

# Política Alimentar e Nutricional do Colégio João XXIII

O ponto de partida da educação alimentar e nutricional não é a informação, mas a sensibilização. Para educar em alimentação é preciso primeiramente ir até onde o educando está, compreender o seu contexto e, então, convidá-lo a transitar conosco pelas nossas ideias e preocupações (BOOG, 2013, p. 58 *apud* BEZERRA, 2018).

## APRESENTAÇÃO

Este documento estabelece as diretrizes e fundamentos da política de alimentação e nutrição no Colégio João XXIII.

É cada vez mais evidente a importância de uma alimentação saudável na promoção do desenvolvimento das crianças e adolescentes, favorecendo não apenas sua capacidade de brincar e de estudar, mas também sua saúde, seu bem estar emocional e sua relação com o ambiente. É na infância que criamos hábitos para a vida adulta e a escola contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis.

A alimentação adequada é uma condição essencial para uma vida saudável. Nas sociedades contemporâneas os riscos à saúde relacionados com a alimentação são mais complexos do que aqueles relacionados com a superada pirâmide alimentar, focada apenas na proporção de macronutrientes, ou com problemas básicos de higiene dos quais resulta o risco de infecções agudas. O aumento do consumo de alimentos processados e industrializados, os novos modos modernos de cultivo e criação, o consumo de calorias em quantidade ou qualidade inadequadas e a oferta desequilibrada de nutrientes relacionam-se com o aumento de problemas crônicos de saúde e sua prevenção passa pela educação e aquisição de hábitos de vida saudáveis.

A educação alimentar e nutricional possibilita ao estudante fazer suas escolhas alimentares com autonomia, mas também com o cuidado amoroso e a atenção sobre estas escolhas. A educação vai além da sala de aula, ultrapassando os limites da escola e estando intimamente ligada a todo o ambiente no qual os/as alunos/as estão inseridos como a cantina e o espaço familiar.

A educação alimentar e nutricional envolve o conhecimento multidisciplinar, cultural, sustentável e gastronômico. Envolve solidariedade, conecta saberes acadêmicos e populares. Inclui o estudo da sociedade e por isto, a educação nutricional não pode ser vista do ponto de vista apenas biológico, mas como um fenômeno rico, com múltiplos componentes e com a finalidade de promover saúde.

## FUNDAMENTOS

A política alimentar e nutricional do colégio João XXIII assume a alimentação como uma atividade pedagógica e tem como referencial básico o Guia Alimentar para a População Brasileira. Este documento propõe uma forma inovadora de olhar e pensar a alimentação e nutrição dos indivíduos, modificando consideravelmente o modo como nos relacionamos com os alimentos. Vários estudos têm mostrado que esta forma de pensar a alimentação está associada ao menor risco de adoecimento e ao aumento da expectativa média de vida. A política alimentar segue complementarmente outras diretrizes, específicas para o ambiente escolar, para necessidades específicas da idade ou, relativas à construção de saberes à vivência de um ambiente alimentar saudável.

### O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB)

O guia apresenta quatro categorias alimentares definidas pelo tipo de processamento dos alimentos, são elas: 1) Alimentos *in natura*; 2) Minimamente Processados; 3) Condimentos; 4) Alimentos processados e 5) Alimentos ultraprocessados. Conforme o guia, as merendas e refeições oferecidas no colégio são compostas por alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias feitas com base nesses alimentos, com uso de óleos, gorduras, sal e açúcar apenas como condimentos. Alimentos processados em preparações culinárias simples, que incluem a adição de óleos, gorduras, sal e açúcar ou vinagre em maior quantidade, sem aditivos sintéticos, podem ser oferecidos e consumidos de forma moderada. Alimentos ultraprocessados são evitados.

A definição destas cinco categorias alimentares proposta pelo guia é a que segue:

1. **Alimentos *in natura*** são aqueles que não sofrem qualquer alteração após deixarem a natureza (frutas, verduras, por exemplo).
2. **Alimentos minimamente processados** são alimentos *in natura* que, antes de seu consumo, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne

resfriados ou congelados e leite pasteurizado. Alimentos *in natura* ou minimamente processados estão presentes em todas as refeições (lanches e almoços) oferecidas no colégio com diferentes variedades de frutas, folhas e legumes na mesma refeição e dando preferência àqueles de produção orgânica ou agroecológica. Cereais, leguminosas e carnes também compõe a base do cardápio do almoço.

