



**FACULDADE DA REGIÃO SISALEIRA**  
**BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**VERÔNICA LIMA MASCARENHAS**

**IMPORTÂNCIA DO NUTRICIONISTA E DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO  
ÂMBITO ESCOLAR**

**Conceição do Coité-BA**

**2020**

**VERÔNICA LIMA MASCARENHAS**

**IMPORTÂNCIA DO NUTRICIONISTA E DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO  
ÂMBITO ESCOLAR**

Artigo Científico apresentado ao curso de Nutrição da Faculdade da Região Sisaleira, como requisito para avaliação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso.

Orientadora: Marília Villela de Carvalho

**Conceição do Coité-BA**

2020

**Ficha Catalográfica elaborada por:**  
Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba. 1837

M396p Mascarenhas, Verônica Lima  
Importância do nutricionista e da alimentação saudável no âmbito escolar. .- Conceição do Coité (Ba.), FARESI, 2020.

14 f.  
Referências: f. 13 - 14

Artigo científico apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade da Região Sisaleira, como requisito de avaliação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso.  
Orientadora: Marília Villela de carvalho

1. Alimentação escolar. 2. Educação alimentar e nutricional. 3. Políticas de saúde pública. I. Título.

CDD : 613.2

## SUMÁRIO

<b>1- INTRODUÇÃO.....</b>	<b>4</b>
<b>2- METODOLOGIA.....</b>	<b>5</b>
<b>3- DESENVOLVIMENTO .....</b>	<b>6</b>
3.1-IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.....	6
3.2- NUTRICIONISTA NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.....	7
3.3- PROGRAMAS DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR. ....	9
<b>4- CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>11</b>
<b>5- REFERÊNCIAS .....</b>	<b>12</b>

## IMPORTÂNCIA DO NUTRICIONISTA E DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ÂMBITO ESCOLAR

Verônica Lima Mascarenhas<sup>1</sup>, Marília Villela de Carvalho<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Nutrição. Faculdade da Região Sisaleira-FARESI.

<sup>2</sup>Docente do curso de Nutrição. Faculdade da Região Sisaleira-FARESI.

**RESUMO:** A alimentação saudável nas escolas para atender as necessidades nutricionais dos estudantes durante sua permanência em sala de aula contribui para seu crescimento, desenvolvimento cognitivo, aprendizagem e rendimento escolar, bem como a formação de hábitos alimentares saudáveis. O presente artigo teve como objetivo geral discutir a importância do nutricionista no âmbito escolar a fim de proporcionar uma alimentação de melhor qualidade para os alunos, abordando a alimentação e atividades desenvolvidas pelo profissional nutricionista no ambiente escolar como fatores importantes para melhor desenvolvimento físico e cognitivo, bem como promoção de hábitos alimentares mais saudáveis. A metodologia do estudo trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa, onde se fez necessário pesquisas e estudos em livros e artigos científicos. Conclui-se que alimentação saudável e atuação do nutricionista com estratégias de alimentação e nutrição (EAN) no âmbito escolar são fundamentais para os escolares.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação escolar, Educação Alimentar e Nutricional, Políticas de Saúde pública.

**ABSTRACT:** Healthy eating in schools to meet the nutritional needs of students during their stay in the classroom contributes to their growth, cognitive development, learning and school performance, as well as the formation of healthy eating habits. The present article had as general objective to discuss the importance of the nutritionist in the school scope in order to provide a better quality food for the students, approaching the food and activities developed by the nutritionist professional in the school scope as important factors for better physical and cognitive development, as well as promoting healthier eating habits. The study methodology is a descriptive research with a qualitative approach, where research and studies in books and scientific articles were necessary. It is concluded that healthy eating and the role of the nutritionist with food and nutrition strategies (EAN) in the school environment are fundamental for students.

**KEY WORDS:** School feeding, Public health policies, Food and nutrition education

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável nas escolas para atender as necessidades nutricionais dos estudantes durante sua permanência em sala de aula contribui para seu crescimento, desenvolvimento cognitivo, aprendizagem e rendimento escolar, bem como à formação de hábitos alimentares saudáveis (MARTINS,2016).

