

A MERENDA ESCOLAR COMO PILAR DO CRESCIMENTO E SUCESSO EDUCACIONAL SCHOOL LUNCHES AS A PILLAR OF GROWTH AND EDUCATIONAL SUCCESS

ISSN: 2966-392X DOI: 10.29327/2423680.1.1-4

Betijane Soares de Barros ¹
Cristiano de Assis Silva ²

RESUMO

INTRODUÇÃO: A alimentação escolar é um tema fundamental para o desenvolvimento e a saúde das crianças. Ela envolve a oferta de refeições equilibradas e nutritivas nas escolas, com o objetivo de garantir que os alunos tenham acesso a uma dieta adequada que contribua para seu crescimento, aprendizado e bem-estar. A qualidade e quantidade da alimentação escolar pode influenciar diretamente o desempenho acadêmico dos alunos, além de impactar seus hábitos alimentares futuros. Portanto, a implementação de programas eficientes e a conscientização sobre sua importância são essenciais. **PROBLEMA:** Como podemos entender a importância da alimentação? **JUSTIFICATIVA:** Todo indivíduo que se alimenta de forma correta, se sente mais disposto, consegue pensar, aprender e desenvolver-se. A fome do dia, entendida como a necessidade de alimentação adequada e suas implicações para a saúde e o aprendizado das crianças, pode ser analisada através da merenda escolar. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem aplicada e enfoque descritivo, onde se trás relato de vivência de aluno do sexo masculino, de família de baixo poder socio econômico, em bairro de vulnerabilidade, alfabetizado e letrado, matriculado no 7º ano, turno matutino, no ano de 2024, em escola de rede municipal localizado na região metropolitana de Vitória, Espírito Santo, Brasil. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A qualidade da merenda escolar influencia diretamente na capacidade de aprendizado. Uma alimentação adequada ajuda na concentração, no desempenho escolar e, conseqüentemente, no futuro das crianças. Quando a merenda é insuficiente ou não nutritiva, isso pode levar à desatenção e dificuldades de aprendizado.

PALAVRA-CHAVE: Alimentação Escolar. Merenda Escolar. Aprendizado.

ABSTRACT

INTRODUCTION: School feeding is a fundamental issue for children's development and health. It involves providing balanced and nutritious meals in schools, with the aim of ensuring that students have access to an adequate diet that contributes to their growth, learning and well-being. The quality and quantity of school meals can directly influence students' academic performance, as well as impacting their future eating habits. Therefore, implementing efficient programmes and raising awareness of their importance are essential. **PROBLEM:** How can we understand the importance of food? **BACKGROUND:** Everyone who eats properly feels more energised, can weigh, learn and develop. The hunger of the day, understood as the need for adequate food and its implications for children's health and learning, can be analysed through school meals. **METHODOLOGY:** This is a qualitative study, with an applied approach and a descriptive approach, in which we report on the experience of a male student, from a family with low socio-economic power, in a vulnerable neighbourhood, literate and literate, enrolled in the 7th grade, morning shift, in the year 2024, in a municipal school located in the metropolitan region of Vitória, Espírito Santo, Brazil. **FINAL CONSIDERATIONS:** The quality of school meals has a direct influence on learning capacity. Adequate nutrition helps with concentration, school performance and, consequently, children's future. When school meals are insufficient or non-nutritious, this can lead to inattention and learning difficulties.

KEYWORDS: School Feeding. School Meals. Learning.

