

Revista

1ª EVOLUÇÃO

Ano II - nº 16 - Mai./2021 - ISSN 2675-2573

ISSN 2675-2573



SYLVIA LIA GRESPAN NEVES

O poder de comunicar e de agir com as mãos!



POIESIS

Carlos Eugênio Rêgo
Edivan Costa Gomes
Patrícia Diniz
Sonia Capano

DESTAQUES

INCLUSÃO DA CRIANÇA COM DEFICIÊNCIA ATRAVÉS DAS BRINCADEIRAS
Carla Ferraz



A IMPORTÂNCIA E OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA NO CURRÍCULO ESCOLAR
Erich Messias do Nascimento



A educação evolui quanto mais evoluem seus profissionais

www.primeiraevolucao.com.br



Revista **EVOLUÇÃO**

Ano II - nº 16 de Maio de 2021 - ISSN 2675-2573

Editor Responsável:

Antônio Raimundo Pereira Medrado

Coordenação editorial:

Ana Paula de Lima

Denise Mak

Manuel Francisco Neto (Angola)

Patrícia Tanganelli Lara

Thais Thomaz Bovo

Veneranda Rocha de Carvalho

Organização:

Vilma Maria da Silva

Manuel Francisco Neto

AUTORES(AS)

Carla Ferraz

Cinthia Caroline Gomes Lima de Oliveira

Débora Miriam Bezerra de Andrade

Debora Rodrigues Da Silva

Edna dos Reis Ricardo

Eliane de Jesus Ribeiro Souza

Erich Messias do Nascimento

Fellipe William Marques Martins

Izilda Marques Bastos Trindade

Luiz Ricardo Fueta

Maynara Chaves Ferreira

Renata de Andrade Mendes

Rosemary Nunes Gomes

Sileusa Soares da Silva

A

São Paulo
2021

Editor Responsável:

Antônio Raimundo Pereira Medrado

Coordenação editorial:

Ana Paula de Lima
Denise Mak
Manuel Francisco Neto (Angola)
Patrícia Tanganelli Lara
Thaís Thomas Bovo
Veneranda Rocha de Carvalho

Com. de Avaliação e Leitura:

Prof. Me. Adeílson Batista Lins
Profa. Esp. Ana Paula de Lima
Profa. Dra. Denise Mak
Prof. Me. Isac dos Santos Pereira
Profa. Me. Ivete Irene dos Santos
Prof. Dr. Manuel Francisco Neto
Profa. Dra. Patrícia Tanganelli Lara
Profa. Dra. Thaís Thomaz Bovo
Profa. Me. Veneranda Rocha de Carvalho

Bibliotecária:

Patrícia Martins da Silva Rede

Edição, Web-edição e projetos:

Antonio Raimundo Pereira Medrado
Lee Anthony Medrado

Contatos

Tel. (11) 98031-7887
Whatsapp: (11) 99543-5703
primeiraevolucao@gmail.com
<https://primeiraevolucao.com.br>
São Paulo-SP - Brasil

Esta revista é mantida e financiada por professoras e professores.

Sua distribuição é, e sempre será, livre e gratuita.

É permitida a reprodução total ou parcial dos artigos desta revista, desde que citada a fonte.

Os artigos assinados são de responsabilidade exclusiva dos autores e não expressam, necessariamente, a opinião do Conselho Editorial.

Filiada à:



Publicada por:

Edições **Livro Alternativo**

A revista **PRIMEIRA EVOLUÇÃO** é um projeto editorial criado pela Edições Livro Alternativo para auxiliar professores(as) a publicarem suas pesquisas, estudos, vivências ou relatos de experiências.

O corpo editorial da revista é formado por professores, especialistas, mestres e doutores que atuam na rede pública de ensino, e por profissionais do livro e da tecnologia da informação.

É totalmente financiada por professoras e professores, e distribuída gratuitamente.

PROPÓSITOS:

Rediscutir, repensar e refletir sobre os mais diversos aspectos educacionais com base nas experiências, pesquisas, estudos e vivências dos profissionais da educação;

Proporcionar a publicação de livros, artigos e ensaios que contribuam para a evolução da educação e dos educadores(as);

Possibilitar a publicação de livros de autores(as) independentes;

Promover o acesso, informação, uso, estudo e compartilhamento de softwares livres;

Incentivar a produção de livros escritos por professores e autores independentes.