Segundo Maham, Escott-Stump e Raymond (2012) as crianças estão em fase de crescimento e desenvolvimento de ossos, dentes, músculos e outros tecidos e órgãos, por isso, elas precisam de alimentos em proporção adequada à sua fase. Além do crescimento e desenvolvimento que é um processo fisiológico, as crianças começam a estudar, momento que acontece o desenvolvimento de habilidades motoras, aprender a ler, escrever, calcular, praticar exercícios e brincadeiras que demandam gasto energético maior, conseqüentemente mais necessidade de macro e micronutrientes. Isso faz com que o corpo gaste mais energia e sem estar bem nutrido, pode se tornar mais difícil ter força para fazer toda a atividade. O resultado de uma criança mal nutrida resulta no atraso no desenvolvimento psicomotor e corpóreo, falta de atenção na aula que resultam nos atrasos intelectuais e vários outros inconvenientes.

Para Galisa (2015) uma boa alimentação contribui para melhor capacidade cognitiva e para um melhor rendimento escolar e assim a escola estará atuando como um local que proporciona melhor desenvolvimento intelectual. A atuação da escola frente à educação alimentar é muito importante, uma vez que é nesse ambiente que as crianças passam praticamente um terço de vida ativa nos dias da semana e cerca de 200 dias ao ano. Sendo assim, é interessante usar a alimentação como uma estratégia que contribui para uma educação de qualidade.

O nutricionista é um profissional que tem papel fundamental e bastante abrangente, possui fundamentação técnica no campo da nutrição, desenvolve ações de educação alimentar e nutricional e tem competência no âmbito da saúde prescrevendo, planejando, analisando, supervisionando e avaliando a melhor nutrição para os indivíduos.

O presente estudo tem como objetivo geral, discutir a importância do nutricionista no âmbito escolar a fim de proporcionar uma alimentação de melhor qualidade para os alunos. E tem como objetivos específicos: ressaltar a importância da alimentação saudável para rendimento do escolar e destacar as ações que o nutricionista desenvolve na educação nutricional.

Sendo assim, a discussão a respeito do tema é imprescindível. Este trabalho é importante por apresentar para escolares e sociedade o quão significativo é a alimentação saudável na fase escolar, contribuindo para o desenvolvimento, aprendizado e formação de bons hábitos alimentares nessa faixa etária.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa. Segundo Triviños (1987) a pesquisa descritiva é aquela que exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar. Esse tipo de estudo pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade.

A autora Goldenberg (1997, p. 34) define a pesquisa qualitativa como:

A pesquisa qualitativa não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc. Os pesquisadores que adotam a abordagem qualitativa optam-se ao pressuposto que defende um modelo único de pesquisa para todas as ciências, já que as ciências sociais têm sua especificidade, o que pressupõe uma metodologia própria. (GOLDENBERG, 1997, p. 34).

Para realização do estudo se fez necessárias pesquisas para melhor compreensão e aprofundamento do tema voltado à importância do nutricionista e da alimentação saudável no âmbito escolar a fim de promover bom desenvolvimento dos escolares. Realizou-se uma revisão bibliográfica em artigos científicos, monografias, livros e dissertações de diversos autores publicados entre os anos de 1955 a 2019 com o objetivo de coletar informações e descrever a importância do tema disponível em bibliotecas virtuais como a *Scielo*, *Lilacs*, *Medline* e *Pubmed*.

### 3 DESENVOLVIMENTO

#### 3.1 IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO PARA RENDIMENTO ESCOLAR DAS CRIANÇAS

Um dos pilares da vida é a alimentação saudável e equilibrada para promoção de saúde e como forma de prevenção de certas doenças degenerativas. Uma alimentação saudável é aquela que proporciona todos os nutrientes necessários que o corpo precisa para promover um bom funcionamento físico e intelectual, ao indivíduo.

Na fase infantil a preocupação com alimentação e as necessidades nutricionais devem ser mais elevadas quando comparadas a de um adulto. A criança está em constante fase de crescimento e desenvolvimento, para que tudo ocorra de forma adequada o corpo necessita estar bem nutrido. Para Maham, Escott-Stump e Raymond (2012), os hábitos, as preferências e as aversões são estabelecidas nos primeiros anos e prosseguem até a fase adulta.

Também existem influências que determinam o consumo e hábito alimentar, a mídia, tendências sociais, pressão dos colegas e o próprio ambiente familiar. Os familiares ocupam um papel muito importante nesse quesito, por isso, faz-se necessário a comunicação, apresentação e oferta de alimentos saudáveis. A escola também tem esse papel muito importante, visto que é um ambiente de educação que as crianças passam um bom período durante o ano letivo.

