

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS
Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática
Área de Concentração: Ensino de Biologia

Clarissa do Amaral Azevedo

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: investigando a percepção e contribuindo para a
valorização no ensino médio do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus
Januária**

Belo Horizonte
2014

Clarissa do Amaral Azevedo

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: investigando a percepção e contribuindo para a valorização no ensino médio do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Ensino de Ciências e Matemática com Área de concentração em Biologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Biologia.

Orientador (a): Profa. Dra. Andréa Carla Leite Chaves

Belo Horizonte
2014

FICHA CATALOGRÁFICA

Elaborada pela Biblioteca da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

A994a Azevedo, Clarissa do Amaral
Alimentação escolar: investigando a percepção e contribuindo para a valorização no ensino médio do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária / Clarissa do Amaral Azevedo. Belo Horizonte, 2014.
74f.: il.

Orientadora: Andréa Carla Leite Chaves
Dissertação (Mestrado)- Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.
Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática.

1. Educação Alimentar e Nutricional. 2. Merenda escolar. 3. Saúde pública. 4. Alimentação Coletiva. 5. Estudantes do ensino médio - Blogs. I. Chaves, Andréa Carla Leite. II. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática. III. Título.

SIB PUC MINAS

CDU: 371.217.2

Clarissa do Amaral Azevedo

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: investigando a percepção e contribuindo para a valorização no ensino médio do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária.

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Ensino de Ciências e Matemática com Área de concentração em Biologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Biologia.

Andréa Carla Leite Chaves (Orientadora) – PUC Minas

Fernando Costa Amaral – PUC Minas

Tatiana Resende Prado Rangel Oliveira – PUC Minas

Belo Horizonte, 10 de junho de 2014.

AGRADECIMENTOS

Ao concluir esse trabalho quero agradecer a todos que de alguma forma apoiaram minha empreitada.

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado a determinação, ânimo e persistência para realização dessa tarefa.

Agradeço ao Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária, escola em que foi realizada essa pesquisa e que possibilitou a execução desse estudo. Aos alunos do primeiro, segundo e terceiro anos do ensino médio integrado ao curso Técnico em informática, participantes da pesquisa, por terem permitido refletir sobre suas percepções; aos professores do Instituto que gentilmente me cederam o seu horário de aula para que eu pudesse desenvolver a pesquisa; aos colegas de serviço, especialmente à Warley Mota pelo tempo, ajuda, paciência e atenção dispensados a mim e ao meu coordenador Edson Ataíde que contribuíram de uma forma importante para a realização desse trabalho.

Agradeço à Andréa Carla, minha orientadora, pela atenção, dedicação e que, além de cumprir com seu papel, contribuiu com sugestões bastante significativas para o desenvolvimento do trabalho.

Agradeço aos queridos amigos que fiz durante o mestrado e que levarei para sempre, Márcia Menezes, Fred Alvarenga e Edson Machado. Com vocês essa jornada foi mais leve e divertida.

Agradeço de forma especial à Farley Souza, pela atenção, carinho, apoio e ajuda nos momentos de desânimo e dificuldade.

A todos vocês, muito obrigada!

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo principal contribuir para a educação nutricional e para a valorização da alimentação escolar no ensino médio do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária. Inicialmente foi realizada uma investigação junto aos alunos a respeito do entendimento sobre alimentação de qualidade; possíveis barreiras para adoção de uma alimentação saudável e a aceitabilidade da merenda oferecida na escola em questão. Os resultados mostraram que apesar de possuírem um conhecimento sobre o que seja uma alimentação de qualidade e alimentos saudáveis e importantes para o bom desenvolvimento e saúde, as preparações com verduras e legumes não são apreciadas por muitos alunos. Preparações mais calóricas, elaboradas e com maior quantidade de carboidratos e gorduras, são indicadas por muitos como sendo de sua preferência. Sobre a merenda escolar a investigação mostrou que os alunos do ensino médio do Instituto apresentam uma boa aceitabilidade da merenda, uma vez que a maioria dos entrevistados respondeu que gostam ou gostam muito da alimentação servida. Na visão dos alunos a merenda servida na escola possui qualidade por ser uma alimentação balanceada, nutritiva, diversificada e com acompanhamento de profissional nutricionista. Entretanto, os alunos levantaram alguns problemas com a merenda como: pouca variedade de verduras, ausência de frutas, alimentos mal cozidos, algumas carnes gordurosas ou pouco tempero e compra de alimentos de baixa qualidade através de licitação. Visando disponibilizar informações e contribuir para ampliar o conhecimento sobre o tema alimentação de qualidade; revisar valores; influenciar escolhas alimentares mais saudáveis e melhorar a aceitação e contribuir para a valorização da merenda escolar, a presente pesquisa teve como produto educativo o *Blog “Alimentação de qualidade na escola”* com temas relacionados à alimentação de qualidade e merenda escolar. Uma análise preliminar, feita com alunos do ensino médio do Instituto, mostrou que o *Blog* teve boa aceitação e foi bem avaliado. Ele alcançou o seu objetivo de constituir um ambiente virtual para divulgação de informações que pode ser usado como ferramenta pedagógica. Portanto, o uso do *Blog “Alimentação de qualidade na escola”* apresenta potencialidade como ferramenta complementar de ensino no contexto da escola e da sala de aula. A pesquisa também contribuiu efetivamente para a adoção de medidas no sentido de melhorar a qualidade da merenda escolar servida no ambiente escolar onde ela foi realizada, e, conseqüentemente para a melhoria da aceitabilidade e valorização dessa merenda pelos alunos.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Programas e Políticas de Nutrição e Alimentação. Educação Alimentar e Nutricional. Alimentação de qualidade. Alimentação escolar. Valorização. *Blog* educacional.

ABSTRACT

The principal objective of this study is to better nutritional education training and to enhance the importance of the school meal subsistence of high school students at the Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária. Initially, an investigation was conducted with the participation of students, dealing with the understanding and comprehension of nutrition; possible impediments in management to adopting healthy nutrition and acceptability of meals offered at the referred institution. Results demonstrated that despite having knowledge about what a healthy quality diet consists of, and the importance of this nutrition for adequate human development, food prepared with vegetables are not appreciated by a significant number of students. Excessively caloric diets, consisting of a larger amount of carbohydrates and fats are indicated by many students as their preferred fare. Research relating to this situation indicates that the acceptability of meals served to high school students at this Institute is high, being that the majority of responding student participants in this investigation answered favorably when questioned if they simply enjoyed or relished the food served to a lesser or greater degree. Students' opinions of the fare consumed in lunches served at the school was that the food was considered to be of good quality, nutritionally balanced, varied and accompanied by a professional dietician. However, students have raised some issues with the meals, such as the reduced variety of vegetables, no fruit, undercooked foods, fatty meats and little condiment seasoning, as well as the purchase of low quality foodstuffs through licitation. Aiming to provide information and to help expand knowledge on the subject of quality nutrition; review values; influence healthier food choices and improve the acceptance and contribute to the betterment of school meals, this research study resulted in the inclusion of the educational *blog* " *Food quality in the school* ", dealing with issues related to quality food and school lunches. A preliminary analysis, done with high school students at the Institute has demonstrated that the *blog* was well received and is well rated. It achieved its objective in forming a virtual environment for disclosure of pertinent information that may be utilized as a pedagogical tool. Therefore, the use of the *Blog* "Food quality in the school" has potential as a complementary teaching tool in the context of the school and classroom environment. This research also contributed effectively to the acceptance and adoption of measures devised to improve the quality of school lunches served in the school where it was held, and consequently to improve the acceptance and appreciation of these meals by students.

Keywords: Dietary behavior. Nutrition and food programs and policies. Food and nutrition education. Food quality . School fare. Recovery. Educational *blog*.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - Questão 6 do questionário investigativo	44
FIGURA 2 - Página inicial do <i>blog Alimentação de qualidade na escola</i>	53

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - Entendimento sobre alimentação de qualidade dos alunos do curso técnico em informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária, 2013	38
QUADRO 2 - Percepção dos alunos do curso técnico em informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária sobre a qualidade da alimentação servida na escola, 2013	46
QUADRO 3 - Motivos dos alunos do curso técnico em informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária para não consumirem a merenda da escola, 2013	47
QUADRO 4 - Informação ou conteúdo do <i>blog</i> que os alunos do ensino médio do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária acharam mais interessante	56
QUADRO 5 - Informação ou conteúdo do <i>blog</i> que os alunos do ensino médio do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária acharam menos interessante	58
QUADRO 6 - Conteúdos sugeridos pelos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária para serem postados no <i>blog</i>	59

LISTA DE TABELAS

TABELA 1- Percepção dos alunos do curso técnico em informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária sobre a qualidade da alimentação servida na escola, 2013.	45
TABELA 2 - Alimentos consumidos na cantina escolar ou trazidos de casa pelos alunos do curso técnico em informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária, 2013.....	49

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - Idade dos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária, 2013.	37
---	----

GRÁFICO 2 - Regimento oferecido aos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária, 2013.	38
GRÁFICO 3 - Escolha dos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária para a melhor opção de alimentação para o café da manhã, 2013.	40
GRÁFICO 4 - Escolha dos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária para a melhor opção de alimentação para o almoço, 2013.	41
GRÁFICO 5 - Escolha dos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária para a melhor opção de alimentação para o lanche da tarde, 2013.	42
GRÁFICO 6 - Dificuldade para se adotar uma alimentação de qualidade apontada pelos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária, 2013.	43
GRÁFICO 7 - Frequência com que os alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária realizam suas refeições na escola, 2013.	47
GRÁFICO 8 - O que você achou das informações disponibilizadas no <i>blog</i>	55

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
1.1 Justificativa.....	12
1.2 Objetivo geral.....	13
1.3 Objetivos específicos.....	13
1.4 Organização do trabalho.....	14
2 REVISÃO DA LITERATURA.....	15
2.1 Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).....	15
2.2 A importância da educação nutricional na adolescência e no contexto escolar.....	19
2.3 Alimentação de qualidade.....	23
2.4 Aceitabilidade da merenda escolar pelos alunos.....	27
2.5 O uso de <i>blog</i> na educação.....	30
3 A INVESTIGAÇÃO.....	33
3.1 Metodologia.....	34
3.1.1 <i>Cenário da pesquisa</i>	34
3.1.2 <i>Sujeitos da pesquisa</i>	36
3.1.3 <i>Instrumento da pesquisa</i>	36
3.1.4 <i>Análise dos resultados da pesquisa</i>	36
3.2 Resultados.....	37
3.2.1 <i>Perfil dos alunos</i>	37
4 APRESENTAÇÃO E AVALIAÇÃO DO <i>BLOG</i>	51
4.1 Apresentação do <i>Blog</i>	51
4.2 Avaliação do <i>Blog</i>	54
4.2.1 <i>Metodologia</i>	54
4.2.2 <i>Resultados</i>	54
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	61
REFERÊNCIAS.....	64
APÊNCIDE A - QUESTIONÁRIO INVESTIGATIVO.....	69
APÊNCIDE B - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO <i>BLOG</i> “ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE QUALIDADE”.....	73

1 INTRODUÇÃO

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é reconhecido como o maior projeto de alimentação do mundo e o mais antigo programa social do Governo Federal Brasileiro na área da Educação (FLÁVIO; BARCELOS; LIMA, 2004).

O PNAE tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares 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 letivo (FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2014). Para a obtenção desses resultados positivos, é importante aumentar a adesão e garantir boa qualidade da refeição oferecida no ambiente escolar além de diminuir o consumo de alimentos que possuem baixo ou nenhum valor nutricional.