PRINCÍPIOS:

O trabalho voltado (principalmente) para a educação, cultura e produções independentes;

O uso exclusivo de softwares livres na produção dos livros, revistas, divulgação, palestras, apresentações etc desenvolvidas pelo grupo;

A ênfase na produção de obras coletivas de profissionais da educação;

Publicar e divulgar livros de professores(as) e autores(as) independentes e/ou produções marginais;

O respeito à liberdade e autonomia dos autores(as);

O combate ao despotismo, ao preconceito e à superstição;

O respeito à diversidade.

A educação evolui quanto mais evoluem seus profissionais

Revista Primeira Evolução [recurso eletrônico] / [Editor] Antonio Raimundo Pereira Medrado. – n. 16 (maio 2021). – São Paulo : Edições Livro Alternativo, 2021.

106 p. : il. color
Bibliografia
Mensal
Modo de acesso: <https://primeiraevolucao.com.br>
ISSN 2675-2573 (on-line)

1. Educação – Periódicos. 2. Pedagogia – Periódicos. I. Medrado, Antonio Raimundo Pereira, editor. II. Título.

CDD 22. ed. 370.5

Patrícia Martins da Silva Rede – Bibliotecária – CRB-8/5877



<https://doi.org/10.52078/issn2673-2573.rpe.16>

07 HOMENAGEM Sylvia Lia Grespan Neves

COLUNAS

12 Catalog'Art; Naveg'Ações de Estudantes

Isac dos Santos Pereira

14 A CAMINHO DA ESCOLA

Ivete Irene dos Santos

104 POIESIS

Carlos Eugênio Rêgo, Edivan Costa Gomes, Patrícia Diniz, Sonia Capano.



ARTIGOS

* Destaque

★ 1. INCLUSÃO DA CRIANÇA COM DEFICIÊNCIA ATRAVÉS DAS BRINCADEIRAS	17
Carla Ferraz	
2. ARTE E PRÁTICAS NORTEADORAS NO DESENVOLVIMENTO DOS ESTUDANTES	25
Cinthia Caroline Gomes Lima de Oliveira	
3. MUSICALIZAÇÃO NA EDUCAÇÃO	31
Débora Miriam Bezerra de Andrade	
4. O DESENVOLVIMENTO DA DEFICIÊNCIA INTELECTUAL NO ENSINO INTEGRAL	37
Debora Rodrigues da Silva	
5. A ALFABETIZAÇÃO E AS CONCEPÇÕES DE INFÂNCIA	43
Edna dos Reis Ricardo	
6. EDUCAÇÃO DE SURDOS	49
Eliane de Jesus Ribeiro Souza	
★ 7. A IMPORTÂNCIA E OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA NO CURRÍCULO ESCOLAR	53
Erich Messias do Nascimento	
8. A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA	61
Fellipe William Marques Martins	
9. A FORMAÇÃO DOCENTE NO CONTEXTO EDUCACIONAL DO ENSINO SUPERIOR	69
Izilda Marques Bastos Trindade	
10. AS ARTES E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO	77
Luiz Ricardo Fueta	
11. ESCOLAS DE EDUCAÇÃO INFANTIL – ESPAÇOS DE ACOLHIMENTO	83
Maynara Chaves Ferreira	
12. A ARTE E O DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS E JOVENS	87
Renata de Andrade Mendes	
13. ALFABETIZAÇÃO, LETRAMENTO, LITERATURA E A APRENDIZAGEM	95
Rosemary Nunes Gomes	
14. A IMPORTÂNCIA DA ALFABETIZAÇÃO E LETRAMENTO NA EDUCAÇÃO BÁSICA	99
Sileusa Soares da Silva	

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

FELLIPE WILLIAM MARQUES MARTINS

RESUMO: O objetivo desse artigo é de compreender os princípios de uma alimentação saudável para o desenvolvimento integral da criança. O tema é introduzido com base na promoção da saúde na escola, tornando-se um eixo fundamental em nível nacional, deixando claro um olhar no qual a escola é um espaço de ensino-aprendizagem, convivência e crescimento fundamental, no qual se adquirem valores fundamentais. Durante o desenvolvimento desse artigo, faz-se algumas citações nas quais descrevem que a escola é o lugar ideal para se desenvolver programas da Promoção e Educação em Saúde de amplo alcance e repercussão, exercendo uma grande influência sobre seus alunos nas etapas formativas e mais importantes de suas vidas. Nas considerações finais desse artigo deixa-se claro que a Alimentação Saudável é um eixo fundamental para o desenvolvimento das crianças.