3. **Condimentos** são os óleos, gorduras, sal e açúcar, os quais são empregados com moderação, apenas para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação, sem que fique nutricionalmente desbalanceada.
4. **Alimentos processados** são manufaturados em casa ou pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar, sem o uso de outros aditivos. Incluem conservas, frutas em calda, queijos, pães, bolos que poderão estar presentes como ingredientes ou parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Embora o alimento processado mantenha a identidade básica e a maioria dos nutrientes dos alimentos do qual deriva, os ingredientes e os métodos de processamento utilizados na fabricação alteram de modo desfavorável a composição nutricional. Por este motivo o consumo de alimentos processados é limitado a pequenas quantidades, seja como ingredientes de preparações culinárias, seja como acompanhamento de refeições.
5. **Alimentos ultraprocessados** são produzidos, em geral, por indústrias, envolvendo diversas etapas e técnicas de processamentos e uma grande quantidade de ingredientes. É comum esses produtos conterem ingredientes industriais tais como proteínas de soja e do leite, extratos de carnes e também aditivos sintetizados em laboratórios, a partir de alimentos e de outras fontes orgânicas como petróleo e carvão. Incluem vários tipos de guloseimas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, pós para refrescos, embutidos e outros produtos derivados de carne e gordura animal, produtos congelados prontos para aquecer, produtos desidratados (como misturas para bolo, sopas em pó, “macarrão” instantâneo e “tempero” pronto), e uma infinidade de novos produtos que chegam ao mercado todos os anos, incluindo vários tipos de salgadinhos “de pacote”, cereais matinais, barra de cereal, bebidas energéticas, entre outros. Pães e produtos panificados tornam-se ultraprocessados quando, além da farinha de trigo, leveduras, água, açúcar e sal, seus ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, amido de milho, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

Alimentar-se é um ato nutricional. Comer é um ato social, pedagógico, cultural e de autoconhecimento. As escolhas dos alimentos são influenciadas por determinantes de ordem individual e coletiva. Os determinantes individuais remetem à subjetividade, ao conhecimento pessoal acerca da alimentação e nutrição, do comer saudável. Fatores econômicos, sociais e culturais são os determinantes coletivos.

Em consonância com o Projeto Político Pedagógico do Colégio João XXIII, a educação alimentar e nutricional é explorada no ambiente escolar em todas as suas possibilidades. O Projeto Político Pedagógico do Colégio João XXIII afirma: “Os campos do conhecimento não existem separadamente um do outro e não existem separadamente das pessoas que os estudam. Conhecimento e aprendizagem são sistemas vivos formados por redes e inter-relações frequentemente invisíveis. Todos os aprendizes constroem o conhecimento a partir de uma estrutura interior de experiências, emoções, desejos, aptidões, crenças, valores, autoconsciência, propósitos individuais e sociais.” As ações formativas no campo alimentar e nutricional se caracterizam pela prática contínua e permanente, transdisciplinar, transversal e multiprofissional, que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis que colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo. Em consonância com o projeto político-pedagógico, a educação alimentar e nutricional também faz uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favorecem o diálogo, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.

A educação alimentar e nutricional no Colégio João XXIII envolve a reflexão e ação sobre nutrição, produção, transformação, acesso, as escolhas dos alimentos e os hábitos de comer. As ações educativas neste campo privilegiam as possibilidades de experimentação, variação, desenvolvimento do paladar, construção da autonomia e comensalidade em ambiente saudável. A abordagem do sistema alimentar em sua integralidade abrange desde o acesso à terra, à água, aos meios de produção, as formas de processamento, de abastecimento, de comercialização e de distribuição; a escolha e consumo de alimentos, incluindo as práticas alimentares individuais e coletivas, até a geração e a destinação de resíduos, sustentabilidade social, ambiental e econômica. A prática é contínua e permanente direcionada ao agir autônomo e voluntário e centrada no autocuidado e empoderamento, de forma que os estudantes se desenvolvam como produtores sociais de sua saúde.