O espaço escolar deve ser um ambiente para o desenvolvimento da educação nutricional de crianças e adolescentes. Uma vez que a formação de conceitos corretos sobre práticas alimentares saudáveis é construída durante a infância e também na adolescência, atividades sobre alimentação deveriam estar inseridas na grade curricular das escolas (CARVALHO; OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

Segundo Santos, Ximenes e Prado (2008), uma vez que as crianças e adolescentes passam grande período de suas vidas no ambiente escolar, essa etapa seria um importante momento para a orientação nutricional ativa e participativa, que deve ser estimulada não só no âmbito escolar, mas também pela família.

Para crianças em idade escolar, uma alimentação saudável é de grande importância uma vez que essas se encontram em fase de crescimento, lento, porém constante, enquanto que os adolescentes apresentam um crescimento e desenvolvimento intenso. Além disso, os hábitos alimentares formados durante essas etapas da vida poderão influenciar as práticas e também o estado nutricional na fase adulta (FLÁVIO; BARCELOS; LIMA, 2004).

A merenda escolar, que segundo Neto, Bezerra e Santos (2012), teve o início de sua distribuição no ano de 1954, a partir da criação do Programa de Merenda Escolar e alcançou todo o país, representa uma valiosa oportunidade para reforçar a alimentação que os alunos recebem em casa, formar bons hábitos alimentares, conhecer, valorizar e aceitar novos alimentos além de contribuir com o aprendizado de técnicas corretas de higiene.

O aprendizado escolar e a saúde dos alunos são grandemente influenciados pela alimentação que é fornecida na escola. Diante disso, essa alimentação oferecida pelas escolas

deve ser balanceada para que possam atender às preferências alimentares das crianças e adolescentes, bem como atender às suas necessidades nutricionais (SANTOS; XIMENES; PRADO, 2008).

Segundo Flávio, Barcelos e Lima (2004) os cardápios planejados para serem praticados nas escolas devem ser constituídos de refeições saborosas, adequadas e atrativas para que possam além de alcançar as necessidades dos alunos, despertarem o interesse dos mesmos pela refeição. A aceitação da merenda oferecida nas escolas é a melhor maneira de se verificar a qualidade dos serviços que estão sendo oferecidos naquela instituição.

Com uma merenda escolar preparada de forma diferenciada, a aceitabilidade e apreciabilidade é muito maior, a presença dos alunos na escola se faz mais constante e há um melhor desempenho nas aulas (NETO; BEZERRA; SANTOS, 2012).

1.1 Justificativa

O Programa Nacional de Alimentação e Nutrição atende cerca de 37 milhões de alunos (correspondendo a 21% da população brasileira) matriculados na educação infantil (creches e pré-escolas) e no ensino fundamental (1ª a 8ª série) da rede pública e das escolas mantidas por entidades filantrópicas cadastradas no censo escolar e registradas no Conselho Nacional de Assistência Social (MUNIZ; CARVALHO, 2007).

Segundo Flávio, Barcelos e Lima (2004) a merenda oferecida nas escolas públicas representa uma relevante maneira de garantir a permanência dos alunos nas escolas consistindo em uma atividade integrada ao ensino.

A aceitação do serviço de merenda escolar pelos alunos atendidos pelo PNAE demonstra o nível de satisfação desses estudantes em relação à qualidade da merenda, o que representa um indicador fundamental para determinar a vantagem do referido serviço (NETO; BEZERRA; SANTOS, 2012).

No entanto, nem sempre a aceitação da merenda oferecida nas escolas está diretamente relacionada com a sua qualidade. No refeitório do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária, exercendo a função de nutricionista pude observar que algumas vezes a rejeição de um alimento ou preparação está no fato do aluno não conhecer ou nunca ter provado tal alimento/preparação. Outro fator importante para a não aceitabilidade é a influência que um aluno exerce sobre as escolhas feitas por outro. Quando um aluno não aprecia uma determinada preparação oferecida no refeitório, ele geralmente faz uma expressão de repulsa e diz aos colegas que aquele alimento não é gostoso, ou mesmo que é

ruim. Alguns desses alunos, sendo fechados à experimentação de novos sabores, são levados pela opinião dos colegas e acabam por rejeitar/não aceitar o alimento oferecido.

Além disso, muitos alunos não possuem um conhecimento correto sobre uma alimentação de qualidade e como a variedade de alimentos vai influenciar positiva ou negativamente nessa qualidade. Para alguns deles, para ter qualidade, a refeição precisa ter muita variedade. No entanto, nem sempre os alimentos sugeridos para aumento da variedade são os mais saudáveis nutricionalmente.

Diante das situações expostas, pode-se perceber que a aceitabilidade da merenda escolar não está relacionada apenas à sua qualidade, mas também a aspectos culturais que influenciam o entendimento do que seja uma alimentação de qualidade, como por exemplo, a mídia, as opiniões dos colegas, os hábitos alimentares domésticos e também a falta de curiosidade de conhecer e experimentar novas preparações. Isso cria barreiras para a aceitação da merenda escolar.

Diante disso, o presente estudo se justifica uma vez que busca identificar o nível de aceitação da merenda escolar oferecida, possíveis dificuldades de adesão, bem como contribuir para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis entre os estudantes do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária.

1.2 Objetivo geral

Contribuir para a educação nutricional e para a valorização da alimentação escolar no ensino médio do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária.

1.3 Objetivos específicos

Pretende-se no Instituto Federal do Norte de Minas Gerais (IFNMG) - Câmpus Januária:

- Verificar o entendimento dos alunos sobre alimentação de qualidade;
- Identificar possíveis barreiras para adoção de uma alimentação saudável;
- Avaliar a percepção e a aceitabilidade da merenda escolar;
- Elaborar material educativo - um *Blog* - que estimule o consumo de uma alimentação de qualidade, incluindo a merenda escolar.
- Contribuir para a educação nutricional de adolescentes.

1.4 Organização do trabalho

Essa dissertação está organizada da seguinte forma:

Inicia-se com o presente Capítulo, que faz um levantamento das questões abordadas, apresenta justificativa para a escolha do tema e apresenta os objetivos a serem alcançados pelo trabalho.

O Capítulo 2 traz uma revisão de literatura acerca do surgimento, objetivos e funcionamento do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), a importância da educação nutricional na adolescência e no contexto escolar, alimentação de qualidade, aceitabilidade da merenda escolar pelos alunos e o uso do *blog* na educação.

O capítulo 3 apresenta a investigação referente ao entendimento dos alunos do IFNMG - Câmpus Januária em relação à alimentação de qualidade e à aceitação da merenda escolar.

O Capítulo 4 descreve as etapas de elaboração do material educativo - um *Blog* - que aborda temas como alimentação saudável, merenda escolar de qualidade e outras orientações educacionais relacionadas à alimentação na adolescência. Nesse capítulo apresenta-se também uma avaliação preliminar do *blog* pelos estudantes.

O Capítulo 5 encerra o trabalho, apresentando as considerações finais por meio da integração dos resultados apresentados, suas contribuições e possíveis desdobramentos.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) teve sua origem em 1954, com a criação da Comissão Nacional de Alimentação (CNA), vinculada ao setor de Saúde Pública do Ministério da Saúde. Inicialmente denominado Programa Nacional de Merenda Escolar, seu objetivo principal era reduzir a deficiência nutricional de estudantes carentes do Brasil (BELIK; CHAIM, 2009).

Conforme afirma Muniz e Carvalho (2007) e Chaves et al (2009), o PNAE tem como objetivo contribuir para a permanência do aluno na escola, para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, aumento da capacidade de aprendizagem além de garantir, em caráter suplementar, no mínimo, 15% das necessidades diárias dos alunos do ensino infantil e fundamental e 30% das necessidades diárias dos alunos das creches, das escolas indígenas e daquelas localizadas em áreas remanescentes de quilombos, durante sua permanência na escola.

Ainda segundo Muniz e Carvalho (2007), uma vez que as deficiências nutricionais são diferentes entre uma região e outra, o adequado seria que as suplementações nutricionais aos alunos feitas pelo Programa fossem baseadas em dados da realidade de cada município ou estado, e não baseado em metas nacionais.

Com o objetivo de contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis, o PNAE propõe o respeito aos hábitos alimentares saudáveis, como as práticas tradicionais que fazem parte da cultura e da preferência alimentar local. Com isso há uma preservação dos hábitos alimentares regionais (CHAVES et al, 2009).

Segundo Stefanini (1997), o PNAE que é um dos mais antigos programas de alimentação, destaca-se em dimensão, tempo de existência, manutenção, cobertura e período de permanência dentre os programas de suplementação alimentar.

Inicialmente, o Programa possuía uma ação focalizada, no entanto, com o tempo, foi tornando-se de abrangência nacional e em 1988, a alimentação escolar passou a ser um direito garantido pela Constituição. "O PNAE tem caráter suplementar, como prevê o artigo 208, incisos IV e VII, da Constituição Federal, quando coloca que o dever do Estado (ou seja, das três esferas governamentais: União, estados e municípios) com a educação é efetivado mediante a garantia de "atendimento em creche e pré-escola às crianças de zero a seis anos de idade" (inciso IV) e "atendimento ao educando no ensino fundamental, através de programas

suplementares de material didático-escolar, transporte, alimentação e assistência à saúde" (inciso VII)" (FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2013).

No ano de 2004, o PNAE completou 50 anos de existência e após esse período de funcionamento, é considerado o maior programa de suplementação alimentar no Brasil, devido sua abrangência e alcance e está presente em quase todos os municípios brasileiros. Em 1955, o PNAE atendia 137 municípios, fornecendo refeições para 85 mil crianças. Cinquenta anos após a sua criação, o programa cobre praticamente todos os municípios do país, atendendo em média 36,4 milhões de crianças e adolescentes da educação infantil e do ensino fundamental da rede pública (BELIK; CHAIM, 2009).

Segundo Muniz e Carvalho (2007), em 2005, esse programa atendeu cerca de 37 milhões de alunos matriculados na educação infantil (creches e pré-escolas) e no ensino fundamental (1ª a 8ª série) da rede pública e das escolas mantidas por entidades filantrópicas cadastradas no Censo Escolar e registradas no Conselho Nacional de Assistência Social.

Somente em 2009, os alunos do ensino médio também passaram obrigatoriamente a ser atendidos pelo Programa, o que o caracterizou como um dos maiores programas de atendimento universal na área de educação no cenário mundial (BELIK; CHAIM, 2009). De acordo com dados estatísticos do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (2014), no ano de 2012, o Programa Nacional de Alimentação Escolar atendeu 43,1 milhões de alunos.

O PNAE é coordenado nacionalmente pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) do Ministério da Educação e do Desporto – MEC. Com o intuito de controlar a qualidade das refeições oferecidas pelo programa de merenda escolar. O FNDE determinou novas metas como, por exemplo, alterações no sistema de compras, manutenção de hábitos e culturas regionais, maior utilização de produtos básicos *in natura* e criação dos Conselhos de Alimentação Escolar (CAE) (DANELON; DANELON; SILVA, 2006).

O FNDE é o órgão responsável pela distribuição dos recursos financeiros para aquisição dos gêneros alimentícios pelos Estados e Municípios, que por sua vez, tem a função de complementar esses recursos e cobrir os custos operacionais (STURION et al, 2005).

O Conselho de Alimentação Escolar (CAE) é um órgão fiscalizador e de assessoramento que tem como função verificar se a aplicação dos recursos federais está sendo feitos de maneira correta, fiscalizar a obtenção de produtos de qualidade para o Programa e também emitir um parecer anual sobre as prestações de conta do PNAE. O CAE é constituído por um representante do poder Executivo, um do Legislativo, dois representantes dos

professores, dois pais de alunos e um representante da sociedade civil (BELIK; CHAIM, 2009).