Palavras-chave: Crescimento. Bem-estar. Educação. Valores Fundamentais. Saúde.

INTRODUÇÃO

A escolha desse tema se deu devido à preocupação gerada entre os professores de escolas de Educação Infantil e Fundamental, aos quais procuram conhecimentos de como se trabalhar com as crianças durante os períodos de alimentação na escola. Tem como objetivo principal compreender a necessidade da alimentação saudável para o desenvolvimento físico e intelectual da criança e os objetivos específicos como conhecer a alimentação saudável para o desenvolvimento infantil, apresentar os benefícios da alimentação saudável para o desenvolvimento físico e intelectual e compreender a necessidade da alimentação saudável para o pleno desenvolvimento.

O problema da pesquisa é: a alimentação saudável favorece o desenvolvimento físico e intelectual da criança? Essa questão é respondida no desenvolvimento do trabalho.

Esse tema é de suma importância para os profissionais da área da educação e da saúde por se tratar de um assunto relacionado ao desenvolvimento integral do ser humano.

A dieta e a nutrição são fatores essenciais para a saúde e o crescimento de uma criança. As crianças precisam de muitos nutrientes para ajudar seus corpos a desenvolver todas as funções e tecidos necessários, e a qualidade (ou falta dela) desses nutrientes pode ter um grande impacto na saúde.

A ESCOLA COMO ESPAÇO FORMADOR E SUAS INTERVENÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

As escolas têm um papel importante a desempenhar no apoio à saúde mental e bem-estar dos seus alunos, desenvolvendo abordagens adaptadas às necessidades específicas dos seus alunos.

Todas as escolas estão sob o dever estatutário de promover o bem-estar dos alunos, que inclui: prevenir a deterioração da saúde ou desenvolvimento das crianças, e tomar medidas para permitir que todas as crianças tenham os melhores resultados.

Boa saúde mental é fundamental para o sucesso das crianças na escola e na vida. Pesquisas demonstram que os estudantes que recebem apoio sócio-emocional e de saúde mental alcançam melhor desempenho acadêmico. O clima escolar, o comportamento em sala de aula, o aprendizado na tarefa e o senso de conexão e bem-estar dos alunos também melhoram.

A saúde mental não é simplesmente a ausência de doença mental, mas também engloba a saúde social, emocional e comportamental e a capacidade de lidar com os desafios da vida. Deixados de lado, os problemas de saúde mental estão ligados a resultados negativos dispendiosos, como problemas acadêmicos e de comportamento, abandono e delinquência.

A satisfação de todo o contínuo das necessidades dos alunos também depende da colaboração entre escolas e provedores comunitários de saúde mental.

As parcerias são mais eficazes quando coordenadas por profissionais mentais empregados na escola, são definidas por memorandos claros de entendimento e reforçam uma apreciação da contribuição exclusiva de cada grupo para a criação de uma prestação de serviços mais transparente e abrangente. Isso não apenas reduz as lacunas, a redundância e os conflitos, mas também reduz o estresse nas famílias e apoia seus papéis como principais cuidadores e tomadores de decisão em relação ao desenvolvimento de seus filhos.

Entender e promover a saúde mental positiva nas escolas é uma responsabilidade compartilhada dos pais, educadores e parceiros da comunidade. Estudantes saudáveis e emocionalmente saudáveis são mais propensos a ter sucesso na escola e na vida.

Por observar que a escola é um espaço educativo e formador e com o objetivo formar cidadãos capazes de viver nesta sociedade repleta de novas tecnologias e consumismo exagerado, uma das metas a serem atingidas pela escola é a formação de valores e hábitos e entre eles está à consolidação dos hábitos de higiene e alimentação que propiciam uma qualidade na saúde física e mental.

A espécie humana necessita de uma dieta variada para garantir uma nutrição adequada. O consumo de uma variedade de alimentos em quantidades adequadas é essencial para a manutenção da saúde e do crescimento da criança. Para ingerir uma dieta variada, além da disponibilidade dos alimentos, é fundamental a formação dos hábitos alimentares. (BRASIL, 2002, p.36).