¹ Doutora em Ciências da Educação pela Faculdade de Ciências, Letras e Educação do Paraná, FACLE. Mestrado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Alagoas, UFAL. Especialização em Neuropedagogia pela Universidade Paulista, UNIP. Graduação em Biologia(ciências) pela Autarquia de Ensino Superior de Arcoverde AESA/CESA, AESA/CESA. **E-MAIL:** bj-sb@hotmail.com. **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/4622045378974366

² Autor do Livro: A Merenda que Educa. Especialista em Docência Superior pela FLC. Especialista em Saúde Coletiva pela FMS. Licenciatura em Ciências Biológicas pelo IFES. Bacharel em Nutrição pela FSV. **E-MAIL:** cristiano.wc32@gmail.com. **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/7723981451094769.- **ORCID:** orcid.org/0000-0001-9143-4848

INTRODUÇÃO

A alimentação escolar é um tema fundamental para o desenvolvimento e a saúde das crianças. Ela envolve a oferta de refeições equilibradas e nutritivas nas escolas, com o objetivo de garantir que os alunos tenham acesso a uma dieta adequada que contribua para seu crescimento, aprendizado e bem-estar.

A qualidade e quantidade da alimentação escolar pode influenciar diretamente o desempenho acadêmico dos alunos, além de impactar seus hábitos alimentares futuros. Portanto, a implementação de programas eficientes e a conscientização sobre sua importância são essenciais.

Comer na escola também se constitui em um espaço e um tempo, uma prática dentro da escola que tem suas características, suas especificidades, mas que não pode ser desvinculada de questões culturais e regionais mais amplas como questões de dimensões históricas, políticas e econômicas, envolvendo relações entre sujeitos e diferentes grupos sociais. Na perspectiva dos estudos culturais, essas práticas dentro e fora da escola estão implicadas na construção e circulação de representações, de significados que vão sendo produzidos, prevalecendo sobre outros, constituindo, assim, os sujeitos como se vêem, como agem, como pensam sobre si e sobre os outros, a partir de sua relação com os rituais relacionados ao comer e sua alimentação.

A alimentação escolar fornece nutrientes essenciais que contribuem para o crescimento e desenvolvimento saudável dos alunos, garantindo que eles tenham a energia necessária para as atividades diárias. Estes alimentos nutritivos ajudam a melhorar a concentração e o foco dos estudantes, o que é crucial para o aprendizado eficaz. A fome pode causar distrações e dificuldades de aprendizado, sendo assim uma merenda balanceada pode ajudar a prevenir problemas de saúde, como obesidade, diabetes e desnutrição, promovendo hábitos alimentares saudáveis desde cedo.

A merenda escolar é uma forma de garantir que

todos os alunos, independentemente de sua condição socioeconômica, tenham acesso a uma alimentação adequada, promovendo a equidade no ambiente escolar. Os Alimentos ricos em nutrientes, como vitaminas e minerais, estão ligados ao desenvolvimento cognitivo, o que pode levar a melhor desempenho de aprendizagem do aluno e no momento da merenda é também uma oportunidade de socialização entre os alunos, ajudando a desenvolver habilidades sociais e a fortalecer vínculos.

A alimentação em uma instituição de ensino pode ser uma oportunidade de educar os alunos sobre alimentação saudável, incentivando escolhas alimentares conscientes tanto na escola quanto em casa. A merenda escolar desempenha um papel fundamental no aprendizado e no desenvolvimento das crianças e adolescentes, a merenda escolar é muito mais do que uma refeição; ela é uma parte essencial do processo educativo, contribuindo não apenas para a saúde física, mas também para a formação integral do estudante.

PROBLEMA

Como podemos entender a importância da alimentação?

JUSTIFICATIVA

Todo indivíduo que se alimenta de forma correta, se sente mais disposto, consegue pensar, aprender e desenvolver-se. A fome do dia, entendida como a necessidade de alimentação adequada e suas implicações para a saúde e o aprendizado das crianças, pode ser analisada através da merenda escolar. Explorar a relação entre a merenda escolar e a fome do dia nos ajuda a compreender a complexidade da segurança alimentar e a importância de políticas que garantam o direito a uma alimentação saudável e adequada para todas as crianças, sabemos que faz parte da política pública educacional.

