

;

MINISTÉRIO DA SAÚDE
GRUPO HOSPITALAR CONCEIÇÃO
CENTRO DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA E PESQUISA EM SAÚDE –
ESCOLA GHC

CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

ELABORAÇÃO DE UM LIVRO DE RECEITAS SAUDÁVEIS PARA
ESCOLARES NO CONTEXTO DO PNAE

JANE JARDIM EILERT

ORIENTADOR: NATÁLIA MIRANDA JUNG

PORTO ALEGRE

2022

JANE JARDIM EILERT

ELABORAÇÃO DE UM LIVRO DE RECEITAS SAUDÁVEIS PARA ESCOLARES NO
CONTEXTO DO PNAE

Trabalho de conclusão de curso como
requisito parcial para conclusão do curso
técnico de Nutrição e Dietética da Escola
GHC.

Orientador: Natália Miranda Jung

PORTO ALEGRE

2022

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso apresenta a alimentação escolar e a sua interface com o Programa Nacional de Alimentação Escolar, programa que fornece alimentação suplementar aos estudantes da educação básica da rede pública de ensino. Além da importância da Educação Alimentar e Nutricional para o desenvolvimento de práticas de hábitos alimentares saudáveis, sendo que as estratégias de Educação Alimentar e Nutricional têm como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira. Faz parte também do Trabalho de Conclusão de Curso um material lúdico composto por um livro de receitas desenvolvido dentro de uma história, para escolares no contexto do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

Palavras-chave: alimentação escolar; merenda escolar; educação alimentar e nutricional; programa nacional de alimentação escolar.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha orientadora Natália Miranda Jung, pelo apoio e contribuições durante o desenvolvimento do trabalho. Às professoras Aline Branchi, Bianca Alves da Silva, e Luciane Berto Benedetti, pela dedicação à Unidade de Desenvolvimento de TCC II. À professora Bianca Alves da Silva, por todo o incentivo. A todos os professores, pelos ensinamentos compartilhados durante o curso. À Escola GHC, pela oportunidade de participar da 1ª turma do Curso Técnico em Nutrição e Dietética. Ao meu pai Alberto Eilert (in memoriam), e a minha mãe Juraci J. Eilert, e aos meus filhos Jéssica Eilert e Marlon Eilert, pelas ilustrações e apoio.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CME	Campanha de Merenda Escolar
DHAA	Direito Humano à Alimentação Adequada
EAN	Educação Alimentar e Nutricional
FISI	Fundo Internacional de Socorro à Infância
FNDE	Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação
GHC	Grupo Hospitalar Conceição
SAN	Segurança Alimentar e Nutricional
SISAN	Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional
TND	Técnico de Nutrição e Dietética
UNICEF	Fundo das Nações Unidas para a Infância

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 OBJETIVO.....	7
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
3.1 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.....	8
3.2 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.....	9
4 MÉTODO.....	11
4.1 DEFINIÇÃO DO PRODUTO.....	11
4.2 ETAPAS DE ELABORAÇÃO DO PRODUTO.....	11
4.2.1 CONTEÚDO TEÓRICO DO PRODUTO.....	11
4.2.2 PERSONAGEM PRINCIPAL.....	12
4.2.3 NARRATIVA DO LIVRO.....	12
4.2.4 DIVULGAÇÃO DO PRODUTO.....	13
5 CRONOGRAMA.....	14
6 RECURSOS.....	15
7 CONCLUSÃO.....	16
REFERÊNCIAS.....	17
APÊNDICE.....	18

1. INTRODUÇÃO

As políticas públicas de alimentação e saúde possuem um papel fundamental na promoção de ambientes alimentares saudáveis. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é a política pública que assegura a oferta de alimentos e refeições saudáveis para estudantes da educação básica da rede pública de ensino do Brasil. Os altos e crescentes índices de sobrepeso e obesidade infantil traduzem a importância de realizar atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no ambiente escolar que estimulem, orientem e direcionem os alunos a criarem hábitos alimentares saudáveis, equilibrados e diversificados. As ações de EAN podem impactar diretamente na aprendizagem e no desenvolvimento escolar dos estudantes, e devem ter caráter conjunto, ou seja, é essencial que os pais, os professores e a escola participem.