Dessa forma, os projetos das escolas deveriam propiciar à criança informações de forma lúdica, sobre os alimentos, a higiene com o corpo e com o ambiente, orientando os alunos sobre o exagero que a mídia transmite por meio de propagandas, desenhos e programas de televisão para aumentar o consumo de muitos alimentos que não são saudáveis e podem prejudicar a saúde.

O consumo alimentar na infância está intimamente associado ao perfil de saúde e nutrição, principalmente entre as crianças menores de dois anos de idade. A amamentação materna exclusiva até os seis meses e, a partir dessa idade, a inclusão na dieta de alimentos complementares disponíveis na unidade familiar é o esquema recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para as crianças de todo o mundo. Essa recomendação se pauta no conhecimento de que até os seis meses de vida o leite materno exclusivo é suficiente para satisfazer as necessidades nutricionais da criança, além de favorecer a proteção contra doenças. Após essa idade, a inclusão dos alimentos complementares no esquema alimentar da criança tem o objetivo de elevar, principalmente, as quotas de energia e micronutrientes, mantendo-se o aleitamento ao peito até 12 ou 24 meses de idade da criança. (OLIVEIRA et al., 2005, p.460).

Percebe-se que a intervenção das escolas para uma alimentação saudável é fundamental, estimulando as crianças desde a Educação Infantil a alimentarem-se de forma adequada.

De acordo com os Parâmetros Nacionais de Qualidade para a Educação Infantil (2006, p.17):

Na instituição de Educação Infantil são perpassadas pela função indissociável do cuidar/educar, tendo em vista os direitos e as necessidades próprias das crianças no que se refere à alimentação, à saúde, à higiene, à proteção e ao acesso ao conhecimento sistematizado.

Para que a Educação possa intervir na alimentação saudável das crianças é necessário que se faça um trabalho significativo, como apresentação de vídeos explicativos sobre a importância das vitaminas para o crescimento saudável, a importância dos hábitos de higiene, na preparação dos alimentos para consumo. Hábitos de higiene corporal, como escovar os dentes, lavar as mãos antes das refeições, entre outros que fazem parte do nosso cotidiano.

SAÚDE NO ESPAÇO ESCOLAR

Os espaços de escolarização não são meros cenários ou cenários onde a aprendizagem dos alunos acontece, mas estão implicados na produção de conhecimento e identidades / subjetividades - os espaços incorporam valores, crenças e tradições específicas.

A partir da ênfase nos problemas da doença e da saúde mental tem se movido em direção a um novo momento, em que, o conceito de saúde tem sido tomado não só mais habilidoso, mas, sobretudo, essencialmente diferente.

A saúde começa a ser definida não pela ausência de doença ou ausência de sintomas, mas por características distintivas específicas, relacionadas não apenas à condição biológica, mas à condição subjetiva e sócio historicamente determinada do homem.

No marco dessa concepção, assumimos o conceito de saúde elaborado por Gonzáles (1993, p. 3) que expressa:

A saúde, no entanto, é um processo qualitativo que define o funcionamento integral do organismo, integrando sistemicamente o somático e o psíquico, formando uma unidade onde a afetação de um age necessariamente do outro.

E depois: (p.11)

A saúde não é a ausência de sintomas, mas um funcionamento integral que aumenta e otimiza os recursos do organismo para reduzir sua vulnerabilidade aos diferentes agentes e processos causadores de doenças.

A saúde, concebida como tal, é uma função, entre outros fatores, do desenvolvimento de um conjunto de recursos subjetivos no sujeito que permite uma adequada inter-relação com a situação social em que vive e com as contradições e conflitos que enfrenta a cada dia.

A saúde também é uma função de um modo de vida saudável, que, em sua natureza complexa e determinada, depende, em grande parte, dos recursos subjetivos do sujeito, que é quem o assume por fim.

Consideramos necessário enfatizar que o conceito sociológico de modo de vida, tal como está sendo trabalhado por um grupo de autores, inclui não apenas o conjunto de atividades concretas de vida que os sujeitos realizam sob certas condições socioculturais, mas também um conjunto de atividades. Fatores subjetivos que expressam o caráter ativo do sujeito em sua condição de sujeito de seu modo de vida (Poltrony, 1989, González, 1993).