A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

A infância é o período de formação de hábitos, e os hábitos nutricionais que serão usados na vida adulta são construídos nessa época. O contexto sociocultural em que os costumes do indivíduo se desenvolvem é crucial, pois é nessa etapa que as bases para uma dieta saudável e equilibrada são estabelecidas. Como resultado das interações culturais, biológicas, econômicas e sociais, o homem se relaciona com a alimentação em todas as fases da vida e constrói seus hábitos, representações e significados alimentares. Isso ocorre porque o homem é agente ativo de sua história e em constante transformação (POULAIN, 2006).

O consumo alimentar insuficiente por um longo período de tempo causa o esgotamento das reservas orgânicas de micronutrientes. Isso resulta em retardo no crescimento, diminuição da atividade física, diminuição da capacidade de aprendizagem, baixa resistência às infecções e aumento da susceptibilidade às doenças em crianças e adolescentes (OLIVEIRA, 2003).

A alimentação considerada saudável pode fornecer alegria, energia e vários outros nutrientes necessários para o corpo crescer e se desenvolver de forma saudável. Assim, uma dieta rica significa que deve ser a mais variada possível para que o corpo receba todos os nutrientes necessários (EUCLYDES, 2000).

A partir de uma perspectiva holística, a conduta alimentar é vista como um fenômeno social e cultural que os humanos construíram historicamente ao produzir, reproduzir e transformar sua existência como ser social (ALESSI, 2006). Existem várias iniciativas que devem ser implementadas no ambiente escolar. Isso inclui educação em saúde, educação alimentar e nutricional, fornecimento de alimentação escolar saudável e culturalmente significativa, educação orientada por temas e conteúdo em conexão com o cotidiano da escola.

As escolas devem oferecer alimentação equilibrada e orientar seus alunos para a prática dos bons hábitos alimentares, pois o aluno bem alimentado apresenta melhor interação, aproveitamento escolar, atinge o equilíbrio necessário para seu crescimento e desenvolvimento, bem como mantém as defesas necessárias para manutenção, desenvolvimento e melhor desempenho para uma boa saúde (VASCONCELOS, 1998 apud VASCONCELOS, 1996).

Philippi et al 2000, reafirma que “é importante e fundamental trabalhar o tema da alimentação e nutrição nas escolas em decorrência da alimentação na prevenção de doenças e na manutenção da qualidade de vida”. A escola, portanto, deve buscar qualidade máxima, não somente no ensino, mas também nas atividades desenvolvidas na comunidade, família e escola dentro do cotidiano alimentar.

A Alimentação no ambiente escolar no que relata, Danelon et al (2003) desempenha um papel primordial durante todo o ciclo de vida dos indivíduos. Principalmente com o respaldo da Produção de alimentos que gira ao redor da Agricultura Familiar base estruturada do FNDE, 2006 – Fundo Nacional de Desenvolvimento Escolar para que as famílias de regiões rurais possam ter seu sustento através da produção e terra do seu convívio.

Diante de situação quanto a falta de alimentos ou falta de alimentação escolar estão as distintas fases da vida pode-se destacar, como exemplo, a idade escolar, que se caracteriza por um período em que a criança apresenta um metabolismo muito mais intenso quando comparado ao do adulto tendo por foco de análise as preferências alimentares dos mais jovens, que nem sempre recaem sobre os alimentos considerados mais saudáveis, e o sedentarismo, estudos epidemiológicos têm registrado um crescimento da prevalência de obesidade entre esses indivíduos. (DANELON et al 2003).

Tal situação pode gerar a médio, longo prazo, o aumento da probabilidade de riscos de doenças

cardiovasculares, hipertensão e outras patologias e transtornos de saúde. Atualmente a ferramenta mais segura e eficiente para combater distúrbios nutricionais, como a obesidade, é o investimento em medidas de saúde que dependem, por sua vez, dos interesses dos gestores de políticas públicas. Essas medidas incluem mudanças nas propagandas de alimentos e guloseimas destinadas ao público infantil, modificações no teor de gordura e açúcar dos alimentos, estímulo às famílias à prática de atividades físicas e, principalmente, a utilização da escola como local no qual as questões nutricionais possam ser debatidas e transmitidas às crianças.