Estimular as crianças a se envolverem em processos culinários de forma lúdica proporciona autonomia para escolher quais alimentos são mais saudáveis. Ao mesmo tempo em que a criança tem a oportunidade de ter o contato com os alimentos, ela também terá um momento de integração com a pessoa que a guiará no preparo das receitas e com os colegas, ou seja, preparar receitas é multidisciplinar. Esse processo culinário no âmbito escolar deve ser estendido ao âmbito familiar. O presente trabalho ocorre dentro de um curso Técnico em Nutrição e Dietética (TND) do Grupo Hospitalar Conceição (GHC), e tem como objetivo oportunizar conhecimento para uma alimentação saudável através da elaboração de um livro de receitas saudáveis para escolares na faixa etária de 8 a 10 anos.

2. OBJETIVO

Elaborar livro de receitas saudáveis para escolares na faixa etária de 8 a 10 anos.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A Educação Alimentar e Nutricional é uma área de conhecimento e de prática contínua e permanente, que engloba diversos setores, vários profissionais, e a intercomunicação entre as disciplinas, tendo como objetivo a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. São características da EAN: estratégias educativas, articulação de diversos saberes, práticas educacionais problematizadoras, dialogicidade com outras áreas de conhecimento, entre outras; com a finalidade de provocar mudanças alimentares de forma espontânea. As práticas educacionais problematizadoras possibilitam que os ouvintes relacionem o conteúdo e suas experiências de vida (BEZERRA, 2018).

A prática da EAN apresenta dois princípios para ações: valorização da cultura alimentar local, considerando os saberes de diferentes naturezas; valorização da culinária como prática emancipatória. Esses princípios traduzem a dimensão cultural do alimento (BEZERRA, 2018). A alimentação não é apenas o alimento que se come, mas também uma associação de valores afetivos, sensoriais e sociais que produz a própria cultura. Valorizar as culturas locais é respeitar os diferentes saberes e referências; a valorização da comida e do alimento pode proporcionar a variabilidade de nutrientes. O Programa Nacional de Alimentação Escolar ao comprar alimentos da agricultura familiar, além de valorizar a cultura alimentar local, estabelece uma estratégia de sustentabilidade (BEZERRA, 2018).

Dois conceitos estabelecidos pela Lei nº. 11.346, de 15 de setembro de 2006, formam os pilares para a construção da definição de EAN: alimentação adequada e Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). A referida lei determinou as definições, os princípios, diretrizes, objetivos e composição do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) com o propósito de garantir o direito humano à alimentação adequada (DHAA) (BEZERRA, 2018).

As estratégias de EAN têm como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira. O Guia, publicado pela primeira vez em 2006, e uma segunda edição em 2014, possui diretrizes alimentares oficiais do Ministério da Saúde para a população (BEZERRA, 2018). São princípios do Guia: a alimentação vai além do nutrir-se; as recomendações sobre alimentação devem estar em concordância com

seu tempo; a alimentação saudável e adequada origina-se de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente saudáveis; diferentes saberes produzem o conhecimento para a construção de guias alimentares; e guias alimentares proporcionam condições para aumentar a autonomia nas escolhas alimentares. O guia destaca o valor das preparações, que no caso de alimentos *in natura* ou minimamente processados, favorecem a saúde; ou no caso de alimentos ultraprocessados podem ocasionar doenças do coração, diabetes, vários tipos de câncer e obesidade. Óleos, gorduras, sal, açúcar nas preparações culinárias devem ser utilizados com moderação, baseando-se em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Saliencia-se também o estímulo ao consumo de água. O consumo dos alimentos processados deve ser limitado a pequenas quantidades, e o consumo de alimentos ultraprocessados deve ser evitado. Destaca-se a importância de aliar-se ao ato de comer, comer em companhia e em ambiente apropriado (BEZERRA, 2018).