Segundo o Estatuto da Criança e Adolescente (ECA) (1990), está contido no artigo 54 que é dever do Estado assegurar à criança e ao adolescente total gratuidade a vários serviços escolares entre eles está à alimentação. Conforme o artigo a alimentação adequada e saudável é um direito básico de todos os seres humanos que envolve a garantia ao acesso permanente e regular dos alimentos.

A alimentação saudável contribui para qualidade de vida, pois são os alimentos que fornecem nutrientes muito importantes para a nossa saúde, e muitos deles estão relacionados com a cognição. Somente uma alimentação adequada tanto qualitativamente quanto quantitativamente podem fornecer os nutrientes necessários.

Segundo o Conselho Federal de Nutricionistas a implantação da merenda nas escolas tem como objetivo atender às necessidades nutricionais do educando

durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para seu crescimento, desenvolvimento, aprendizagem e rendimento escolar, bem como promover a formação de hábitos alimentares saudáveis (MENDOZA, 2013).

Segundo Barbosa (2004) as crianças em idade escolar precisam de uma dieta saudável e balanceada com tubérculos, leguminosas, hortaliças e carnes, para que lhes proporcione saúde, crescimento e desenvolvimento intelectual, fatores que atuam diretamente na melhora do nível educacional, reduzindo assim, os transtornos de aprendizagem causados por deficiências nutricionais e/ou distúrbios alimentares. Os minerais e as vitaminas são necessários para o crescimento e o desenvolvimento normais. Uma ingestão insuficiente deles pode causar crescimento deficiente e resultar em doenças por deficiência (MAHAM, ESCOTT-STUMP e RAYMOND, 2012).

### 3.2 NUTRICIONISTA NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A educação alimentar e nutricional é definida como parte da nutrição aplicada que orienta seus recursos em direção à aprendizagem, à adequação e a aceitação de hábitos alimentares saudáveis em consonância com os conhecimentos científicos em matéria de nutrição (GALISA, 2006).

Segundo as ideias de Leão (2005) lidas em Galisa (2006) a educação alimentar e nutricional tem o papel muito importante de ajudar nas seleções alimentares mais adequadas, por meio de orientação da adequada ingestão energéticas e de micronutrientes, contribuindo para formação de bons hábitos alimentares desde a infância, e também para o desenvolvimento físico e cognitivo. Assim, os profissionais da saúde que cuidam das crianças devem se preocupar em fornecer orientações que proporcionem maior saúde e conforto nessa fase, repercutindo na idade adulta.

Mcnutt e Steinberg (1980, p. 66), definem a educação alimentar e nutricional como:

[...] processo de transmitir ao público conhecimentos que visem à melhoria da saúde por meio de promoção de hábitos alimentares adequados, eliminação de práticas dietéticas insatisfatórias, introdução de melhores práticas higiênicas e uso mais eficientes dos recursos alimentares.

A educação alimentar e nutricional é importante e necessária como medida educativa na escola para hábitos alimentares saudáveis, que são definidos pelo consumo adequado de alimentos tanto de forma qualitativa quanto quantitativa as quais sejam capazes de suprir as demandas metabólicas e nutricionais de cada indivíduo sem ultrapassar a capacidade funcional dos órgãos e assim evitar comprometê-los.

De acordo com o artigo 3º, parágrafo VII, da lei nº 8.234/91 promulgada pelo Governo Federal, a educação alimentar e nutricional nas instituições públicas e privadas é uma atividade privativa do nutricionista. O papel desse profissional como educador é valioso, sendo capaz de desenvolver atividades didáticas, mudar as práticas prejudiciais do comportamento alimentar, apresentando e introduzindo práticas alimentares adequadas para os escolares.

À medida que as crianças crescem, elas adquirem mais conhecimento e assimilam conceitos. Nos primeiros anos de vida são ideais para desenvolvimento de trabalho com EAN para fornecer informações nutricionais e promover atitudes positivas sobre alimentação.