A suplementação alimentar iniciou com um valor de R\$ 0,13/aluno/dia, passando em agosto de 2004 para R\$ 0,15/aluno/dia e no ano de 2006 o valor repassado pela União era de R\$ 0,18/aluno/dia durante os 180 dias letivos (MASCARENHAS; SANTOS, 2006). Segundo Resolução/CD/FNDE nº 8, de 14 de maio de 2012 os valores atualmente aplicados são de R\$ 0,30 (trinta centavos de real) para os alunos matriculados no ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos (EJA); (NR); R\$ 1,00 (um real) para os alunos matriculados nas creches (NR); R\$ 0,50 (cinquenta centavos de real) para os alunos matriculados na pré-escola (NR); R\$ 0,60 (sessenta centavos de real) para escolas indígenas e quilombolas e R\$ 0,90 (noventa centavos de real) para ensino integral (mais educação) (BRASIL, 2012). O orçamento do programa para 2014 é de R\$ 3,5 bilhões, para beneficiar 43 milhões de estudantes da educação básica e de jovens e adultos (FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2014).

O fato do valor de cada refeição por aluno repassado ser muito baixo dificulta o fornecimento de uma refeição nutricionalmente adequada e que atinja as necessidades dos estudantes. A complementação da verba da merenda é de responsabilidade das prefeituras municipais e governos estaduais (MASCARENHAS; SANTOS, 2006).

Desde sua criação até **1993**, a execução do programa se deu de forma centralizada, ou seja, o órgão gerenciador planejava os cardápios, adquiria os gêneros por processo licitatório, contratava laboratórios especializados para efetuar o controle de qualidade e ainda se responsabilizava pela distribuição dos alimentos em todo o território nacional. (FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2013).

Em 1994 o PNAE passa a funcionar de forma descentralizada, segundo os princípios da Lei 8.913/94 que estabelece as diretrizes desse processo. Essa descentralização teve como objetivo garantir uma melhoria na qualidade da merenda escolar, regularizar o fornecimento das refeições, incentivar a economia local através da inserção da pequena empresa, do pequeno produtor agrícola e da pecuária local, garantir uma maior participação da comunidade, racionalizar a logística e os custos de distribuição dos produtos, e oferecer uma alimentação escolar condizente com os hábitos alimentares dos estudantes nas diferentes localidades do país (MUNIZ; CARVALHO, 2007).

O PNAE pode funcionar de duas maneiras: a centralizada e a escolarizada. Na forma centralizada, as prefeituras executam todas as etapas do programa, ou seja, recebem,

administram e prestam conta do recurso federal, são também responsáveis pela compra e distribuição dos alimentos e confecção dos cardápios. Já na forma escolarizada, a prefeitura ou Secretaria Estadual de Educação transferem o recurso diretamente para as escolas e creches que pertencem à sua rede, que passam a assumir todas as responsabilidades de execução do Programa. Ambas as modalidades de operacionalização do Programa possuem suas vantagens. O modo centralizado possibilita um maior controle de todo processo e maior garantia de qualidade de todos os produtos e cardápios aplicados em todas as escolas do Programa, visto que todas as suas etapas são controladas por um mesmo Órgão gerenciador. Além disso, uma vez que os produtos serão adquiridos em larga escala, favoreceria uma maior negociação da prefeitura com os fornecedores, reduzindo assim os custos (BELIK; CHAIM, 2009).

Por sua vez, o modo escolarizado possibilita a prática de um cardápio que reflita melhor os hábitos alimentares dos seus alunos, uma vez que o desenvolvimento de todas as etapas é de responsabilidade de cada escola. Além disso, há um maior incentivo da economia de estabelecimentos comerciais da proximidade das escolas e também o recebimento de produtos mais frescos, uma vez que a cadeia de distribuição é menor (MUNIZ; CARVALHO, 2007).

No Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária, cenário da pesquisa aqui apresentada, o desenvolvimento do PNAE acontece de forma escolarizada, onde a instituição recebe diretamente o recurso financeiro da União e então assume todas as responsabilidades de execução do Programa.

O PNAE determina que, para a elaboração do cardápio, deve haver a presença de um nutricionista, que é o responsável técnico pelo Programa. Cardápios elaborados de forma nutricionalmente corretos irão favorecer o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis, utilização de alimentos regionais e melhoria da saúde (CHAVES et al, 2009).

De acordo com Resolução/CD/FNDE n° 38 de 16 de julho de 2009, artigo 14, parágrafo 1:

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.

O cardápio do Programa de Alimentação Escolar, elaborado e programado por nutricionista habilitado, deve ter um nível de aceitação mínimo de 85% por parte dos alunos. (MUNIZ; CARVALHO, 2007).

A gestão do PNAE, quando realizada de forma apropriada, resulta em impactos positivos em diversas áreas. Na área nutricional, a alimentação nas escolas irá promover a formação de hábitos alimentares mais saudáveis bem como a valorização da cultura alimentar local. Na área financeira colabora para um maior desenvolvimento da economia da região. Na área social, o Programa representa uma maior adesão dos alunos à alimentação escolar e uma maior participação de pais e professores para garantir o fornecimento de uma refeição de qualidade (BELIK; CHAIM, 2009).

Segundo Chaves et al, 2009, uma vez que o PNAE possui uma grande abrangência alimentar no país, atendendo cerca de 36 milhões de estudantes, a promoção da saúde no ambiente escolar deve ser uma prática constante. Para isso é fundamental que as escolas apresentem um cardápio nutricionalmente adequado, que possa atender as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, além de resgatar a utilização de alimentos típicos da região.

2.2 A importância da educação nutricional na adolescência e no contexto escolar

Para Cerqueira (1985 apud BOOG, 2008) educação nutricional é uma medida de alcance coletivo com o fim primordial de “proporcionar os conhecimentos necessários e a motivação coletiva para formar atitudes e hábitos de uma alimentação sadia, completa, adequada e variada”.

A educação nutricional tem um papel importante em relação à promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, pois desenvolve a capacidade de compreender práticas e comportamentos. Os conhecimentos e aptidões resultantes desse processo contribuem para a integração do indivíduo com o meio social, proporcionando a ele condições para que possa tomar decisões para a resolução de problemas mediante fatos percebidos (RODRIGUES; BOOG, 2008).

O PNAE, que tem como objetivos principais: suplementar a alimentação dos alunos e contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis, através da distribuição da merenda durante o intervalo das atividades escolares. Entretanto, muitas vezes tem seus objetivos prejudicados pela ação das cantinas escolares, que comercializam alimentos nem

sempre saudáveis ou mesmo de nenhum valor nutricional (GABRIEL; SANTOS; VASCONCELOS, 2008).

Somado ao fato de que as preferências alimentares dos adolescentes nem sempre incluem alimentos considerados mais saudáveis e a falta de atividade física, pode-se perceber um aumento na prevalência de obesidade nessa faixa etária, que em médio prazo irão representar um risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e diversos outros problemas de saúde (DANELON; DANELON; SILVA, 2006).

Segundo Triches e Giugliani (2005), podemos observar, no Brasil, um fenômeno denominado transição nutricional, onde há uma redução da prevalência e gravidade da desnutrição em todos os níveis sócio-econômicos e evidências de aumento das prevalências de sobrepeso e obesidade, especialmente entre crianças e adolescentes. Essas transformações estão relacionadas a mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares da população devido à crescente modernização e globalização e podem ter como consequências o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis, atualmente presentes não só em adultos, mas também em crianças e adolescentes.

A transição nutricional, que corresponde às mudanças dos padrões nutricionais, se caracteriza pelo aumento da ingestão de calorias, crescimento da dieta rica em gorduras, açúcares, alimentos refinados e redução em carboidratos complexos e fibras e diminuição da atividade física, estabelecendo assim o princípio do sobrepeso, ou seja, maior ingestão calórica e menor gasto energético, com acúmulo de gordura. A transição nutricional se correlaciona com a grande industrialização e urbanização (TARDIDO; FALCÃO, 2006).

Uma vez que a obtenção de resultados positivos no tratamento da obesidade em adultos é mais difícil, torna-se de grande importância a prevenção e/ou tratamento da obesidade ainda na infância. Para isso é fundamental a orientação nutricional para a formação de hábitos alimentares saudáveis, além do incentivo de práticas de atividade física (GABRIEL; SANTOS; VASCONCELOS, 2008).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a obesidade uma epidemia global e em muitos países ela é tida como um grave problema de saúde pública. Pessoas obesas, principalmente crianças e adolescentes possuem maior propensão a se tornarem indivíduos depressivos, com baixa auto-estima, afetando o seu desempenho escolar e relacionamentos (ABRANTES; LAMOUNIER; COLOSIMO, 2002).

Segundo Gabriel; Santos e Vasconcelos (2008), a implementação de programas preventivos como a orientação nutricional para a promoção de um estilo de vida saudável é

uma medida bem menos onerosa quando comparado aos gastos que se tem com tratamentos de patologias relacionadas à obesidade.

A obesidade pode estar relacionada ao consumo alimentar. Isso acontece não somente em relação à quantidade de alimento ingerido, mas também à composição e qualidade desse alimento. Uma vez que houve uma transformação nos hábitos alimentares da população, pode-se perceber um menor consumo de frutas, verduras, grãos integrais e um aumento no consumo de bolachas recheadas, doces e refrigerantes, o que contribuem para o excesso de peso (TRICHES; GIUGLIANI, 2005).

As cantinas escolares, uma vez que comercializam alimentos com alto valor energético, nem sempre saudáveis ou adequados, contribuem de forma importante para o desenvolvimento de crianças e adolescentes obesas, além de interferirem nos objetivos do PNAE dificultando a educação nutricional (DANELON; DANELON; SILVA, 2006).

Alimentos de baixo valor nutricional e elevada densidade energética como refrigerantes, mini-pizzas, salgados caseiros, guloseimas, salgadinhos industrializados, que são comercializados nas cantinas escolares, geralmente possuem a preferência dos alunos em detrimento de escolhas mais saudáveis como sucos nutritivos, bebidas lácteas, sanduíches naturais dentre outros. Essas trocas contribuem para um consumo excessivo de gorduras saturadas e açúcares e conseqüente desenvolvimento de doenças crônicas.

Com o intuito de garantir a oferta de alimentos mais saudáveis nas cantinas escolares, o Estado de Santa Catarina criou a Lei Estadual nº 12.061, de 18 de dezembro de 2001 de Regulamentação das Cantinas. Essa Lei, além de obrigar a disponibilidade de lanches saudáveis nessas lanchonetes, também proíbe a venda de balas, pirulitos, sucos artificiais e refrigerantes. No entanto, muitas cantinas presentes nas escolas descumprem essa Lei e continuam ofertando esses alimentos não nutritivos. (GABRIEL; SANTOS; VASCONCELOS, 2008).

Com o objetivo de combater a obesidade infantil, o Senado aprovou projeto que proíbe as cantinas escolares de venderem alimentos com baixo valor nutricional ou ricos em gordura e sódio. Os estabelecimentos que não obedecerem as novas regras terão o licenciamento e a renovação dos alvarás suspensos. Pela proposta, os estabelecimentos comerciais situados em escolas de educação básica que venderem bebidas de baixo teor nutricional, como refrigerantes, ou alimentos ricos em açúcar, gordura saturada, trans ou sódio não poderão continuar instaladas no local. O projeto também determina que o SUS (Sistema Único de Saúde) desenvolva ações voltadas para a educação nutricional de pais, educadores e alunos, com o objetivo de promover a alimentação saudável e o controle de doenças associadas à nutrição de crianças e adolescentes. (GUERREIRO, 2013).