Enfatizando a importância para a saúde das atividades que compõem o modo de vida e seu significado psicológico González (1993, p. 23) afirma:

No entanto, existe um amplo espectro de doenças em que o modo de vida do sujeito, bem como sua capacidade de enfrentar a vida sem se tornar objeto de situações permanentes de estresse, são determinantes para sua prevenção e controle, entre os quais doenças cardiovasculares, doenças angiológicas, diabetes, câncer e muitas outras, cuja manifestação, principalmente as cardiovasculares, estão à frente do quadro epidemiológico que o país apresenta atualmente.

O modo de vida, a saúde e a personalidade estão intimamente relacionados entre si e, ao mesmo tempo, estão intimamente ligados à educação. Entretanto, a concepção tradicional de saúde, em seu sentido estreito e biológico, tem favorecido que a saúde e a educação tenham sido concebidas, por muito tempo, como duas esferas relativamente independentes.

Devemos enfatizar que a promoção e a educação para a saúde constituem uma função da sociedade como um todo e de cada uma de suas instituições. Políticas sociais, emprego, cultura, valores, etc., têm um impacto importante e diferenciado na saúde de diferentes grupos, camadas e classes da sociedade. A família, os meios de comunicação e a escola constituem contextos importantes para a educação e a promoção da saúde, sempre em íntima relação com o contexto macrosocial em que estão inseridos.

Consideramos que as contribuições da escola em relação à saúde humana são essenciais e múltiplas. Vamos tentar conceituá-los, pelo menos, de maneira didática, em cinco principais que mantêm inter-relações próximas entre si. Um deles, talvez o mais elementar, é fornecer ao sujeito uma formação cultural mínima que lhe permita compreender as várias mensagens de saúde que são disseminadas por meio de diferentes canais: rádio, televisão, cartazes, jornais, revistas, livros, etc.

Uma segunda contribuição é aquela relacionada à preparação para o trabalho. A instituição escolar deve fornecer uma formação básica que constitua, dentro de um conjunto complexo de fatores, um fator importante para uma inserção favorável na vida profissional, não apenas como uma forma de realização humana, mas também como forma de satisfazer necessidades básicas, elementos essenciais para a saúde.

É importante destacar, em relação a esse aspecto, a complexa inter-relação entre as escolas e a sociedade e, principalmente, a necessidade de a sociedade garantir, com estratégias econômicas e sociais adequadas, o acesso real de todos a um processo educacional institucionalizado de qualidade. Esta questão é importante porque muitas vezes a escola (no caso de a criança ter acesso a ela), torna-se, de fato, um espaço de exclusão, que se expressa nas altas taxas de abandono escolar que caracterizam muitos sistemas educativos. O fracasso é atribuído unilateralmente ao aluno, que, incapaz de atender às demandas da instituição, o abandona, iniciando, na maioria dos casos, um curso de frustrações e fracassos inquestionavelmente prejudiciais à saúde individual e social.

Um aspecto específico em relação à preparação para o trabalho é aquele relacionado ao papel da escola na orientação profissional de crianças e jovens. Entendemos orientação profissional como o conjunto de ações educativas sistêmicas voltadas, fundamentalmente, ao desenvolvimento, no sujeito, do conjunto de recursos psicológicos, que medeiam a escolha autodeterminada da profissão e o conseqüente vínculo positivo com ela.

A saúde no espaço escolar é concebida como um ambiente de vida da comunidade em que está inserida a escola, cujo referencial para ação deve ser o desenvolvimento do educando, como expressão de saúde, com base em uma prática pedagógica participativa, tendo como abordagem metodológica a educação em saúde transformadora (Catrib et al., 2003, p.31)

Segundo Halpern (2003, p.13):

A obesidade infantil é um sério problema de saúde pública que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira. Preveni-la significa diminuir, de forma racional e barata, a incidência de doenças crônico-degenerativas, como o diabetes e as doenças cardiovasculares, e um grande palco para a realização deste trabalho é a escola, que pode possibilitar a educação nutricional, juntamente com a família.

Contudo, a alimentação saudável é hoje um conteúdo educativo e a incorporação desses hábitos pode dar-se na infância. É justamente por isso que pais e educadores vêm, ao longo de anos, concordando com a necessidade de a escola assumir um papel de protagonismo nesse trabalho.

Segundo Philippi et al (2003):

Nos primeiros anos de vida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada, pois ela proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde.