De acordo as ideias de Motta e Boog (1984) lidas em Galisa (2016), o nutricionista é um profissional com fundamentação técnica para aplicar atividades e pode contar atualmente com recursos e metodologias adequadas para ensinar brincando. Nesse contexto, o desenvolvimento de atividades de EAN no ambiente escolar de forma lúdica é uma excelente ferramenta de promoção à saúde e controle de problemas alimentares contemporâneos. Segundo Brasil (2012), a EAN contribui para a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e na prevenção e controle de problemas alimentares contemporâneos, como as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's).

### 3.3 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

No Brasil, a alimentação escolar é o programa de suplementação alimentar mais antigo do país, tendo sido criado oficialmente em 1954, por meio do decreto nº 37.106, que institui a Campanha de Merenda Escolar (CME). Atualmente, com o nome oficial de Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), é conduzido

pelo Fundo Nacional para o Desenvolvimento de Educação (FNDE), autarquia federal responsável pelas políticas educacionais do Ministério da Educação (MEC), (MARTINS, 2016).

[...] a proposta do PNAE é garantir alimentação escolar a todos os alunos de educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos) matriculados em escolas públicas filantrópicas, por meio de transferência mensal de recursos financeiros, para vinte dias letivos, cobrindo duzentos dias por ano (MARTINS, 2016 p.106).

Com o gerenciamento do FNDE, do Ministério da Educação, o Programa Nacional de Alimentação é referência mundial na área de alimentação escolar. Este programa atende alunos matriculados na educação infantil e ensino fundamental e recentemente o médio, de escolas públicas. O PNAE atua sob a perspectiva do Direito Humano à alimentação Adequada e da Segurança Alimentar e Nutricional. (FNDE/MEC, 2006).

O PNAE tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos 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 em que permanecem na escola.

Martins (2016) destaca que o objetivo do PNAE é atender às recomendações nutricionais das diferentes faixas etárias dos alunos, no período de permanência nas escolas, além de contribuir com a agricultura familiar e favorecer o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar. Além de contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis por meio da inclusão da educação alimentar e nutricional.

Fica explícito a importância da atuação do nutricionista frente a esses programas que fornecem alimentação escolar, é tanto que já é lei que esse seja o profissional responsável técnico pelo PNAE. O que se discute é se a atuação do nutricionista está contemplando todas as necessidades do público alvo e se os parâmetros numéricos são suficientes para que esse profissional desenvolva um serviço de qualidade.

Na Resolução N<sup>o</sup> 38, de 16 de julho de 2009 do FNDE estão contidos as atribuições do nutricionista no programa. O inciso 1<sup>o</sup> do artigo 14 traz que: compete ao nutricionista responsável-técnico pelo programa, e aos demais nutricionistas lotados no setor de alimentação escolar, coordenar o diagnóstico e o monitoramento do estado nutricional dos estudantes, planejar o cardápio da alimentação escolar de acordo com a cultura alimentar, o perfil epidemiológico da população atendida e a vocação agrícola da região, acompanhando desde a aquisição dos gêneros alimentícios até a produção e distribuição da alimentação, bem como propor e realizar ações de educação alimentar e nutricional nas escolas(FNDE/MEC, 2006).

Segundo Rocha et al. (2017) compete ao nutricionista do PNAE a realização de diagnóstico do estado nutricional dos estudantes; planejamento, compra, armazenamento produção e distribuição do alimento. Além disso, fazer a elaboração, acompanhamento e avaliação do cardápio da alimentação escolar; promover capacitação de recursos humanos; controle de qualidade higiênico sanitário; coordenação e realização de ações de educação alimentar e nutricional (EAN). Esse profissional também tem papel fundamental em planejar um cardápio nutritivo, com produtos de qualidade para a alimentação escolar, priorizando a compra de produtos da agricultura familiar, e respeitando a cultura e a vocação agrícola local. Diante de tantas competências atribuídas ao nutricionista,questiona-se se os parâmetros numéricos definidos em lei dão conta de suprir os programas com o quantitativo adequado desses profissionais.

**Tabela 1.** Parâmetros numéricos que determina a proporcionalidade entre alunos e nutricionista no PNAE.

Nº de Alunos	Nº de Nutricionistas	Carga Horária TÉCNICA mínima semanal recomendada
Até 500	1 RT	30 horas
501 a 1.000	1 RT + 1 QT	30 horas
1001 a 2.500	1 RT + 2 QT	30 horas
2,501 a 5.000	1 RT + 3 QT	30 horas
Acima de 5.000	1 RT + 3 QT + 01 QT a cada fração de 2.500 alunos	30 horas

Fonte: Dados obtidos pela Resolução CFN Nº 465/2010.