Neste contexto a Constituição Brasileira de 1988 trouxe possibilidades legais para a aplicação de políticas de reparação à escravidão africana no Brasil. As principais eram: a titulação coletiva de terras para comunidades negras rurais reconhecidas como remanescentes de quilombo e a legitimação oficial de patrimônios imateriais “relativos à herança das populações escravizadas”. No art. 68 do Ato das Disposições Transitórias o direito de posse era garantido por meio da titulação definitiva emitida pelo Estado. Enquanto nos arts. 215 e 216 a partir de uma noção ampliada de direitos, a proteção legislativa (MATTOS; ABREU, 2013).

Enfatizamos e merece destaque o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), presente na totalidade das escolas públicas do país como um serviço ao qual poderiam ser incorporadas estratégias de intervenção, com vistas ao reconhecimento e consolidação de hábitos alimentares saudáveis. Não é possível ignorar, também, a importância de orientar os alunos sobre os alimentos que são comercializados pelas cantinas, bares, mercados nas proximidades das instituições escolares. Vamos ainda além considerando a importância dos serviços de alimentação destinados ao público escolar e a operacionalização do Programa de Alimentação Escolar, no que se refere, principalmente, à adesão e aceitabilidade, pelos alunos, das refeições do

Programa e da aquisição de alimentos para a alimentação escolar. Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é um dos mais antigos programas públicos de suplementação alimentar, destacando-se pela continuidade, dimensão e pelos expressivos investimentos. Assegurado pela Constituição de 1988, o PNAE tem caráter universal e, segundo o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE).

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem aplicada e enfoque descritivo, onde se trás relato de vivência de aluno do sexo masculino, de família de baixo poder socio econômico, em bairro de vulnerabilidade, alfabetizado e letrado, matriculado no 7º ano, turno matutino, no ano de 2024, em escola de rede municipal localizado na região metropolitana de Vitória, Espírito Santo, Brasil.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Eu gosto de merendar na escola, pois a comida é gostosa, as tias colocam comida no prato, quando quero posso até repetir, muitas vezes tem carne, frango ou ovo, sempre tem verduras e tem dia que tem até fruta, a única coisa que não gosto é de beterraba, mas o restante gosto de comer tudo, eu tenho 6 irmãos e eu e mais dois estudamos aqui na escola, eles também comem a merenda e gostam, a melhor hora aqui na escola é a hora do recreio e a hora da educação física, mas a melhor é a hora de merendar, ano que vem acho que meus irmãos vão sair da creche e estudar aqui, eu falo com eles que a merenda aqui é muito gostosa e que as tias da cozinha gostam muito das crianças que comem a comida toda. os hábitos alimentares se constroem na infância e são muito difíceis de mudar na idade adulta. Portanto, esses alunos tendem a crescer mantendo horários irregulares e inadequados de refeição. Cavalcanti (2012) afirma que a mudança no estilo de vida

das crianças nos últimos 25 anos, principalmente em relação aos hábitos alimentares, pode ser atribuída às alterações no ambiente familiar e social. De maneira geral, incentivar os filhos a terem uma alimentação equilibrada durante o dia é dever dos pais, principalmente para as crianças em idade escolar, pois, nesse período, as crianças costumam incorporar hábitos alimentares e horários alimentares errados de outras pessoas. Na minha casa as vezes não tem comida, meu pai trabalha de pedreiro e minha mãe fica em casa para tomar conta dos meus irmãos, um ainda é bebezinho e ainda não anda, nem fala. Moyses & Collares (1997) explicam que a fome é a necessidade básica de alimento que, quando não satisfeita, diminui a disponibilidade de qualquer ser humano para as atividades cotidianas e também para as atividades intelectuais. Porém, uma vez satisfeita a necessidade de alimentação, cessam todos os seus efeitos negativos, sem quaisquer sequelas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A qualidade da merenda escolar influencia diretamente na capacidade de aprendizado. Uma alimentação adequada ajuda na concentração, no desempenho escolar e, conseqüentemente, no futuro das crianças. Quando a merenda é insuficiente ou não nutritiva, isso pode levar à desatenção e dificuldades de aprendizado. Programas de merenda escolar são uma resposta política à fome e à desnutrição infantil. Governos e organizações não governamentais muitas vezes desenvolvem estratégias para garantir que as escolas ofereçam refeições balanceadas, abordando questões de segurança alimentar e saúde pública. O acesso à merenda escolar também é um reflexo das desigualdades sociais. Em áreas onde a pobreza é mais acentuada, muitas crianças dependem da escola não apenas para aprendizado, mas também para garantir uma alimentação básica. A falta de merenda pode exacerbar as questões de fome e exclusão social. Fornecer alimentos, a merenda escolar pode ser uma