Para que se trabalhe com a alimentação saudável nas escolas é necessário que os responsáveis pelas crianças dentro da instituição escolar trabalhem de forma prazerosa, na qual a criança sentirá vontade em comer certos tipos de alimentos que não apreciam e recusam.

De acordo com Jones (1996, p.114):

A história alimenta a emoção e a imaginação. Permite a auto identificação, ajuda a criança a aceitar situações desagradáveis e a resolver conflitos. Através do jogo do faz de conta, a criança procura compreender como as coisas se dão de forma cognitiva e afetiva, além de se apropriar das vivências e as internalizar, tornando-as suas.

Portanto, faz-se necessário intervir por meio de histórias e contos de fadas, a importância de uma alimentação saudável.

McGinnis & Degraw (1991) pontuam que o conhecimento, as atitudes, os comportamentos e as habilidades desenvolvidos em efetivos programas de saúde em escolas, voltados para a conscientização de que a adoção de hábitos saudáveis trará melhor qualidade de vida, capacita crianças e jovens para fazerem escolhas corretas sobre comportamentos. Reforçam que a adoção desses comportamentos

promove a saúde do indivíduo, da família e da comunidade, por meio de um trabalho que deve se iniciar na primeira infância.

Segundo Rodrigues (2011, p. 23):

Além de promover a alimentação saudável, é preciso, também, promover a alimentação sustentável, que utiliza os produtos industrializados com moderação, valorizando os produtos regionais e a culinária tradicional. E, para complementar, alia-se à educação para a gestão ambiental, onde são levantados aspectos essenciais para a saúde como a consciência sobre o uso e a qualidade da água, a produção e destino de resíduos, a reflexão sobre o uso de agrotóxicos na produção de alimentos, entre outros.

As diretrizes para a promoção de alimentação saudável nas escolas foram recentemente instituídas como um elemento a ser contemplado no projeto político pedagógico das unidades escolares.

A saúde e a escola estão interligadas entre si. Os indicadores de saúde melhoram com a educação e a boa saúde melhora o desempenho escolar. No ambiente escolar, a saúde é promovida por meio da qualidade do espaço físico e social; ambiente cultural e organizacional; e técnicas de ensino. A promoção da saúde na escola tem ampla abrangência, com repercussões nas comunidades e produção coletiva de conhecimentos relacionados à saúde.

Os problemas de saúde dos estudantes podem ter um impacto significativo no desempenho acadêmico. Por exemplo, crianças com problemas de saúde bucal e crianças com asma têm três vezes mais chances de perder a escola do que outras crianças.

Além disso, os estudantes de baixa renda têm um risco maior de problemas de saúde que dificultam o aprendizado. Pesquisas sugerem que, a menos abordemos essas disparidades de saúde, os esforços para fechar a lacuna de desempenho acadêmico ficarão comprometidos.

Serviços de saúde baseados na escola são essenciais para abordar essas questões. Estes podem incluir uma ampla variedade de serviços de saúde física, comportamental e mental prestados por enfermeiras escolares, em centros de saúde baseados na escola ou através de parcerias com organizações de saúde locais.

A educação em saúde constrói conhecimento, habilidades e atitudes positivas dos alunos em relação à saúde. A educação em saúde ensina sobre saúde física, mental, emocional e social. Ela motiva os alunos a melhorar e manter sua saúde, prevenir doenças e reduzir comportamentos de risco.

A ALIMENTAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL

O crescimento e desenvolvimento da criança é um processo contínuo, mas mais importante durante os primeiros anos de vida e durante a puberdade e adolescência, que é quando ocorre o crescimento acelerado. Na puberdade e na adolescência é quando a taxa de crescimento faz com que uma dieta inadequada cause um atraso no crescimento devido à falta de fornecimento adequado de nutrientes.

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere. (CONSEA, 2004, p. 81).

A alimentação saudável é o que permite que crianças e adolescentes cresçam, desenvolvam e mantenham uma ótima saúde, evitando doenças degenerativas relacionadas à alimentação na idade adulta.

Alguns dos alimentos que contêm os melhores nutrientes em altas densidades incluem:

- **Frutas:** Quase todos os tipos de frutas são ótimos para adicionar nutrientes de forma saudável. Certifique-se de focar nas frutas sem adição de açúcares - frutas em lata ou sucos de

frutas geralmente têm muitos desses, por isso é importante ler os rótulos nutricionais ao escolher o que comprar no supermercado.

