, 1994: 122): “it is necessary to “re-educate” the students, creating habit and not only if worrying in “fastening matter”. *The present paper makes see that they are many the re-educate possibilities in the society in that living, that multiply when the students are originating from of families low income. So, a subject is: what habits to re-educate and which the moment to give beginning to the re-education? Very auspiciously there is a controversy on effects of the malnutrition in the school revenue and it is reasonable to suppose that a participation form in the process of reversion of the social*

REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA

INES

ESPAÇO

JUN/04

70

exclusion is the introduction, still in the infantile education, of alimentary that result in the satisfaction of needs basic nutrition which can contribute to alleviate the cost of the feeding in the family income, surrender this subordinate to the incessant solicitations of a consumption society. In case, the educator are understanding as an coalecer of efforts and motivator of interests. Through the direct relation ship which the students and of the change with the responsible persons, it can regiment tools that propitiates superior performance the that demanded by the regular education. An objective proposal of action in a class room could consists in, through the precocious alimentary re-education, to disseminate knowledge and provide existences that drive the student and its families to review habits and alimentary taboos, contibutting like this to enlarge the quality of these future citizens' life.

Introdução

Em quatorze anos de trabalho na Educação Infantil de surdos, tenho podido presenciar a dificuldade pela qual passam famílias

No Brasil, a maior parte dos casos de doença e morte prematura tem, ainda hoje, como causa direta, condições desfavoráveis de vida

ao enfrentarem barreiras que vão da comunicação com os filhos aos tabus alimentares. Essa constatação deu origem a um primeiro questionamento: será produtivo introduzir-se o conceito de ajuste alimentar já durante o período pré-escolar?

Pesquisa realizada com um grupo de pré-escolares (Martins, 1981: 53-56) revela que, tentando cobrir suas vitais necessidades, pais sem instrução ou nenhum conhecimento sobre educação alimentar, erroneamente, empregam mais da metade da renda familiar em alimentos de qualidade inferior que, aparentemente, supririam necessidades alimentares de seus filhos.

São igualmente conhecidos tabus alimentares que permeiam classes menos favorecidas, assim como privações a que são submetidas crianças em ambientes pobres, conforme explicitado a seguir:

“No Brasil, a maior parte dos casos de doença e morte pre-

matura tem, ainda hoje, como causa direta, condições desfavoráveis de vida: convive-se com taxas elevadas de desnutrição infantil e anemias e uma prevalência inaceitável de hanseníase, doenças típicas de ausência de condições mínimas de alimentação, saneamento e moradias para a vida humana” (PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS, 1997: 94).

Por outro ângulo e respeitada a função da maturidade neurológica então atingida, segundo nutricionistas como Lacerda e Accioly (2002: 370-382), na fase pré-escolar ocorre o processo de aceitação ou recusa de alimentos, numa iniciativa da própria criança de explorar o mundo que a rodeia. Cada uma tende a ser mais independente, decidindo por si mesma gostos, quando então passam por sua vida escolar: preferências e aversões, incluindo as culturais, de crescimento pessoal, desportivas e de recreação.

REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA

INES

ESPAÇO

JUN/04

71

Tais fatores refletem-se, pois, nos hábitos gerais e alimentares dessas crianças, dentro e fora de sala de aula. Os responsáveis, anteriormente controladores da situação, vêem-se envolvidos em um processo gerador de ansiedade, podendo incorrer em intervenções negativas e/ou desnecessárias, como forçar a criança a co-

qüências do desajuste alimentar restritas ao fenômeno da falta de saúde e desnutrição, ou à interação entre comportamento e saúde? Um hábito alimentar inadequado responderá por mazelas mais abrangentes, resultando em evasão escolar, em baixa produtividade e em aumento no índice de pobreza?

Um hábito alimentar inadequado responderá por mazelas mais abrangentes, resultando em evasão escolar, em baixa produtividade e em aumento no índice de pobreza?

mer, acomodar-se à situação ou, dependendo da disponibilidade econômica, traduzem suas reações em forma de liberação de alimentos supérfluos. Paralelamente, é na idade escolar que iniciam-se dentições permanentes quando será imprescindível a formação de bons hábitos de saúde, incluindo-se, nestes, os hábitos favoráveis a uma alimentação de fato salutar.

Por semelhantes razões, novas e interessantes questões apresentam-se: estariam as conse-

A meu ver, um universo rico para serem investigadas tais indagações seria o de turmas de alunos com faixa etária entre 04 e 06 anos de idade, onde o professor-pesquisador atue como regente. Na área da surdez, um trabalho com tais grupos permitiria que, através da reeducação alimentar, venha o educador a influir na qualidade de vida de seus alunos, seja atuando como motivador em passeios a supermercados, feiras livres, visitas à horta e à cozinha da escola, seja atuando como

disseminador de conhecimento em aulas expositivas onde serão trabalhadas a Língua Brasileira de Sinais (como L1) e o vocabulário em Português oral e escrito (como L2), sempre com foco no tema: hábitos alimentares.

Por meio de palestras, poderão ser paralelamente apresentadas aos responsáveis maneiras de introduzir alimentação saudável e de baixo custo para alunos em fase de educação pré-escolar. Quer em horário integral ou em período parcial, nessa época da vida a criança divide seu tempo entre casa e escola e é imprescindível que, além do engajamento do educador, haja sintonia entre este e a família de seu aluno para que resultados de esforços empreendidos na formação de um cidadão qualificado não venham a ser desperdiçados.

No momento em que defende-se uma política de inclusão, entendo que um trabalho bem sucedido com alunos surdos — que constituem unidade dentro de um sistema social mais amplo — poderá incentivar educadores a tirarem conclusões e decidirem-se quanto à aplicabilidade da reeducação alimentar precoce em seu universo de trabalho.

REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA

INES

ESPAÇO

JUN/04

72

Rediscutindo direcionamentos

Uma das dificuldades inerentes à absorção de novos hábitos alimentares advém dos modismos tão cultuados pela juventude e presentes também entre crianças em idade pré-escolar. Como fazem ver Azor, Accioly e Cury (1999: 241):

“Tem sido inegável a preocupação dos estudiosos em nutrição com os riscos de deficiências nutricionais associadas aos chamados modismos, sobretudo quando se trata de grupos de indivíduos cujas necessidades alimentares são especiais, como é o caso de crianças, adolescentes, gestantes e nutrizes.”

No convívio diário em sala de aula, surgem oportunidades para o educador ajudar a desmistificar modismos, sejam aqueles copiados de ídolos adolescentes no convívio familiar, sejam os projetados no imaginário infantil pelos apelos televisivos. Há ainda a considerar a influência de algumas religiões no cotidiano de seus

Quando inicia sua vida escolar, a criança traz consigo a valorização de comportamentos favoráveis ou desfavoráveis à saúde oriundos da família e outros grupos de relação mais direta.

seguidores que, mesmo sendo respeitadas, devem suscitar a preocupação com alternativas alimentares de idênticas características nutricionais.

No tocante aos tabus alimentares — via de regra transmitidos às crianças por gerações anteriores — ainda que alguns sejam considerados benéficos do ponto de vista higiênico, há que fazer com que sejam revistos os que são confundidos com hábitos alimentares, uma vez que estes atuam como poderosas barreiras ao consumo de alimentos com real valor nutricional. Com efeito:

“Quando inicia sua vida escolar, a criança traz consigo a valorização de comportamentos favoráveis ou desfavoráveis à saúde, oriundos da família e outros grupos de relação mais direta. Durante a infância e a adolescência, épocas decisivas na construção de

condutas, a escola passa a assumir papel destacado à sua função social e por sua potencialidade para o desenvolvimento de um trabalho sistematizado e contínuo. Deve, por isso, assumir explicitamente a responsabilidade pela educação para a saúde, já que a conformação de atitudes estará fortemente associada a valores que o professor e toda a comunidade escolar transmitirão inevitavelmente aos alunos durante o convívio escolar.” (PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS, 1997: 97).

Como visto, de fato é também papel do educador atuar diretamente sobre os agentes propagadores de mitos e tabus, objetivando que, através da conscientização, nas mentes de crianças e jovens refaçam-se conceitos inadequados que ali tiverem sido implantados.

Considerações finais

Enquanto experiência isolada em sala de aula e sem a necessária sistematização, uma experiência de reeducação alimentar precoce estará restrita a resultados empíricos, que representarão unicamente a força de vontade de um educador. Nesta oportunidade,

busquei deixar também explícito que tal experiência pode ser transformada em uma investigação com embasamento científico capaz de garantir sua divulgação e aplicação continuada na educação infantil. Embora fique sujeito a alterações que naturalmente ocorrerão em função da exposição a renovadas práticas e interpretações, acredito

que tal procedimento poderá proporcionar a educadores uma valiosa ferramenta que, realmente, poderá permitir-lhes colaborar com salutares transformações na realidade presente e futura de alunos e respectivas famílias. Minimamente, um objetivo dessa monta já será suficiente para justificar uma pesquisa-ação.

Referências Bibliográficas

- AZEVEDO, A. M. C. *Programa de Transtornos Alimentares*. Matéria disponibilizada em: <http://www.priory.com/psych/angélica.htm>. Acesso em maio de 2003.
- AZOR, J. L. A.; ACCIOLY, E.; CURY, M. T. F. *Nutrição e criança*. Mimeo, 1999.
- BRASIL: PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS: *Meio Ambiente e Família*. MEC/SEF, 1997.
- CORDÁS, T.A. *A Psiquiatria Clínica*. Matéria disponibilizada em: [http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/r261/artigo/\(41\).htm](http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/r261/artigo/(41).htm). Acesso em maio de 2003.
- CTENAS, M. L. B.; VITOLO, R. M. *Alimentação Saudável*. São Paulo: Editora e Consultora em Nutrição, 1999.
- FISBERG, M. *Nutrição na Adolescência*. Matéria disponibilizada em: <http://www.nutricaoem.pauta.com.br>. Acesso em maio de 2003.
- LACERDA, E. M. A.; ACCIOLY, E. *Alimentação do Pré-Escolar*. São Paulo: Atheneu, 2002.
- LEONE, C. et al. Nutrição escolar e o Papel da Escola. São Paulo: *Revista Alimentação & Nutrição*, pp 370-382, 2002.
- LÍVIA, R. C. Pesquisa de Hábitos Alimentares em Pré-Escolares. São Paulo: *Revista Alimentação & Nutrição*, pp 36-40, 1984.
- LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. *Pesquisa em Educação*. São Paulo: EPU, 1986.
- MARTINS, S. D. S. Avaliação Nutricional de uma Nova Sistemática de Suplementação Alimentar a Pré-Escolares. São Paulo: *Revista Alimentação & Nutrição*, pp53-56, 1981.
- PY, L. A. *A Linguagem da Saúde*. Rio de Janeiro: Campus, 1998.
- SAMPAIO, H.; LEÃO, T. Avaliação Nutricional em Pré-Escolares. São Paulo: *Revista Alimentação & Nutrição*, pp47-50, 1984.
- VALLA, V. *Educação, Saúde e Cidadania*. Petrópolis: Vozes, 1996.