### **Ambiente alimentar saudável e cultura alimentar**

A promoção de um ambiente alimentar saudável é um elemento importante para a promoção da alimentação saudável. Apenas refletir sobre a importância de hábitos saudáveis pode não ser suficiente se alimentos saudáveis não estiverem disponíveis e acessíveis, seja pela apresentação, pelo sabor ou pelo preço. A propaganda também é uma influência ambiental decisiva, seja pelas mídias ou pela influência familiar ou social. Finalmente, a cultura alimentar, ou seja, a construção social da alimentação como um comportamento de promoção da saúde e interação social ou como mais uma atitude de consumismo ou exibição, também influencia as escolhas pelos alimentos, quantidades, espaços e momentos de alimentação. Ambientes alimentares tóxicos, seja pela disponibilidade, propaganda ou cultura, estão associados à maior prevalência de síndrome metabólica, alergias, obesidade e outros problemas de saúde. Assim, a promoção de hábitos saudáveis depende mais da exposição das famílias e alunos a um ambiente alimentar saudável e do desenvolvimento de uma cultura alimentar saudável do que de restrições impositivas da oferta de alimentos tóxicos. É importante permitir às pessoas a possibilidade de escolha consciente entre alimentos, favorecendo, através do ambiente alimentar as escolhas saudáveis. As escolhas adequadas, segundo o guia alimentar, têm prioridade em disponibilidade, acessibilidade, preço e apresentação.

As famílias, além dos alunos, são participantes ativos do processo de educação alimentar. O papel da família é fundamental para que os alunos incorporem hábitos alimentares saudáveis a sua rotina. A escolha de alimentos e a incorporação de hábitos alimentares saudáveis ultrapassa o ambiente escolar e precisa ser consolidado no ambiente familiar, onde o estudante acessa a maior parte dos alimentos. Promover o acesso a alimentos saudáveis e diversificados, promovendo a preparação e o consumo dos mesmos no âmbito familiar irá garantir a incorporação dos hábitos ao longo da vida.

## **DIRETRIZES**

### **Classe bebê, Maternais e Níveis**

Na Classe bebê, Maternais e Níveis existe um olhar especial para a questão alimentar direcionado tanto à importância da nutrição para o desenvolvimento, bem como para as oportunidades pedagógicas que o “alimentar-se” possibilita. Entende o momento da alimentação fazendo parte do ato de cuidar e de educar: reservando tempo especial para “o comer”, envolvendo as crianças na organização deste momento e na construção de sua autonomia, sentarem-se em roda, manusearem utensílios, se servirem em seus pratos, em seus copos, colocarem recheios em seu pão,

ajudarem colegas, solicitarem ajuda, conversarem sobre os alimentos oferecidos, provarem novos alimentos e novos sabores. Um momento de partilha e aprendizados. O cuidado com a apresentação do alimento, com seu tamanho (para que seja adequado a crianças pequenas), com seu valor nutricional, com sua capacidade de chamar atenção esteticamente é importante, para que a criança tenha vontade de experimentar e, conhecer alimentos que, repetindo e partilhando, ampliem seu repertório e suas escolhas. Todos os alimentos são bem vindos e experimentações culinárias são incentivadas nesta etapa.

A escola incentiva o aleitamento materno até os dois anos de idade. O leite integral é oferecido a partir dos 12 meses ou conforme orientação médica individual. Para esta etapa, a escola também toma como referência o Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos (BRASIL, 2018).

### **Anos Iniciais do Ensino Fundamental**

Nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental a alimentação ganha um novo caráter pedagógico e nutricional, pois é nesta etapa que os primeiros conceitos sobre alimentação saudável entram no currículo escolar. Para os alunos dos anos iniciais é oferecida merenda escolar, sendo ela obrigatória para alunos do 1º e do 2º anos e facultativa para os de 3º e de 4º anos. As opções variadas que são oferecidas aos estudantes na merenda estimulam a tomada de decisão consciente. A merenda é um momento rico de aprendizagem, descobertas e um momento importante de socialização. A alimentação segue os princípios gerais do GAPB, dando sempre preferência a alimentos in natura ou minimamente processados, com baixas quantidades de sal açúcar e gordura. Na merenda sempre são servidas frutas da estação juntamente com as de maior aceitação. Além disso, os estudantes sempre têm mais de uma opção de bebidas, como: leite integral, suco em polpa, água saborizada, iogurte entre outros. Os alimentos processados do cardápio da merenda são feitos especialmente para este momento. O preparo da merenda é feito em cozinha exclusiva, respeitando as boas práticas de preparação e higiene.