Ainda que haja uma regulamentação da venda de alimentos não saudáveis pelas cantinas escolares, a orientação nutricional para alunos é a melhor medida para conscientização de uma refeição saudável (GABRIEL; SANTOS; VASCONCELOS, 2008).

A promoção de hábitos alimentares saudáveis ainda é uma grande dificuldade para profissionais da saúde e da educação. A infância é um momento favorável para a adoção de comportamentos, principalmente aqueles referentes à alimentação, sendo que inúmeros e distintos determinantes atuam na gênese desse comportamento. Percebe-se que ações educativas desenvolvidas na infância podem influenciar positivamente na formação de hábitos alimentares saudáveis e em uma atitude positiva diante da adoção do mesmo (SCHMITZ et al, 2008).

Uma vez que estudantes passam grande parte do seu tempo na escola, podemos considerar que essa representa um espaço e tempo importante para a promoção da saúde. As atividades educativas promotoras de saúde na escola representam importantes ferramentas se considerarmos que pessoas bem informadas possuem maiores possibilidades de participar ativamente na promoção de seu bem-estar.

Assim, o PNAE pode ser também considerado um instrumento pedagógico, não apenas por fornecer uma parte dos nutrientes que o escolar necessita diariamente durante o período em que se encontra na escola, mas também por se constituir em espaço educativo melhor explorado, quando, por exemplo, estimula a integração de temas relativos à nutrição ao currículo escolar. O PNAE pode ainda utilizar o espaço escolar para incentivar o diálogo com a comunidade escolar sobre os fatores que influenciam suas práticas alimentares diárias, além de temas como cuidados de higiene pessoal e ambiental, produção, distribuição e acesso aos alimentos, cuidados no preparo e conservação e propostas para uma dieta equilibrada.

O ambiente de ensino, ao articular de forma dinâmica alunos e familiares, professores, funcionários técnico-administrativos e profissionais de saúde, proporciona as condições para desenvolver atividades que reforçam a capacidade da escola de se transformar em um local favorável à convivência saudável, ao desenvolvimento psico-afetivo e ao aprendizado (COSTA; RIBEIRO; RIBEIRO, 2001).

De acordo com Schmitz et al (2008), a escola representa um espaço privilegiado para a prática de medidas que irão melhorar as condições de saúde e estado nutricional de crianças e adolescentes, constituindo um setor primordial para a concretização de iniciativas de promoção da saúde.

Segundo Costa; Ribeiro; Ribeiro (2001), para a inclusão no serviço de alimentação escolar da aprendizagem em saúde e nutrição, produzindo conhecimento significativo é

necessário que toda a escola se sinta estimulada a participar desse projeto. As atividades práticas realizadas no serviço de alimentação escolar podem ser utilizadas em atividades pedagógicas dirigidas por professores e orientadas por nutricionista, que por sua vez deve participar de forma ativa dessas discussões, interagindo com a equipe escolar, mostrando a importância do PNAE e sua função na escola.

Porém, é muito pouco provável que intervenções isoladas em uma única área garantam a formação de hábitos alimentares saudáveis. Assim, há uma necessidade de desenvolvimento de programas de orientação nutricional não apenas para escolares, mas também para seus familiares e até mesmo arrendatários de cantinas para que esses possam oferecer preparações mais saudáveis para os alunos.

2.3 Alimentação de qualidade

Uma alimentação nutricionalmente balanceada, isto é, que irá fornecer energia e nutrientes em quantidade e qualidade adequadas, é importante para o bom desempenho das funções orgânicas, bem como para a manutenção de um bom estado de saúde. O desequilíbrio nutricional pode resultar em prejuízos à saúde, tanto no que se refere ao consumo alimentar insuficiente (déficits nutricionais) quanto ao consumo alimentar excessivo (sobrepeso/obesidade) (MONDINI; MONTEIRO, 1994).

Nutrientes são necessários para o crescimento e desenvolvimentos normais dos indivíduos. Mas não é somente para essas necessidades, é preciso também, proteger os indivíduos contra os riscos por agressões genéticas e do meio ambiente, incluindo os hábitos alimentares, reduzindo riscos que poderiam ser minimizados ou evitados através de uma nutrição preventiva, iniciada logo após o desmame e continuada ao longo de toda a vida (ANGELIS, 2001).

A alimentação tem importância nos processos nutritivos, na restauração das forças vitais do organismo, na satisfação de preferências alimentares e nos hábitos de uma sociedade. Uma alimentação adequada resulta em um bom desenvolvimento do ser humano, facilitando a educação escolar e sua desenvoltura nas relações sociais. Faz parte do dia a dia das pessoas e está presente em diversos momentos: reunião familiar para realização das refeições, encontro com amigos, refeições institucionais, reunião de negócios e datas comemorativas. A alimentação humana é muito mais que um ato biológico, é também um ato social e cultural, ou seja, é mais que uma necessidade vital para o organismo, a alimentação agrega pessoas e as forma culturalmente (NETO, BEZERRA, SANTOS, 2012).

Segundo Vinholes, Assunção e Neutzling (2009) a Organização Mundial de Saúde, em 2002 elaborou um manual de prevenção para grupos populacionais de todo o mundo que tem como objetivo apresentar os conhecimentos científicos sobre dieta, atividade física e doenças crônicas não transmissíveis. Esse manual, denominado Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde foi divulgado em 2004.

A estratégia mundial tem 3 objetivos principais, a saber (ESTRATÉGIA GLOBAL EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, 2014):

1. Reduzir os fatores de risco de doenças não transmissíveis associadas a uma alimentação pouco saudável e a falta de atividade física mediante uma ação de saúde pública essencial e medidas de promoção da saúde e prevenção da morbidade.
2. Promover a consciência e o conhecimento geral acerca da influência da alimentação saudável e da atividade física em saúde, assim como do potencial positivo das intervenções de prevenção.
3. Fomentar o estabelecimento, o fortalecimento e a aplicação de políticas e planos de ação mundial, regionais, nacionais e comunitários direcionados a melhorar a alimentação e aumentar a atividade física, respaldar as investigações sobre uma ampla variedade de esferas pertinentes, incluída a evolução das intervenções; e fortalecer os recursos humanos que necessitam nessa área para melhorar a saúde

No Brasil, a elaboração dos “10 Passos para a Alimentação Saudável”, foi uma das ações adotadas pelo Ministério da Saúde em concordância com a proposta dessa estratégia. Essa ação consta no Plano Nacional para a Promoção da Alimentação Adequada e do Peso Saudável e tem como objetivos principais orientar a população sobre a importância de se ter um peso saudável e uma vida ativa para a promoção da saúde e bem estar, modificar atitudes errôneas sobre alimentação, desestimular o sedentarismo incentivando a prática de atividade física e prevenir alterações de peso (obesidade) (VINHOLES; NEUTZLING, 2009).

Os 10 passos do Ministério da Saúde para Alimentação Saudável incluem:

1. Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os 5 vezes por dia;
2. Coma feijão pelo menos uma vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana;
3. Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos para no máximo uma vez por semana;
4. Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa;
5. Faça pelo menos três refeições e um lanche por dia. Não pule as refeições;

6. Reduza o consumo de doces, bolos e biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo duas vezes por semana;
7. Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário;
8. Aprecie sua refeição. Coma devagar;
9. Mantenha seu peso dentro de limites saudáveis;
10. Seja ativo. Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro. Suba escadas. Não passe muitas horas assistindo TV.

De acordo com Relatório Mundial da Saúde 2003, citado por Gomes (2007), a baixa ingestão de frutas, legumes e verduras está entre os 10 principais fatores de risco que contribuem para a mortalidade no mundo. As frutas, legumes e verduras, quando consumidas em quantidade, qualidade e variedade adequadas garantem ao organismo um fornecimento adequado de micronutrientes e fibras que são fundamentais para um bom estado de saúde, além de ajudar na prevenção das principais doenças crônicas não transmissíveis (doenças cardiovasculares e câncer).

A iniciativa de Promoção de Frutas e Hortaliças, também citado por Gomes (2007) como parte integrante da Estratégia Global para Alimentação e Atividade Física tem como objetivos instruir sobre a importância do consumo de frutas e hortaliças na prevenção de doenças crônicas, aumentar seu consumo mediante ações essenciais nas áreas de saúde pública e agricultura, incentivar e apoiar o desenvolvimento e a implantação de estratégias nacionais de promoção do consumo que sejam sustentáveis e envolvam todos os setores e apoiar em áreas pertinentes e desenvolver os recursos humanos necessários para elaborar e implantar programas de promoção do consumo de frutas e hortaliças.

Segundo Carvalho, Oliveira e Santos (2010), uma maior frequência de sobrepeso e obesidade pode estar relacionado ao baixo consumo de hortaliças. Além disso, um consumo em quantidades insuficientes de verduras e legumes pode favorecer o aumento do risco de doenças e agravos não transmissíveis.

Além do estímulo ao consumo de frutas e verduras, que são alimentos fonte de vitaminas, fibras e minerais, incentiva-se a busca e utilização de alimentos, temperos e condimentos e meios de cozimento menos calóricos e mais saudáveis, reduzindo gorduras, farinhas, açúcares, favorecendo o desenvolvimento de novas técnicas e a criação de materiais que se adaptem a essas novas demandas que, com o uso, acabam produzindo novas práticas e significados sobre a alimentação e o ato de comer: melhor forma de preparo, o que é mais saudável, o que deve ser consumido com pequena frequência, o que não se deve consumir e o que é mais prático (AMARO, 2002).

As relações entre nutrição, crescimento e desenvolvimento são essenciais na vida de todas as crianças e adolescentes, pois comer, crescer e desenvolver são fenômenos diferentes em sua concepção fisiológica, mas totalmente interdependentes, ligados e inseparáveis, expressando a potencialidade de cada ser humano. Por isso, as mudanças de crescimento, maturação e diferenciação em tempo, forma e tamanho corporal tem sido também marcadas pelas transições históricas, políticas, socioeconômicas e culturais, assim como pelas epidemias, múltiplas doenças e problemas causados pela urbanização e industrialização.

Desde o nascimento, o ato de comer está relacionado com emoções, simbolismos e influências socioeconômicas e culturais. Crescer e se alimentar implica em estabelecer relações, fazer escolhas, identificar-se ou não com valores familiares, adaptar-se bem ou mal aos padrões estabelecidos e conviver com hábitos, horários e diversos estilos de vida. Na adolescência, a necessidade de se auto afirmar ou de se desvincular da família pode se expressar por questões afetivas e serem transferidos para a alimentação. Atitudes como comer demais ou mesmo não comer pode ser uma forma dos adolescentes chamarem atenção, recusar controles externos ou estar dentro da moda (EISENSTEIN; COELHO; COELHO, 2000).

A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizada por transformações biológicas, corporais da puberdade, impulsos do desenvolvimento emocional, mental e social que envolve intenso crescimento e desenvolvimento. Todas essas mudanças constituem um processo contínuo e dinâmico, que se inicia ainda na fase fetal e vai se modificando durante a infância sob as diversas influências do meio ambiente. Dentre todos os fatores ambientais que intervêm no processo de crescimento, a nutrição é o mais importante. Nessa fase da vida, as necessidades nutricionais e energéticas são maiores para poder oferecer um crescimento e desenvolvimento adequados.