3.2 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Alimentação escolar é todo alimento oferecido no ambiente escolar, independentemente de sua origem, durante o ano letivo (BRASIL, 2009). A alimentação é um direito social que consta no Artigo 6º da Constituição Federal, e a alimentação escolar é um dever do Estado nas instituições públicas. Nesse sentido, o Programa Nacional de alimentação escolar (PNAE) ao promover a alimentação adequada e saudável é um meio de alcance de segurança alimentar e nutricional.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), mais conhecido como merenda escolar, é gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Este programa oferece alimentação escolar e ações de educação alimentar e nutricional a todos os alunos da educação básica matriculados nas escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias que são conveniadas com o poder público. Na década de 1940 o governo propôs oferecer alimentação escolar aos estudantes, pois havia uma preocupação com o a fome e a desnutrição, características desta década. Porém, por falta de recursos financeiros a proposta não se consolidou. Na década de 1950 o programa foi ganhando espaço e, então, recebeu o nome de merenda escolar. Em 1955 foi criada a Campanha de Merenda

Escolar (CME), com convênios com o Fundo Internacional de Socorro à Infância (FISI), atualmente Unicef, e outras organizações internacionais. Posteriormente, foi denominada Campanha Nacional de Merenda Escolar. Em 1979 o programa recebe o nome de Programa Nacional de Alimentação Escolar. Com a constituição de 1988, todo o estudante tem direito à alimentação escolar através de programa suplementar de alimentação escolar a ser oferecido pelas três esferas de governo. Desde que o programa foi criado até 1993 toda a execução do programa ocorria de forma centralizada, ou seja, os alimentos eram comprados em Brasília e distribuídos para os estados e os municípios. E 1994 ocorreu a descentralização, o governo federal passou a enviar os recursos financeiros para os estados e os municípios, que passam a ser os responsáveis pelo funcionamento do programa. Em 2006, é obrigatória a presença do nutricionista como responsável técnico do programa, resultando na melhoria do programa. Em 2009, sanciona-se a lei 11.947, que é a lei atual do PNAE, ocorre a exigência de que 30% dos repasses do FNDE sejam utilizados para a aquisição de produtos da agricultura familiar, o que gera uma melhoria na qualidade da alimentação escolar e na sustentabilidade local. O PNAE passa a atender toda a rede pública de educação básica e de jovens e adultos (BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, 2017).

São diretrizes do PNAE: o emprego da alimentação saudável e adequada; a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo ensino aprendizagem que perpassa o currículo escolar; a universalidade do atendimento aos alunos matriculados na rede pública de educação básica; a participação da comunidade no controle social; o apoio ao desenvolvimento sustentável, com incentivos para a aquisição de gêneros alimentícios, produzidos em âmbito local e, preferencialmente, pela agricultura familiar; o direito à alimentação escolar (BRASIL, 2009).

4 MÉTODO

4.1 DEFINIÇÃO DO PRODUTO

O produto definido é um livro de receitas, cujo objetivo é instigar, estimular a criança a desenvolver hábitos alimentares saudáveis, propondo-se, assim, a ser uma ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional. Este livro de receitas tem como inspiração o livro “A Cesta da Dona Maricota” da autora Tatiana Belinky. O motivo pelo qual escolhi este livro como inspiração está na apresentação da importância das verduras, legumes e frutas. O livro representa de forma lúdica o valor dos nutrientes e que juntos compõem uma alimentação saudável, sendo assim, um suporte para trabalhar a alimentação saudável com as crianças. O livro de receitas será constituído por uma personagem – uma Técnica em Nutrição e Dietética (TND), e cinco receitas. Também fará parte do livro ilustrações que foram desenhadas por Jéssica Eilert e Marlon Eilert. O público-alvo é escolares na faixa etária de 8 a 10 anos.

4.2 ETAPAS DE ELABORAÇÃO DO PRODUTO

4.2.1 Conteúdo teórico do produto

O conteúdo a ser abordado no livro serão as cinco receitas saudáveis. São elas:

1. Bolo de banana e aveia (A Turma da Banana)
2. Arroz primavera (Arroz Colorido)
3. Mousse de abacate e cacau (Mousse Rei Abacate)
4. Patê de cenoura (Patê Visão de Águia)
5. Geleia de morango (Morango Guerreiro)

4.2.2 Personagem Principal

A personagem criada representa uma Técnica em Nutrição e Dietética (figura abaixo) que será apresentada logo no início da narrativa do livro.

Figura: Técnica de Nutrição Jane



Ilustração: Jéssica Eilert
Colorização: Marlon Eilert

4.2.3 Narrativa do livro

Jane narra a história dos irmãos Jéssica e Marlon, e que moram em uma cidade movimentada, onde a presença de carros e prédios é marcante. O livro apresenta uma sequência de figuras para cada trecho da narrativa.