### **Anos Finais do Ensino Fundamental e no Ensino Médio**

A partir do 5º ano do Ensino Fundamental e no Ensino Médio o propósito da escola quanto à alimentação e nutrição é fornecer ao aluno subsídios teóricos e práticos para que ele possa realizar escolhas saudáveis com consciência e autonomia. Nesta etapa os alunos podem trazer o lanche de casa ou fazer uso da cantina. Quando optam pelo lanche vindo de casa são convidados a trazerem alimentos in natura ou minimamente processados. Quando optam pela cantina, são expostos a um ambiente alimentar saudável.

Para estas etapas escolares é preciso pensar a educação ou reeducação dos sentidos na busca do desenvolvimento da sensibilidade gustativa, da diversidade e da cultura alimentar saudável. As atividades pedagógicas se voltam à discussão sobre temas como práticas alimentares saudáveis, origem dos alimentos, nutrição, tendências alimentares, saberes populares, cultura e tradições, entre outros. A autonomia das escolhas, respeitando as preferências pessoais é outro assunto pertinente a esta faixa etária.

## **Cantina**

A supervisão da cantina da escola para atenção a esta política alimentar é conduzida pela nutricionista do colégio, em acordo com a nutricionista da cantina. A cantina oferece lanches e refeições que atendem às diretrizes do guia alimentar da população brasileira, deve proporcionar um ambiente alimentar saudável e colaborar para o desenvolvimento do aprendizado dos alunos e das famílias.

## **Alunos com restrição alimentar**

Crianças e adolescentes com **restrições alimentares**, sejam por motivos de saúde ou de crença familiar, serão avaliados de forma individual, juntamente com as famílias. Nestes casos os alunos serão autorizados a trazer a merenda para escola, sendo acompanhados e cuidados pelos professores, sempre seguindo as diretrizes do GAPB. O estudante acompanha os demais colegas e consome seu lanche/merenda no momento destinado para tal, participando, desta forma, dos momentos pedagógicos.

## **Alimentação em eventos e atividades eventuais**

O colégio desenvolve e proporciona espaços para diversos eventos e demais atividades, que envolvem práticas alimentares. Estas situações seguem as diretrizes desta política, embasadas nos referenciais aqui já citados e sempre com preocupação em criar um ambiente alimentar saudável. Os alimentos processados e ultraprocessados ainda são frequentes, em nossa sociedade, principalmente quando se tratam de eventos comemorativos e portanto não são proibidos nos eventos e atividades. Coerente com as orientações desta política os organizadores desses eventos e/ou atividades, quando eles envolverem alimentação, são incentivados a primar pela utilização de alimentos in natura e minimamente processados, dando à essa categoria de alimentos um lugar de destaque e valorização, sejam estas situações restritas aos alunos ou quando envolverem a

comunidade escolar (pais, alunos e funcionários), lembrando que os eventos são também momentos pedagógicos.

## **REFERÊNCIAS**

BEZERRA, JOSÉ ARIMATEA BARROS. **Educação Alimentar e Nutricional: articulação de saberes**. Fortaleza: Edições UFC, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos**. Versão para Consulta Pública. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BROWNELL, KELLY, E KATHERINE BATTLE HORGAN. 2003. **Food Fight**. McGraw Hill Professional.

Projeto Político-Pedagógico do Colégio João XXIII (PPP)

RIO GRANDE DO SUL. **Lei n. 15.216, de 31 de julho de 2018**. Dispõe sobre a promoção da alimentação saudável e proíbe a comercialização de produtos que colaborem para a obesidade, diabetes, hipertensão, em cantinas e similares instalados em escolas públicas e privadas do Estado do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: Diário Oficial do Estado do Rio Grande do Sul, 04 de agosto de 2018.

(Artigo 13 - Resolução do PNAE nº 26/2013)

Santos (2005, p.12)