No entanto, a influência que a autoimagem corporal exerce sobre os hábitos alimentares dos adolescentes é bastante preocupante. A preocupação com o porte físico, a aparência corporal e o culto à magreza como uma situação ideal de aceitação tem influenciado cada vez mais os adolescentes. Esses padrões impostos pela sociedade e mídia podem acabar por influenciar negativamente o consumo alimentar, uma vez que para se manterem dentro dos padrões de beleza, alguns adolescentes pulam refeições importantes como o café da manhã ou jantar, resultando em um baixo consumo energético e de nutrientes, o que irá comprometer o seu desenvolvimento (BRAGGION; MATSUDO; MATSUDO, 2000).

Comer bem não significa comer muito ou comer pouco. É fundamental que haja um equilíbrio entre os ganhos e perdas calóricas, com os extras necessários para garantir o

aumento da velocidade de crescimento e para que se tenha peso saudável (EISENSTEIN; COELHO; COELHO, 2000).

Uma vez que a adoção de um estilo de vida saudável deve ocorrer desde a infância e a adolescência, entender as percepções dos jovens sobre uma alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento adequado de materiais educativos e intervenções nutricionais eficazes (TORAL; CONTI; SLATER, 2009).

2.4 Aceitabilidade da merenda escolar pelos alunos

A alimentação equilibrada e nutricionalmente adequada é uma necessidade dos indivíduos para garantir um estilo de vida saudável, assim como é um dos direitos da criança. Na infância, a prática de hábitos saudáveis constitui a base do desenvolvimento físico e mental e, por isso, a merenda escolar tem grande importância influenciando na formação de bons hábitos alimentares e na geração de qualidade de vida. A exposição e o conhecimento de novos alimentos pela criança devem ser sempre estimulados pelos familiares e escola (MATHIARA; TREVISANI; GARUTTI, 2010).

A escola representa um espaço organizado, estruturado e institucionalizado, com funções e objetivos onde o ato de comer tem também os seus significados, não apenas relacionados aos horários e organização das rotinas (controle e disciplina), mas também às relações dos alunos nesse momento – o que comem, com quem comem, observações que fazem em relação aos outros colegas enquanto comem, uso de objetos e utensílios. Assim, o comer na escola também se constitui em um espaço e um tempo, uma prática dentro da escola que possui suas características e suas especificidades, mas que não deve ser desvinculada de questões culturais mais amplas de alimentação (AMARO, 2002).

Ceccim (1995) citado por Amaro (2002) diz que a merenda na escola pública deve se constituir em um fato pedagógico e, para isso, deve ser considerada nas suas várias dimensões, não apenas no atendimento à fome do dia (sensação de fome ligada à falta de alimentos em casa e a sensação de fome durante o período em que o estudante se encontra na escola ou necessidade de energia para concentração e rendimento em sala de aula bem como energia para recreação), mas também, as dimensões simbólica e vivencial.

As escolas devem oferecer alimentação equilibrada e incentivar seus alunos para a prática de hábitos de vida saudáveis, pois o aluno bem alimentado apresenta maior aproveitamento escolar, tendo o equilíbrio necessário para seu crescimento e desenvolvimento. Uma alimentação inadequada durante a vida escolar pode resultar em

dificuldade de aprendizagem e déficit de atenção, carências nutricionais ou problemas relacionados ao excesso de alimentos (MATIHARA; TREVISANI; GARUTTI, 2010).

De acordo com Garcia et al (2003) citado por Santos, Ximenes e Prado (2008), aceitabilidade representa o estado de um produto favoravelmente recebido por determinado indivíduo ou por determinada população, no que se refere a seus atributos de qualidade sensorial.

Ainda de acordo com Santos, Ximenes e Prado (2008), o cumprimento dos objetivos dos serviços de alimentação e nutrição pode ser verificado através da avaliação da aceitação da alimentação oferecida. Os serviços de alimentação e nutrição são espaços destinados à preparação e distribuição de refeições saudáveis e equilibradas nutricionalmente e adequadas no sentido higiênico sanitário, com o intuito de manter ou recuperar a saúde do indivíduo e influenciar na formação de seus hábitos alimentares.

O primeiro passo para uma boa aceitabilidade da alimentação escolar consiste na apresentação das preparações oferecidas, que devem estar, o mais possível de acordo com as preferências do público ao qual se destina, além de conter uma combinação correta dos alimentos e harmonia entre cores, sabores, consistência, buscando sempre suprir as necessidades nutricionais dos alunos.

Outros fatores importantes para se garantir uma maior aceitação da merenda escolar incluem variedade, temperatura das preparações, clima da região e época do ano, que devem ser considerados para se evitar uma monotonia alimentar do cardápio. Receitas diversificadas, diferentes formas de preparo de um mesmo alimento e combinações diferentes entre alimentos são fatores positivos para uma maior aceitabilidade (MUNIZ; CARVALHO, 2007).

Dentre os problemas colocados em relação à execução do PNAE está a questão da adesão e aceitação da alimentação oferecida pelo Programa aos escolares. As práticas alimentares na escola pública refletem a adesão e aceitação, que podem ser influenciadas por fatores como cardápios e sua adequação aos hábitos alimentares regionais, influência dos colegas, odor e sabor, apresentação do prato e suas características nutricionais, harmonia das cores, ambiente físico e social, tipo de utensílios em que os alimentos são servidos, atendimento, condições de higiene do ambiente e também companhias durante a realização das refeições.

Alguns fatores podem ser considerados negativos para a adesão e aceitabilidade da merenda escolar como, por exemplo: quantidade insuficiente de móveis, que obriga os alunos realizarem a refeição em pé, condições precárias das cozinhas e refeitórios que acabam por limitar a composição dos cardápios e oferecer riscos de contaminação das refeições

produzidas, tipo de material de pratos e canecas que devido ao uso contínuo, com o tempo, apresentam alterações de coloração e de textura, uso de colheres independente do tipo de preparação servida e distribuição de refeições salgadas em horários que comumente se consome refeições do tipo lanches (TEO et al, 2009).

Estudo realizado por Toral, Conti e Slater (2009) revelou que o sabor e a praticidade dos alimentos considerados pouco saudáveis são frequentemente apontados pelos jovens como principais barreiras para adoção de uma alimentação saudável. Outra barreira destacada consiste na falta de tempo, que acaba por favorecer o consumo de alimentos do tipo *fast-food* e outros alimentos de baixa qualidade nutricional, pois não exigem habilidades culinárias ou simplesmente já estão prontos para o consumo.

Somado a isso, há também a mídia que contribui de forma decisiva para a cultura alimentar do conjunto da população. Entre os comerciais destinados ao público infantil, há um predomínio de alimentos açucarados como balas, chicletes, biscoitos, chocolates, refrigerantes, sucos artificiais e salgadinhos empacotados. A aprendizagem informal transmitida através das propagandas de televisão tem sido muito mais eficaz na formação dos hábitos alimentares das crianças e jovens do que qualquer outro fator considerado isoladamente. O potencial da televisão como uma fonte principal de informação sobre alimentos tende a ser aumentado devido a escassez de educação sistemática a respeito de nutrição, tanto em casa como na escola (ABREU, 1995).

Outro fator que pode contribuir para uma menor adesão e aceitação da alimentação escolar é a venda de alimentos de baixo valor nutricional, ricos em sódio, açúcares e gorduras como os que são frequentemente vendidos nas cantinas escolares ou em locais próximos (TEO et al, 2009).

A distribuição da merenda escolar e comercialização de alimentos pelas cantinas, dentro de um mesmo ambiente possivelmente gera dificuldade e dúvidas para que os alunos selecionem, de maneira mais adequada, os alimentos que devem constituir seu hábito alimentar. Por isso a importância de orientar os alunos sobre as características dos alimentos que são vendidos nesses estabelecimentos (DANELON; DANELON; SILVA, 2006).

De acordo com documento da II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, realizada em 2004, citada por Muniz e Carvalho (2007), a cantina, como parte do ambiente escolar poderia ser vista como um espaço educativo importante para estimular o consumo de determinados alimentos, influenciando escolhas saudáveis em relação do que está exposto à venda.

A II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional propõe a criação de leis federais que proíbam, nas escolas, a comercialização e a propaganda de alimentos inadequados do ponto de vista nutricional e que regulamentem a propaganda e as estratégias de marketing, priorizando aquelas dirigidas às crianças e aos adolescentes.

No ano de 2002, através do PNAE, foi regulamentada a venda de alimentos nas escolas públicas, proibindo aqueles considerados de pouco ou nenhum valor nutricional como balas, refrigerantes, frituras, doces e dando lugar para alimentos nutricionalmente adequados, garantindo assim uma refeição mais saudável. Essa iniciativa tem como objetivo reforçar os bons hábitos adquiridos pelos alunos, professores, familiares e comunidade. No entanto, na grande maioria das cantinas escolares, essa não representa a realidade observada, uma vez que as mesmas continuam ofertando alimentos não saudáveis em detrimento de opções mais saudáveis (MATIHARA; TREVISANI; GARUTTI, 2010).

A Pesquisa Nacional de Nutrição e Saúde, realizada em 1989, e citada por Teo et al (2009), considerando a adesão, revelou que pouco mais de 40% dos alunos de escolas executoras do PNAE aderiam ao Programa, considerando como adesão o consumo diário da refeição oferecida. Em avaliação realizada posteriormente, em 1997, houve uma adesão média (classificada como o consumo da refeição entre quatro e cinco dias na semana) de 46% dos escolares ao Programa. Avaliações da aceitação da merenda escolar, seguindo a mesma tendência, têm apresentado porcentagens inferiores às preconizadas.

2.5 O uso de *blog* na educação

A palavra *blog* é uma abreviação de *Weblog*, que é constituída das palavras da Língua Inglesa *web* e *log* sendo que *web* significa página na internet, e *log*, significa diário de bordo. Com surgimento no final dos anos 90, os *weblogs*, mais usualmente conhecido como *blogs* representam um tipo de publicação *on-line* que teve sua origem no hábito de *logar* (entrar, conectar ou gravar) à *web*, fazer anotações, transcrever, comentar os caminhos percorridos pelos espaços virtuais. Os *blogs* são conhecidos como um diário virtual onde é possível um compartilhamento de pensamentos, relatos e reflexões pessoais (PONTES; FILHO, 2011).

Segundo Silva (2007), os *blogs* tornaram-se cada vez mais populares, elaborados e diversificados. Um *weblog* ou *blog* pode ser definido como um diário eletrônico, sempre atualizado, composto por blocos eletrônicos de textos, chamados *posts* ou conteúdos, geralmente curtos, apresentados por ordem cronológica inversa, onde o texto mais recente aparece em primeiro lugar. Os textos são escritos, normalmente, pelo autor do *blog* ou por

convidados, podendo ser comentados por visitantes, o que permite a interação entre autor e visitante/leitor. Os *weblogs* ou *blogs* abrangem assuntos dos mais variados além de mesclar sons e imagens.

A comunicação mediada pelas tecnologias digitais merece ser investigada, pois essas tecnologias já estão transformando as práticas pedagógicas. Atualmente, a mídia, professores e governo reconhecem que os alunos lêem pouco, mas também reconhecem o fácil acesso desses alunos ao mundo digital. A internet, por exemplo, está presente no dia a dia dos alunos em sala de aula; percebe-se que eles estão em constante busca de informação e, para isso, são levados a ler e escrever, mas, de modo geral, a escola ainda não incorporou essa nova realidade. É possível apostar em uma interação entre educação e tecnologias digitais (SILVA, 2007).