- **Vegetais:** são um pouco mais difíceis de fazer com que as crianças comam, mas são tão importantes quanto frutas. Tenha cuidado com vegetais congelados ou enlatados porque às vezes eles podem conter muito sódio. Procure uma variedade de cores nos vegetais, pois podem representar vários nutrientes de que o corpo necessita.

- **Proteína:** carnes magras e aves, além de coisas como feijão, ovos, nozes e vários produtos de soja são bons. Certifique-se, entretanto, de manter os tamanhos adequados das porções com proteína.

- **Laticínios:** sempre que possível, procure laticínios com baixo teor de gordura ou, melhor ainda, laticínios à base de soja.

- **Grãos:** procure grãos inteiros em vez de grãos refinados.

-

A regra mais importante da alimentação saudável é que as contribuições nutricionais devem ser recebidas nas proporções adequadas, mantendo o equilíbrio dos macronutrientes.

A alimentação correta na infância é importante, pois o corpo da criança está crescendo e se formando, por isso está mais vulnerável a qualquer problema nutricional.

Uma alimentação saudável e balanceada é essencial para o estado de saúde das crianças, e um fator determinante para o bom funcionamento do corpo, bom crescimento, ótima capacidade de aprender, comunicar, pensar, socializar e se adaptar a novos ambientes e pessoas, bom desenvolvimento psicomotor e em última instância para a prevenção de fatores de risco que influenciam o aparecimento de algumas doenças.

Precisamos de alimentos porque neles encontramos tudo aquilo de que o nosso corpo necessita para a obtenção de energia, de nutrientes e de materiais de construção de novas células de reparo de componentes celulares para a regulação de funções e prevenção contra várias doenças. (GOWDAK, 2006, p.64).

A boa nutrição é a primeira linha de defesa contra muitas doenças infantis que podem deixar suas marcas nas crianças para o resto da vida.

Uma dieta saudável fornece ao corpo uma grande variedade de alimentos em quantidades suficientes para o crescimento, desenvolvimento e manutenção adequados. Para que esta dieta seja completa, todos os grupos de alimentos devem ser consumidos incluindo carboidratos, frutas e vegetais, proteínas, laticínios, gorduras e açúcares. A chave é encontrar um equilíbrio no consumo de cada grupo de nutrientes.

As crianças estão em um período de crescimento importante, então seu corpo tem necessidades muito altas de energia e nutrientes. Cada grupo de alimentos tem funções específicas e essenciais, por isso é importante incentivar nossos filhos a manter uma alimentação variada.

Como ponto de partida, o leite materno é o primeiro alimento que marca o futuro da saúde de um bebê, estando diretamente relacionado a um maior desenvolvimento intelectual e psicomotor. Então, em crianças em idade pré-escolar e escolar, a necessidade de comer corretamente é a chave para um crescimento saudável e forte.

Nos primeiros anos de vida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada, pois ela proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde. (PHILIPPI, ET. AL, 2003)

O conceito poderia ser resumido como “alimente-se bem para pensar melhor” e enfatiza a importância de oferecer às crianças um café da manhã rico em cereais, frutas e laticínios, concentrando-se em oferecer-lhes um almoço diário saudável para levar para a escola e ter um bom desempenho escolar.

Em crianças em idade pré-escolar e escolar, a necessidade de uma dieta correta é fundamental para que cresçam saudáveis e fortes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tanto a infância quanto a adolescência são dois períodos importantes de aprendizagem. Por meio deles são adquiridos os conhecimentos e as habilidades que futuramente serão a base do nosso estilo de vida e nos ajudarão a administrar o nosso dia a dia.

Desde a forma de aprender a pentear ou a banhar-se, à forma de interagir socialmente, aos conhecimentos formais que adquirimos no ambiente escolar, a aprendizagem nas duas fases é constante e enriquecedora. No entanto, um aspecto tão importante como "a forma como nos alimentamos" pode ficar de fora da educação que nos é proporcionada durante esses anos.

A aquisição de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição faz com que na vida adulta a alimentação obtenha o valor destacado que merece como fator determinante do estado de saúde.