4.2.4 Divulgação do produto

A divulgação do produto será através de uma atividade de educação alimentar e nutricional em sala de aula, na qual o professor ou a técnica em nutrição faria a leitura da história; explicando a importância, os benefícios das frutas, legumes e verduras para o corpo. E, também, propor que as receitas poderiam ser preparadas na escola.

6. RECURSOS

Item	Quantidade (Unid.)	Valor Unitário (R\$)	Valor Total (R\$)
Computador	2	2.500	5.000
Tablet	2	250/200	450
Programa Krita	1	GRATUITO	___
Programa Clip Studio Paint	1	250	250
Impressão	30	1	30
Ilustrações	11	GRATUITO	___
Valor total			5.730

7. CONCLUSÃO

A escola é um local propício para promoção de ações educativas, que podem levar à aquisição de conhecimentos para construção de habilidades que resulte em uma visão crítica da sua alimentação, isso torna a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Portanto o intercâmbio entre a Educação Alimentar e Nutricional, o Guia Alimentar para a População Brasileira e o Programa Nacional de Alimentação Escolar é fundamental nesse processo. As crianças devem ser estimuladas a participarem de processos culinários, e sendo de forma lúdica pode ser um processo facilitador. Esse envolvimento seja em uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional em sala de aula, seja em ambiente familiar trabalha a autonomia para escolher uma alimentação saudável. É fundamental que as crianças não sejam forçadas a comerem determinado alimento e, sim, o processo deve ser espontâneo.

REFERÊNCIAS

BELINKY, Tatiana. **A cesta da dona Maricota**. 14. ed. São Paulo: Paulinas, 2012.

BEZERRA, José Arimatea Barros. **Educação alimentar e nutricional**: articulação de saberes. Fortaleza: Ed. UFC, 2018.

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do programa dinheiro direto na escola aos alunos da educação básica. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, p. 2, 17 jun. 2009.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). **Programa Nacional de Alimentação Escolar**: PNAE. Brasília, DF: FNDE, 2017. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-sobre-o-programa/pnae-historico>. Acesso em: 27 de nov. de 2022.

APÊNDICE



Meu nome é Jane,
eu sou Técnica em Nutrição e Dietética.
Em 2021 iniciou-se a primeira turma do curso
Técnico em Nutrição e Dietética do Grupo Hospitalar
Conceição, da qual faço parte. Ao final de dois anos de
curso desenvolvi o Trabalho de Conclusão de Curso,
cujo produto é esse livro de receitas saudáveis para
escolares na faixa etária de 8 a 10 anos.



Jane narra a história dos irmãos Jéssica e Marlon, que moram em uma cidade movimentada, onde a presença de carros e prédios é marcante.

Era final de ano letivo, quando os pais de Jéssica e Marlon decidiram que eles iriam passar as férias na casa dos avôs. E assim aconteceu. Depois de um tempo, finalmente, eles chegaram no sítio do vô Beto e da vô Juju.



Depois de longos abraços e beijos para matar a saudade, vó Juju e seus netos foram até a cozinha para tomar um café com bolo. Marlon ficou encantado com os bolos, mas o que mais chamou sua atenção foi o bolo de banana. O cheirinho que se espalhava pela casa era maravilhoso. Marlon provou e gostou. Vó Juju ficou contente e, então, falou para seus netos sobre a importância desta fruta, que deixa ossos e dentes fortes devido ao cálcio e magnésio.

Bolo a Turma da Banana

Ingredientes



2 xícaras de farinha de trigo integral



1 xícara de aveia



1 xícara de açúcar mascavo



4 Ovos



1 xícara de óleo



4 bananas caturra maduras



1 envelope de fermento químico

Preparo



Pré-aqueça o forno



Misture a farinha de trigo integral e a aveia



Liquidifique o óleo, os ovos, as bananas e o açúcar



Acrescente a mistura do liquidificador à mistura de farinha e aveia



Adicione o fermento químico e misture



Coloque em forma untada e em farinha



Forno pré-aquecido. Asse por + ou - 40 minutos

Depois do café, Jéssica foi até a horta com seu vô Beto, e colheram ervilhas, brócolis e cenouras para vovó preparar o jantar. E vovó falou: "Nessas bolinhas miúdas e verdinhas tem muita proteína."

Arroz Colorido

Ingredientes



Preparo



E para a sobremesa vó Juju e Marlon resolveram fazer a mousse rei abacate, porquê o abacate é amigo do coração.