oportunidade para educar as crianças sobre nutrição e a importância de uma dieta equilibrada. Isso pode ajudar a criar hábitos saudáveis que perdurarão ao longo da vida. A inclusão da comunidade na elaboração e implementação do cardápio da merenda escolar pode levar a refeições mais adequadas às culturas locais e às necessidades dos alunos, promovendo maior aceitação e aproveitamento. Avaliações constantes da qualidade nutricional da merenda escolar e do seu impacto na fome e no desenvolvimento escolar são essenciais para assegurar que os programas atendam às necessidades da população.

REFERÊNCIAS

ALESSI, Neiry Primo. **Conduta alimentar e sociedade**. Medicina, Ribeirão Preto, v.39. 2006.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Dispõe sobre a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Brasília: Ministério da Educação, 1996.

BRASIL. Resolução/CD/FNDE nº 32, de 10 de agosto de 2006. **Estabelece as normas para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar**.

DANELON, M.S., SILVA, M.V., ALVES, V., MORÉ, A.D., **Segurança alimentar: análise das áreas de preparo e consumo de alimentos e perfil socioeconômico dos usuários dos programas e serviços disponíveis nas escolas públicas**. In: Anais do 11o Simpósio Internacional de Iniciação Científica da Universidade de São Paulo (SIICUSP), [CD-ROM]. Piracicaba – SP, 2003.

EUCLYDES, M. P. **Crescimento e desenvolvimento do lactente**. Nutrição do lactente. 2. ed. Viçosa, 2000.

MATTOS, Hebe; ABREU, Martha (orgs.). **Lugares do tráfico, lugares de memória: novos quilombos, patrimônio cultural e direito a reparação**. In: MATTOS, Hebe (orgs.). DIÁSPORA NEGRA E LUGARES DE MEMÓRIA: **A história oculta das propriedades para o tráfico clandestino de escravos no Brasil imperial**. Niterói: Editora da UFF, 2013.

MOYSES, M.A.; COLLARES C. **Desnutrição, fracasso escolar e merenda**. In: PATTO, M.H. (Org) Introdução à psicologia escolar. 2. Ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.

OLIVEIRA, C. L.; FISBERG, M. **Obesidade na infância e adolescência- uma verdadeira epidemia.** Arq. Bras. Endocrinol. Metab. Abr., 2003, 47(2):

PHILIPPI, S.T. et al. **Alimentação saudável na infância e na adolescência.** Course de atualização em alimentação e nutrição para professores da rede pública de ensino. Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq). 2000 maio/jun. 31-1.

POULAIN J. P. **Sociologias da alimentação.** Florianópolis: UFSC, 2006.

SILVA, C. A. **A merenda que educa: Um estudo sobre a importância da alimentação escolar para o processo ensino aprendizagem,** Guarapari, E.S. Excellence, 2023.

VASCONCELOS, C. S. **Avaliação da aprendizagem: práticas de mudanças por uma práxis transformadora.** In: VASCONCELOS, C. S. Avaliação e vínculo pedagógico. São Paulo: Libertad, 1998.