Cresce a cada dia a utilização dos *blogs* nas mais diversas áreas, inclusive na educação. Portanto, o tema se impõe pela atualidade, pois muito se tem discutido sobre a importância e a validade das novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), especialmente as que envolvem acesso à internet. A escola, principalmente as que possuem acesso à internet, não podem ignorar a existência dos *blogs*. Mais do que incluir a utilização dos *blogs* na educação, é necessário refletir sobre suas possibilidades pedagógicas (BOEIRA, 2013).

Atualmente, há várias formas de utilização dos *blogs* nos processos de ensino. A facilidade de publicação e o grande atrativo que essas páginas possuem sobre os adolescentes, são fatores que colaboram para essa tendência. É necessário que os professores se apropriem da linguagem e explorem com seus alunos as várias possibilidades desse novo ambiente, que pode se tornar um ambiente de aprendizagem. O professor não deve ficar fora do mundo virtual, deve aproveitar o que a internet pode oferecer de melhor (ARAÚJO, 2009).

Diferentes pesquisadores têm se preocupado em analisar e descrever as possibilidades de uso dos *weblogs* na educação. Segundo Davis (2004), citado por Franco (2005), os professores podem propor a criação de um *blog* para discutir livros lidos, expor suas idéias sobre determinados assuntos, escrever e discutir sobre notícias diárias e criar projetos em grupo. Segundo Barros (2005), também citado por Franco (2005), os *blogs* representam uma excelente oportunidade para educadores promoverem a alfabetização através de narrativas e diálogos. As características dos *blogs*, como o espaço personalizado que fornece, e os *links* dentro de uma comunidade on-line, criam um excelente contexto de comunicação mediada por computador para expressão individual e interações colaborativas no formato de narrativas e diálogos.

Baltazar e Germano (2005) citado por Silva (2007) apresentam uma tipologia de *blogs* no ensino: os *blogs* de professores, que funcionam como um diário do professor, utilizado para publicar orientações, textos, vídeos, imagens, animações, referências bibliográficas ou *links* e que normalmente não possibilitam a interação e comunicação entre alunos e professor; *blogs* de alunos, que funcionam como portfólios reunindo suas produções que são utilizados pelos professores como instrumentos de avaliação. Os *blogs* de alunos podem funcionar como um diário eletrônico pessoal ou ser desenvolvidos por um grupo de alunos com o objetivo de estabelecer uma comunicação, um estudo ou uma discussão de idéias. Os *blogs* de disciplina que possibilita a interação entre alunos e professor, a reflexão sobre o conteúdo trabalhado em sala de aula e a ampliação do espaço da sala de aula. O principal objetivo desse tipo de *blog* é motivar todos os alunos da turma a participar, escrevendo *posts* e comentários, colocando questões e publicando trabalhos.

Os *blogs* têm grande poder de comunicação. Alunos passam a ser autores e leitores do seu conteúdo. Esses diários eletrônicos representam um excelente recurso para o desenvolvimento de trabalhos em equipe, discussão e elaboração de projetos. Servem também como espaço para anotações de aula e discussão de textos. Os *blogs* potencializam a construção de redes sociais e de saberes. Mas é a criatividade dos professores e dos alunos que irá determinar o seu sucesso (ARAÚJO, 2009).

Atualmente muitos professores têm criado *blogs*, uma vez que o mesmo trás algumas vantagens, como por exemplo: estabelece uma comunicação com seus alunos que excede os limites de sala de aula; aproxima alunos e professores; permite uma maior reflexão sobre o conteúdo e acerca de suas próprias colocações; é um exercício de alfabetização digital para o professor e aluno; amplia o horário de aula uma vez que instiga e promove a continuação de debates e discussões iniciadas em sala; permite que pais acompanhem as atividades dos alunos; troca de experiências com colegas de profissão; maior envolvimento de alunos que não gostam de participação face a face, pois muitos preferem se expor apenas no mundo virtual (PONTES; FILHO, 2011).

Segundo Boeira (2013), ao considerar o *blog* como ambiente de aprendizagem, a aprendizagem nesse ambiente deve ser ativa, isto é, os alunos devem contribuir com o processo de aprendizagem, pois aprender é um processo que tanto o professor quanto o aluno devem participar. No processo, cria-se uma rede de aprendizagem onde haverá a construção de uma cultura informatizada e um saber cooperativo, onde a interação e a comunicação são fontes da construção da aprendizagem. Assim, cabe ao professor apropriar-se das novas

tecnologias de informação e comunicação refletindo sobre suas possibilidades, propondo atividades e estratégias diferenciadas ao utilizar os *blogs*.

O professor, ao utilizar a Internet, pode ter a sua disposição a possibilidade de elaborar um processo de ensino e aprendizagem de forma mais flexível, inovadora, contínua e aberta. A Internet proporciona a troca de experiências, o esclarecimento de dúvidas, a busca e seleção de materiais e trocas pessoais. Pode ajudar o professor a preparar melhor sua aula, ampliar as formas de ensinar, modificar o processo de avaliação e comunicação. Porém não deve ser vista como uma solução mágica (ARAÚJO, 2009).

Por meio do uso do *blog*, considera-se que os alunos serão mais participativos e interativos, algumas vezes, mais do que em sala de aula, pois eles poderão propor conteúdos para serem discutidos, poderão apresentar seus artigos para serem analisados pelo professor e por outros alunos, expor idéias que serão comentadas e desenvolvidas, assumindo um papel mais participativo e atuante durante o processo de aprendizagem. É certo que o *blog* não é a solução para resolver os problemas em sala de aula, também não deve assumir o lugar da aula presencial, mas pode funcionar como um instrumento de apoio da aula presencial, uma ferramenta a mais (SILVA, 2007).

3 A INVESTIGAÇÃO

Trata-se de uma investigação realizada com estudantes do 1º, 2º e 3º anos do Ensino Médio integrado ao curso Técnico de Informática e do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais (IFNMG) – Câmpus Januária. A pesquisa buscou conhecer, através da aplicação de questionário, o entendimento sobre alimentação de qualidade, barreiras para adoção de uma alimentação saudável, preferências e aversões alimentares dos adolescentes e aceitação da merenda escolar.

Os resultados coletados na pesquisa foram importantes para nortear a construção do *Blog*, produto dessa dissertação e também para promover, na medida do possível, mudanças na merenda servida na escola.

3.1 Metodologia

3.1.1 Cenário da pesquisa

O Instituto Federal - Câmpus Januária figura entre os sete *Campi* do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais, este originado pela integração do antigo Cefet Januária com a até então, Escola Agrotécnica Federal de Salinas, ambas as Escolas de origem Agrícola e vocação profissional.

O IFNMG Câmpus Januária foi fundado em dezembro de 1960, quando o município de Januária, no ano do seu Centenário, fora merecidamente presenteado com uma Instituição idealizada pelo ilustre Cel. Manoel José de Almeida, humanista que tinha como propósito inicial, acolher o menor carente, ou abandonado pelos pais, ou a própria sorte, um grande legado do seu criador, para a região norte-mineira.

Ao longo de uma trajetória de 50 anos de história, o IFNMG Câmpus Januária tem contribuído significativamente para o crescimento da região em que está inserido, com ensino profissional de excelência.

Mediante mudanças de ordem legal, o Câmpus Januária, alcançando meio século de história, passou por várias alterações de nomenclaturas, denominado inicialmente como Escola Agrícola de Januária, Colégio Agrícola de Januária, Escola Agrotécnica Federal de Januária, e posteriormente, Centro Federal de Educação Profissional e Tecnológica - Cefet Januária, assim subscrito até o advento da lei 11.892 que criou os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia.

O IFNMG tem como missão produzir, disseminar e aplicar o conhecimento tecnológico e acadêmico, para formação cidadã, por meio do ensino, da pesquisa e da extensão, contribuindo para o progresso sócio econômico local, regional e nacional, na perspectiva do desenvolvimento sustentável e da integração com as demandas da sociedade e do setor produtivo.

Os cursos oferecidos por essa Instituição de Ensino incluem: Técnico em Agropecuária integrado ao ensino médio, Técnico em Informática integrado ao ensino médio, Técnico em Enfermagem, Técnico em Informática, Técnico em Meio Ambiente, Proeja Agente Comunitário em Saúde integrado, Proeja Técnico em Comércio integrado, Técnico em Administração – E-TEC, Técnico em Serviços Públicos – E-TEC, Cursos FIC (Assistente de Vendas, Operação em Microcomputador, Produção Rural, Cursos Pronatec (Técnico em Administração), Cursos Pronatec FIC (Agricultor Orgânico, Fruticultor, Cuidador de idosos,

Cuidador infantil, Programador Web, Operador de computador, Eletricista Predial de Baixa Tensão), Licenciatura em Matemática, Licenciatura em Física, Licenciatura em Biologia, Bacharelado em Administração, Bacharelado em Agronomia, Engenharia Agrícola e Ambiental, Tecnologia em Irrigação e Drenagem, Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas.

Para os alunos do ensino médio integrado aos cursos técnicos, é oferecido o regimento de externato, semi-internato e internato. Na modalidade externato, os alunos que tenham interesse em fazer suas refeições no refeitório deverão pagar pelas mesmas. Na modalidade semi-internato, a alimentação e utilização de vestiários é um direito garantido a eles. Já na modalidade internato, os alunos possuem direito à alimentação e a alojamento interno.

Uma vez que o IFNMG recebe alunos não apenas da área urbana da cidade de Januária, mas também alunos da zona rural e alunos carentes, o internato representa uma possibilidade para esses alunos permanecerem na escola e darem continuidade aos seus estudos.

Alunos do curso superior e técnico (que não seja integrado ao ensino médio), caso tenham interesse em realizar suas refeições na Instituição devem fazer o custeio das mesmas.

O refeitório do Instituto oferece as seguintes refeições: café da manhã - disponibilizado para semi-internos e internos. É constituído de café e café com leite, pão francês ou bolo, almoço - para todos aqueles alunos que queiram. O almoço oferecido aos alunos é constituído de arroz, feijão (acompanhamentos), carne (prato principal), um tipo de guarnição, dois tipos de verdura, suco e duas vezes na semana sobremesa. O jantar é disponibilizado apenas para alunos internos e constituído de arroz, feijão, prato principal, uma guarnição, um tipo de verdura e suco. O lanche da noite, apenas para alunos internos é servido de leite com achocolatado ou iogurte, bolo, pão de queijo, pão doce, pão com presunto e queijo ou peta.

O café da manhã é servido aos alunos por dois funcionários do Instituto, que entregam 1 (um) copo de café com leite ou café (escolhido pelo aluno) e (2) dois pães ou 1 (um) pedaço de bolo. O almoço e jantar são distribuídos através do serviço *self-service*, onde o aluno decide o que vai comer e a quantidade que deseja. A repetição da refeição é permitida para aqueles que desejarem. Apenas o prato principal (carne), suco e sobremesa são porcionados e servidos por funcionários e não podem ser repetidos. O lanche da noite é servido da mesma forma que o café da manhã.

3.1.2 Sujeitos da pesquisa

O presente estudo foi realizado com 100 alunos matriculados nos 1º, 2º e 3º anos do ensino médio integrado ao Técnico em informática no primeiro semestre de 2013. Em um primeiro momento houve uma explicação aos alunos participantes sobre o que é e qual o objetivo da pesquisa. Em seguida, o questionário investigativo (APÊNDICE A) foi entregue aos alunos em sua devida turma, em horário de aula cedido pelo professor do devido horário. Foi esclarecido aos alunos que a participação era voluntária e que os mesmos não seriam identificados. Foi disponibilizado um tempo médio de 20 a 30 minutos para que os participantes pudessem responder e então os questionários foram recolhidos. Todos aqueles que participaram da pesquisa receberam um vale refeição como forma de incentivo e agradecimento pela participação. Apenas para controle dos que teriam direito a esse brinde, os mesmos assinaram uma lista de participação.