Vovó Juju e os netos começaram a criar nomes divertidos para as receitas, e quando perceberam já tinha virado uma brincadeira entre eles.

Mousse Rei Abacate



Ingredientes



1/2 abacate



1/2 xícara (chá) de uvas-passas



2 colheres de sopa
de cacau em pó



1 banana média

Preparo



Liquidificar
todos os ingredientes



Deixar + ou - 2 horas
na geladeira

Domingo à tarde, foi a vez do patê visão de águia. Agora vô Beto entrou na brincadeira e escolheu esse nome porquê a cenoura faz bem para a visão.

Patê Visão de Águia

Ingredientes



250g de cenoura
(2 cenouras médias)



1/4 de xícara de óleo de milho



1 colher de chá de sal (5mg)



Cheiro verde a gosto

Preparo



Cozinhe as cenouras até ficarem bem macias.



Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata bem por mais ou menos 3 minutos e está pronto!

De tardezinha, Vô Beto, vó Juju e seus netos foram caminhar no sítio, e aproveitaram para colher morangos. Quando voltaram, vô Beto convidou os netos para prepararem juntos a receita de geleia. Jéssica e Marlon colocaram os ingredientes na panela. Depois o vô Beto misturou os ingredientes, e enquanto a geleia cozinhava, ele explicava para os netos que o morango forma um escudo protetor para o nosso corpo, fortalece o sistema de defesa do nosso corpo. Por esse motivo eles deram o nome de geleia morango guerreiro para essa receita.

Geleia Morango Guerreiro

Ingredientes

 500g de morango

 1 maçã grande ou 2 pequenas

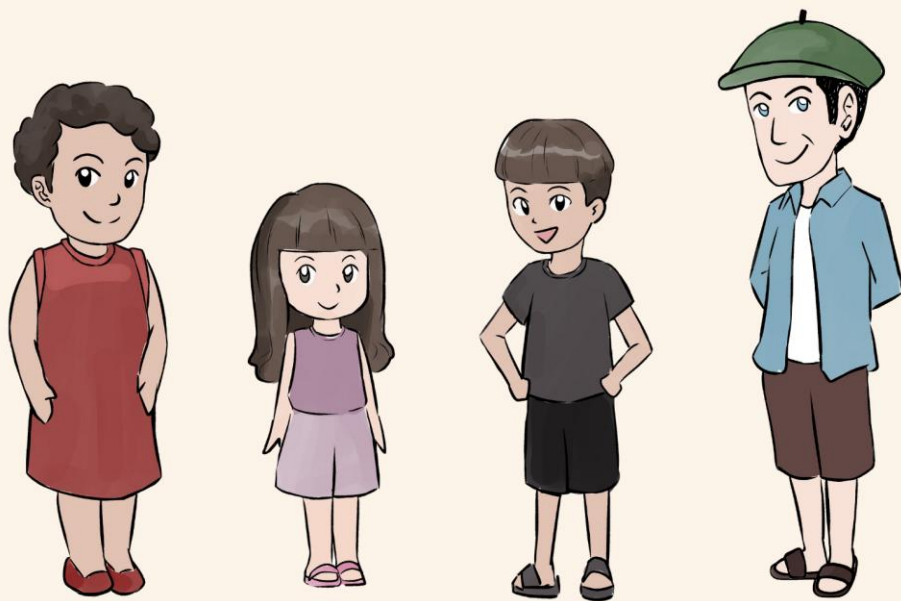
Preparo

 Coloque no processador ou liquidificador a maçã picada e com casca.

 Coloque o purê de maçã e os morangos picados na panela. Deixe cozinhar por mais ou menos 4 minutos em fogo médio.

Após deixe cozinhar e reduzir em fogo baixo, mexendo de vez em quando para não grudar. Depois de pronto, espere esfriar e coloque em um pote. 

Certo dia, vó Beto viu a neta na beira do lago, e notou que ela estava falando sozinha. Então ele perguntou: você está falando sozinha? E ela respondeu: não, sim, não, sim. Vó Beto estou falando com meu amiguinho imaginário, pois estou treinando para compartilhar com os meus amiguinhos o que aprendi sobre as frutas, verduras e legumes, quando voltar para casa.



Obrigada!



**Ilustrações:
Jéssica Eilert
Marlon Eilert**