Essa educação nutricional correta ajuda a adquirir comportamentos positivos em relação à alimentação e contribui para modificar aqueles que são menos adequados. Tudo com o objetivo final de adotar hábitos saudáveis, que perdurem no tempo e favoreçam uma melhor qualidade de vida.

Ensinar bons hábitos nutricionais é uma tarefa contínua e compartilhada. Pais e ambiente familiar, professores, profissionais de saúde, assim como a indústria de alimentos e a mídia devem promover o ambiente adequado para aumentar o conhecimento sobre o assunto e gerar um ponto de vista crítico em tudo o que se relaciona à alimentação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica, Departamento de Articulação e Desenvolvimento dos Sistemas de Ensino. **Curso Técnico de Formação para os Funcionários da Educação**. Brasília: Ministério da Educação, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde e Ministério da Educação. Portaria Interministerial. MS/MEC nº 1010 de 08 de maio de 2006. Institui as diretrizes para a **Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional**. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação, 2006.

BRASIL. RCNEI – **Referencial Curricular Nacional da Educação Infantil** – Brasil:1998.

BRASIL. IEC/FIOCRUZ. **Promoção da saúde**. Declaração de Alma-Ata. Carta de Ottawa. Declaração de Adelaide. Declaração de Sundsvall. Declaração de Santafé de Bogotá. Declaração de Jacarta. Rede de Megapaíses. Declaração do México. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria da Educação Fundamental. **Referenciais Curriculares Nacionais para a Educação Infantil**. Brasília, 1997a.

_____. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Brasília, 1997b.

_____. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 5692**. Brasília, 1996a.

_____. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9394**. Brasília, 1996b.

CONSEA. Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches. In: **CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR**, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: <http://www.fomezero.gov.br/conferencia>. Acesso em: 14 de maio de 2021.

GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduardo. **Ciência: novo pensar**. Edição Renovada. 7ª série/8º ano. 2ª ed. São Paulo: FT HALPERN, Z. **Fórum nacional sobre promoção da alimentação saudável e prevenção da obesidade na idade escolar**. 2003. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/revista/revista15/forum.htm>. Acesso em: 20 de maio de 2021.

JONES, I. La imaginación, punto de partida de las escuelas. **Rev. Org. Mundial Salud**, v.49, n.4, p.111-39, 1996.

OLIVEIRA, Lucivalda Pereira Magalhães de et al. Alimentação complementar nos primeiros dois anos de vida. **Revista Nutrição**. [online]. 2005, vol.18, n.4, p. 459- 469. ISSN 1678-9865.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; CRUZ, Ana Teresa Rodriguez & COLUCCI, Ana Carolina Almada. 2003. **Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos**. Artigo disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 mai. 2021.



Felipe William Marques Martins

Graduação em Pedagogia, na Universidade Nove de Julho (UNINOVE). Graduação em Educação Física e Bacharelado em Educação Física na Universidade Bandeirantes de São Paulo (UNIBAN). Pós-Graduação em História da África e em Música e Letramento. Professor de Educação Infantil e Ensino Fundamental I na Prefeitura Municipal de São Paulo (PMSP).

EVOLUÇÃO

ISSN 2 675-2573



VINICIUS FONSECA

Conta com os grilhões

DESTAQUE

EDUCAÇÃO 4.0 E AS INFLUÊNCIAS DA

A LETURANA ESCOLA E O DESENVOLVIM

MULTIMODALIDADE NO CADENHO TRILHAS DE

PO

www.primeira

ois

www.primeiraevolucao.com.br

A

A educação evolui quanto mais evoluem seus profissionais

ORGANIZAÇÃO:

Vilma Maria da Silva


Manuel Francisco Neto

Filiada à:



AUTORES(AS):

- Carla Ferraz
- Cinthia Caroline Gomes Lima de Oliveira
- Débora Miriam Bezerra de Andrade
- Debora Rodrigues Da Silva
- Edna dos Reis Ricardo
- Eliane de Jesus Ribeiro Souza
- Erich Messias do Nascimento
- Fellipe William Marques Martins
- Izilda Marques Bastos Trindade
- Luiz Ricardo Fueta
- Maynara Chaves Ferreira
- Renata de Andrade Mendes
- Rosemary Nunes Gomes
- Sileusa Soares da Silva

 <https://doi.org/10.52078/issn2673-2573.rpe.16>



Edições
Livro Alternativo



www.primeiraevolucao.com.br