3.1.3 Instrumento da pesquisa

Na elaboração do questionário (APÊNDICE A) foram formuladas 13 questões com base nos objetivos da pesquisa, utilizando-se de imagens em algumas questões e de linguagem adaptada à população estudada.

O questionário investigou o entendimento dos alunos sobre alimentação de qualidade; possíveis barreiras para adoção de uma alimentação saudável e a aceitabilidade da merenda oferecida. O questionário foi disponibilizado aos alunos de forma impressa e colorida.

3.1.4 Análise dos resultados da pesquisa

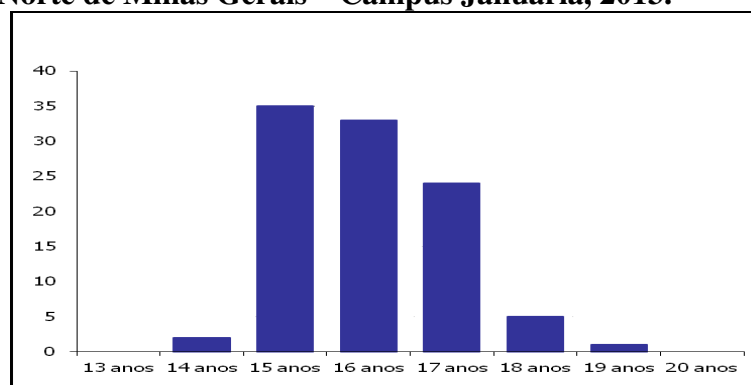
Para fazer a análise das mensagens contidas nos textos das respostas do teste aplicado nesta pesquisa, optou-se pela categorização que, segundo Bardin (2011) “é uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto por diferenciação e, em seguida, por agrupamento segundo o gênero, com critérios previamente definidos”. Portanto, agruparam-se as respostas das questões abertas do questionário de acordo com a similaridade de conteúdo.

3.2 Resultados

3.2.1 Perfil dos alunos

O presente estudo investigativo foi realizado com 100 alunos do 1º, 2º e 3º anos do ensino médio integrado ao curso Técnico em Informática. A faixa etária dos alunos participantes era de 14 e 19 anos, sendo que a maior parte (35%) possuía 15 anos de idade, ou seja, são adolescentes (GRAF. 1).

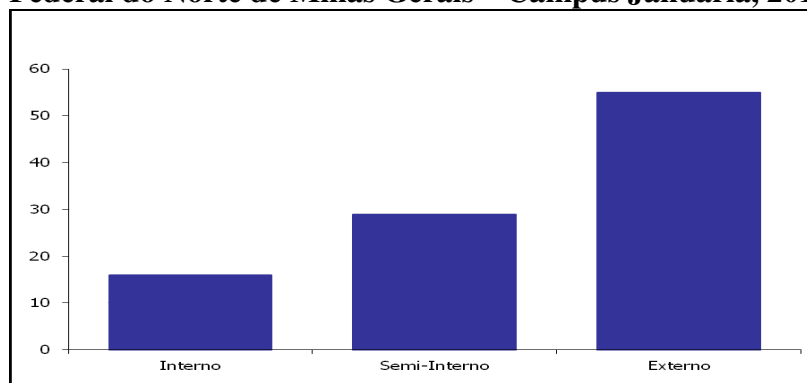
Gráfico 1 - Idade dos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária, 2013.



Fonte: Dados da pesquisa

No Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária, para os alunos do ensino médio integrado aos cursos técnicos, são oferecidos três tipos de regimento: externato, semi-internato e internato. Na modalidade externato, os alunos que tenham interesse em fazer suas refeições no refeitório devem pagar pelas mesmas. Na modalidade semi-internato, a alimentação (café da manhã e almoço) e utilização de vestiários é um direito garantido a eles. Já na modalidade internato, os alunos possuem direito à alimentação (café da manhã, almoço, jantar e lanche da noite) e à alojamento interno. Do total de alunos participantes da pesquisa 50% estavam no 1ºano, 37% no 2º ano e 13% no 3º ano do curso técnico em informática; 16% eram internos, 29% eram semi-internos e 55% eram externos (GRAF. 2)

Gráfico 2 - Regimento oferecido aos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária, 2013.



Fonte: Dados da pesquisa

Considerando o entendimento que os alunos possuem sobre o conceito de alimentação de qualidade observou-se uma diversidade grande nas respostas, sendo que a maioria relacionou alimentação de qualidade a sua composição (vitaminas, minerais, proteínas, frutas, verduras, cereais, etc. No quadro 1 estão apresentadas as diferentes categorias de respostas para a pergunta “*Para você, o que é uma alimentação de qualidade?*” e um exemplo de cada categoria. Ressalta-se que as respostas podem se encaixar em mais de uma categoria. Como exemplo, citamos a resposta: “*Uma alimentação de qualidade é aquela balanceada, onde é possível encontrar nutrientes e vitaminas necessárias para suprir as necessidades do corpo*”, ela se encaixa na categoria alimentação balanceada e na categoria relacionada à composição adequada da alimentação. Um total de 15 alunos não respondeu a essa pergunta ou deram respostas sem sentido.

Quadro 1 - Entendimento sobre alimentação de qualidade dos alunos do curso técnico em informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária, 2013.

(continua)

Categoria	N	Exemplo de resposta
Composição adequada	16	<i>“... rica em vitaminas, proteínas, minerais e fibras. Nutrientes que são encontrados em frutas, legumes, verduras, grãos, leite e derivados”</i>
Que supre as necessidades fisiológicas	8	<i>“ É aquela que supre nossas necessidades fisiológicas, nos fornecendo o necessário para nutrir-nos.”</i>

(conclusão)

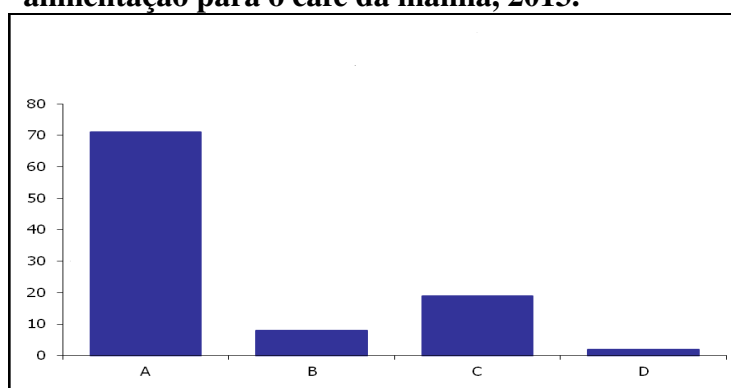
Saudável e saborosa	6	<i>“..... que contém um valor energético alto para ajudar nas atividades de rotina como estudos e trabalho...”</i>
Balanceada	6	<i>“..... balanceada com a combinação certa de alimentos saudáveis, naturais e nutritivos.”</i>
Que favorece a saúde	5	<i>“Tudo aquilo que faz bem para a saúde”</i>
Valor energético adequado	2	<i>“..... que contém um valor energético alto para ajudar nas atividades de rotina como estudos e trabalho...”</i>

Fonte: Dados da pesquisa

Esses resultados mostraram que a maioria dos entrevistados possui um bom entendimento do que seja uma alimentação saudável uma vez que a maioria relacionou alimentação de qualidade com sua composição. Grande parte dos alunos define uma alimentação de qualidade como sendo aquela que irá fornecer nutrientes diversificados (proteínas, vitaminas, minerais, fibras etc) presentes em alimentos como frutas, legumes, verduras, grãos, leite e derivados e que irão suprir as necessidades fisiológicas. Esse entendimento vai de acordo com Mondini e Monteiro (1994), onde dizem que uma alimentação nutricionalmente balanceada, isto é, que irá fornecer energia e nutrientes em quantidade e qualidade adequadas, é importante para o bom desempenho das funções orgânicas, bem como para a manutenção de um bom estado de saúde. O desequilíbrio nutricional pode resultar em prejuízos à saúde, tanto no que se refere ao consumo alimentar insuficiente (déficits nutricionais) quanto ao consumo alimentar excessivo (sobrepeso/obesidade).

Ao analisarmos no gráfico 3 a alternativa selecionada pelos alunos como sendo aquela que representa a melhor opção para o seu café da manhã, observa-se que 71% dos alunos escolheram a alternativa A, 8% a alternativa B, 19% a alternativa C e 2% a alternativa D.

Gráfico 3 - Escolha dos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária para a melhor opção de alimentação para o café da manhã, 2013.

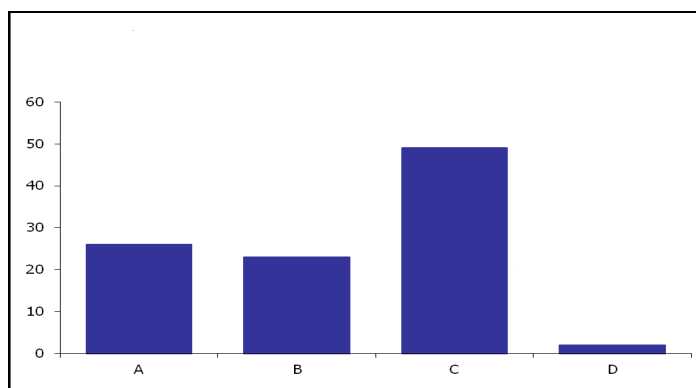


Legenda: A- Iogurte, pães e frutas;
 B- Suco artificial e bolo recheado;
 C- Pão doce e suco natural;
 D- Suco artificial e pão recheado com presunto e queijo.
Fonte: Dados da pesquisa

Diante desse resultado, podemos concluir que a maior parte dos entrevistados (71%) possui uma boa noção de alimentos saudáveis que devem constituir um café da manhã de qualidade. A opção A (iogurte, pães e frutas) escolhida pela maioria representa uma variedade de alimentos, fornecendo nutrientes como carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas, minerais e lipídeos. Esse resultado está de acordo com o programa “5 ao dia” que incentiva o consumo de frutas, verduras e legumes. Esse programa teve início nos Estados Unidos da América em 1991 e tem o objetivo de incentivar as pessoas a consumirem pelo menos 5 porções de frutas, verduras e legumes todos os dias. Atualmente, o programa é desenvolvido em mais de 25 países (incluindo o Brasil), em todos os continentes, incentivando o consumo diário de 5 a 10 porções de frutas, legumes e verduras. Esses alimentos representam os principais componentes de uma dieta saudável e por isso o incentivo ao seu consumo é de grande importância. São fontes de fibras, vitaminas e minerais, nutrientes importantes para o bom funcionamento do corpo. São responsáveis por manter o bem-estar físico e mental já que contribuem para saúde bucal (estimulam a mastigação, o que é importante principalmente, em crianças), para um melhor funcionamento intestinal, por proteger o sistema imunológico e contribuem para o controle do peso (LIMA, 2013).

Ao analisarmos a alternativa selecionada pelos alunos como sendo aquela que representa a melhor opção para o seu almoço no gráfico 4, observamos que 26% escolheram a alternativa A, 23% escolheram a alternativa B. A alternativa C foi a escolha da maioria, 49%, enquanto a opção D foi escolhida por apenas 2% dos alunos participantes.

Gráfico 4 - Escolha dos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária para a melhor opção de alimentação para o almoço, 2013.