Segundo Mello et al (2012) as atribuições que compete ao nutricionista devem ser analisadas frente aos parâmetros numéricos estabelecidos pela Resolução do CFN nº 465/2010, a qual determina a proporcionalidade entre o número alunos e de nutricionistas, bem como a carga horária técnica mínima semanal recomendada. Honório (2009) após realizar estudo com 39 nutricionistas responsáveis pelo PNAE no Estado de São Paulo descreve que um dos desafios/dificuldades enfrentados é a falta de profissionais para cumprir atividades cotidianas. Cabe ressaltar a importância da contratação do número de nutricionista adequado nos municípios para completa execução de suas atribuições.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Verificou-se, durante a realização deste estudo, que a nutrição adequada proveniente da oferta de uma alimentação saudável desde a infância é extremamente importante para promover um bom desenvolvimento cognitivo e físico das crianças, além de favorecer à formação de hábitos alimentares mais saudáveis dentro do âmbito escolar.

Assim, é importante que o nutricionista tenha participação ativa, uma vez que ele já está inserido no PNAE. Na prática o nutricionista precisa ir além de construir cardápios e fazer testes de aceitabilidade dos alimentos e avaliação antropométrica. Precisa estar no dia-a-dia, junto à comunidade escolar para conhecer suas demandas reais referentes à nutrição e dessa forma, conseguir contribuir de forma eficaz para o alcance da SAN entre os alunos. Para isso é necessário mais estudos que reavaliem os parâmetros numéricos definidos para o PNAE.

## REFERÊNCIAS:

BARBOSA, Vera Lúcia Perino. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia.** Barueri (SP): Manole, 2004.

BRASIL. Lei nº 8.234/91, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências. Brasília, DF, v. 3, 1991.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Histórico do PNAE. Brasília/DF: FNDE, 2012. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-historico>. Acesso em 06 de agosto de 2020.

BRASÍLIA. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Lex:** Coletânea de Legislação e Jurisprudência. Brasília, v.7, p.1-2, jul., 1990. Legislação Federal.

Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução CFN nº 465/2010.** Dispõe sobre as atribuições do Nutricionista, estabelece parâmetros numéricos mínimos de referência no âmbito do Programa de Alimentação Escolar (PAE) e dá outras providências. Brasília; 2010. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res\\_465\\_2010.htm](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_465_2010.htm). Acesso: 23 de Julho de 2020.

**Educação alimentar e nutricional: da teoria a prática/** Mônica Santiago Galisa, [et.al.] – 1. Ed. – Vila Mariana, SP: Roca, 2015.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (FNDE). Resolução nº 38 de 16 de julho de 2009. **Estabelece as normas para a execução técnica e administrativa do programa nacional de alimentação escolar-PNAE.** Brasília, 2009. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=8147-i-res038-16072009-1-pdf&category\\_slug=junho-2011-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=8147-i-res038-16072009-1-pdf&category_slug=junho-2011-pdf&Itemid=30192). Acesso em: 04 de out de 2019.

GOLDENBERG, M. **A arte de pesquisar.** Rio de Janeiro: Record, 1997.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 13ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 1227 p.

MCNUTT K.W., STEINBERG L.H. **Persons with Diet-related diseases.** J. Nutr. Educ.; 1980, 12 (2 supl. 1):131-37.

MELLO, A. et al. **Perfil do nutricionista do programa nacional de alimentação escolar na região Nordeste do Brasil.** Rev. Nutr., Campinas, 25(1):119-132, jan./fev., 2012.

**Nutrição aplicada e alimentação saudável /** Márcia Cristina Basílio, Beatriz Tenuta Martins, Marco Aurélio Silva. – 2. Ed. – São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2016.

ROCHA, B. et al. **Atuação do Nutricionista no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Região Sul do Brasil.** Disponível em:

<https://www.scielo.br/pdf/csc/v22n2/1413-8123-csc-22-02-0563.pdf>. Acesso 23 de julho de 2020.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

Percepções e demandas dos nutricionistas atuantes na alimentação escolar no Estado de São Paulo sobre a formação necessária para atuar nessa área / Andréa Riskala Franco Honório – São Paulo, 2009, 143 p.