Legenda: A- Arroz, feijão, carne bovina cozida, macarrão ao molho sugo, couve, beterraba e suco natural de goiaba;

B- Arroz, feijão tropeiro, ovo frito, torresmo, linguiça, carne assada, couve, batata frita e suco natural de acerola;

C- Arroz, feijão, filé de frango grelhado e suco natural de caju;

D- Arroz, frango frito, batata frita e suco artificial de uva.

Fonte: Dados da pesquisa

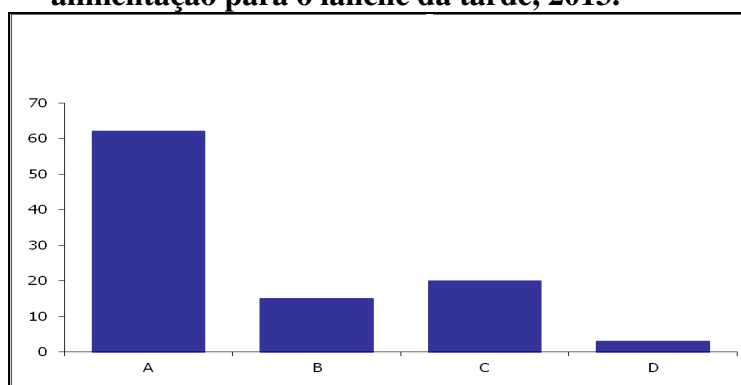
Podemos observar que a opção escolhida pela maioria dos alunos não representa a melhor e mais saudável alternativa para o almoço. Em contradição ao observado na questão anterior (referente ao café da manhã), a alternativa de almoço mais escolhida (alternativa C) não apresenta uma variedade adequada de alimentos prejudicando assim o fornecimento de nutrientes. As fibras, vitaminas e minerais estão presentes em quantidades muito pequenas uma vez que a refeição não contém frutas, verduras e legumes. Apenas 26% dos entrevistados escolheram a opção mais adequada – a alternativa A.

De acordo com Relatório Mundial da Saúde 2003, citado por Gomes (2007), a baixa ingestão de frutas, legumes e verduras está entre os 10 principais fatores de risco que contribuem para a mortalidade no mundo. As frutas, legumes e verduras, quando consumidas em quantidade, qualidade e variedade adequadas garantem ao organismo um fornecimento adequado de micronutrientes e fibras que são fundamentais para um bom estado de saúde, além de ajudar na prevenção das principais doenças crônicas não transmissíveis (doenças cardiovasculares e câncer). Segundo Carvalho, Oliveira e Santos (2010), uma maior frequência de sobrepeso e obesidade pode estar relacionado ao baixo consumo de hortaliças. Além disso, um consumo em quantidades insuficientes de verduras e legumes pode favorecer o aumento do risco de doenças e agravos não transmissíveis. Segundo a OMS, estima-se que 2,7 milhões de vidas poderiam ser potencialmente salvas a cada ano se o consumo de frutas, legumes e verduras aumentasse suficientemente (LIMA, 2013). De acordo com Jaime et al

(2007), estima-se que o consumo de frutas e hortaliças no Brasil corresponda a menos da metade das recomendações nutricionais, sendo ainda mais deficiente entre as famílias de baixa renda.

Quando perguntados sobre a alternativa que melhor representava a opção para o seu lanche da tarde, 62% selecionaram a alternativa A, 15% selecionaram a opção B, 20% optaram pela alternativa C e 3% escolheram a opção D (GRAF. 5).

Gráfico 5 - Escolha dos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária para a melhor opção de alimentação para o lanche da tarde, 2013.



Legenda: A- Sanduíche natural com pão integral, alface, tomate, peito de peru, suco natural de maracujá, maçã;
 B- Sanduíche *fast-food*, bolo de chocolate com cobertura, refrigerante;
 C- Bolo simples, leite;
 D- Pastel frito, suco natural de maçã.

Fonte: Dados da pesquisa

Podemos observar que a alternativa mais escolhida (opção A) realmente representa uma ótima opção para constituir o lanche da tarde, uma vez que é composta por alimentos diversificados e fontes de variados nutrientes como carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas e minerais. Esse resultado vai de acordo ao encontrado na questão referente à melhor opção para o café da manhã, onde ambas tiveram como resposta mais escolhida a opção que apresenta uma maior variedade de alimentos e nutrientes.

Podemos observar que um número relativamente elevado de alunos selecionou a opção B, constituída de sanduíche *fast-food*, bolo de chocolate recheado e refrigerante como a melhor opção para o seu lanche da tarde. Apontando uma preferência dos jovens por alimentos mais calóricos, gordurosos e por guloseimas.

Em questionamento sobre qual a principal dificuldade encontrada para se adotar uma alimentação de qualidade, podemos observar no gráfico 6 que, 31% responderam a gula ou tentação por comer alimentos poucos saudáveis, 28% disseram ser o sabor dos alimentos

considerados saudáveis. Um total de 21% disse ser a praticidade dos alimentos pouco saudáveis (pacote de biscoitos, alimentos congelados, sanduíches de lanchonetes etc), 11% indicaram o custo dos alimentos considerados saudáveis e 9% escolheram a opção outros como principal dificuldade para se ter uma alimentação de qualidade. Esses dados podem estar relacionados e justificar a elevada percentagem de alunos que escolheu o sanduíche *fast-food*, bolo de chocolate recheado e refrigerante como melhor opção para o seu lanche da tarde. Ou seja, apesar dos adolescentes saberem o que é uma alimentação saudável, eles são levados pela tentação das guloseimas e pela praticidade dos alimentos industrializados.

Gráfico 6 - Dificuldade para se adotar uma alimentação de qualidade apontada pelos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária, 2013.



Fonte: Dados da pesquisa

Resultado semelhante foi encontrado em estudo realizado por Toral, Conti e Slater (2009) que revelou que o sabor e a praticidade dos alimentos considerados pouco saudáveis são frequentemente apontados pelos jovens como principais barreiras para adoção de uma alimentação saudável. Outra barreira destacada consiste na falta de tempo, que acaba por favorecer o consumo de alimentos do tipo *fast-food* e outros alimentos de baixa qualidade nutricional, pois não exigem habilidades culinárias ou simplesmente já estão prontos para o consumo.

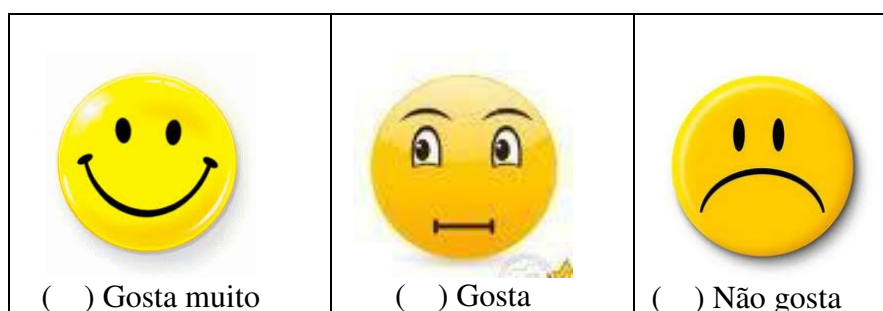
A seguir passa-se a fazer a apresentação e análise dos resultados referentes à percepção dos alunos sobre a merenda escolar.

De acordo com o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), 2013, o índice de aceitabilidade da merenda deve ser de, no mínimo, 90% para Resto Ingestão e de 85% para Escala Hedônica. A avaliação de restos ou resto ingestão, que não foi realizada nessa investigação, baseia-se na obtenção dos pesos referentes à refeição rejeitada e à refeição distribuída. Na escala hedônica, o participante responde a uma ficha a qual indicará em uma

escala o grau que gostou ou desgostou do cardápio servido na escola. Para o cálculo do índice de aceitabilidade, é considerada a somatória das porcentagens de respostas dadas as “carinhas”: gosto muito, gosto e não gosto, como na questão do nosso questionário investigativo (FIG. 1).

Em relação à alimentação servida na escola, você:

Figura 1 - Questão 6 do questionário investigativo



Fonte: Elaborada pelo autor

Analisando a aceitação da merenda escolar pelos alunos participantes da pesquisa, observou-se que 7% disseram gostar muito, 64% gostam e 29% disseram não gostar. Fazendo um somatório da porcentagem de alunos que têm uma boa aceitabilidade da merenda escolar, temos um total de 71% (“gostam” ou “gostam muito”) contra 29% que não representam uma boa aceitabilidade. Esse resultado de aceitabilidade está inferior ao colocado por Muniz e Carvalho (2007) que diz que o cardápio do Programa de Alimentação Escolar, elaborado e programado por nutricionista habilitado, deve ter um nível de aceitação mínimo de 85% por parte dos alunos.

A Pesquisa Nacional de Nutrição e Saúde, realizada em 1989, considerando a adesão, revelou que pouco mais de 40% dos alunos de escolas executoras do PNAE aderem ao Programa, considerando como adesão o consumo diário da refeição oferecida. Em avaliação realizada posteriormente, em 1997, houve uma adesão média (classificada como o consumo da refeição entre quatro e cinco dias na semana) de 46% dos escolares ao Programa. Avaliações da aceitação da merenda escolar, seguindo a mesma tendência, têm apresentado porcentagens inferiores às preconizadas (TEO et al, 2009).

A tabela 1 mostra que ao serem questionados se consideram que a alimentação servida na escola possui qualidade.

Tabela 1- Percepção dos alunos do curso técnico em informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária sobre a qualidade da alimentação servida na escola, 2013.

Qualidade	n°	%
Sim	56	56%
Às vezes	28	28%
Não	10	10%
Não responderam	6	6%

Fonte: Dados da pesquisa

Entre as justificativas dos que disseram considerar que a alimentação servida na escola tem qualidade destacamos o fato de ser uma alimentação balanceada, nutritiva, diversificada e com acompanhamento de profissional nutricionista.

Entre os que responderam às vezes, as justificativas foram por considerarem que há pouca variedade de verduras, alimentos mal cozidos (arroz e feijão), algumas carnes gordurosas ou pouco tempero. O fato de considerarem a pouca variedade de verduras como justificativa para baixa qualidade da merenda escolar é contraditória ao resultado obtido na questão referente à escolha da melhor alternativa para o almoço (gráfico 4) onde a maioria dos participantes da pesquisa escolheram como melhor opção aquela que não apresentava verduras e legumes ou seja, com pouca variedade de alimentos.

Os alunos que consideraram que a alimentação escolar não possui qualidade apresentaram como justificativas: a pouca variedade de alimentos, por não considerar saudável e por terem alimentos comprados através de licitação, onde julgaram que são comprados apenas alimentos de baixa qualidade.

Os 6% que não responderam essa questão justificaram que não realizam suas refeições na escola.

Observa-se, a partir das respostas fornecidas, que a ideia de qualidade está bastante vinculada a questão de variedade, o que nem sempre se aplica, pois, pode-se ter refeições de pouca variedade e muita qualidade bem como refeições de muita variedade e nenhuma qualidade.

Comparando os resultados da aceitabilidade da merenda com o julgamento da sua qualidade, observa-se que apesar de apenas 10% dos alunos classificarem a alimentação escolar como de baixa qualidade existe uma percentagem elevada considerável de alunos que não gostam da merenda escolar (29%). Isto parece indicar que a qualidade da merenda não está diretamente ligada a sua não aceitação.

No quadro 2 estão apresentadas as diferentes categorias de respostas do “por que”, na visão dos alunos, a alimentação da escola tem qualidade.

Quadro 2 - Percepção dos alunos do curso técnico em informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária sobre a qualidade da alimentação servida na escola, 2013.

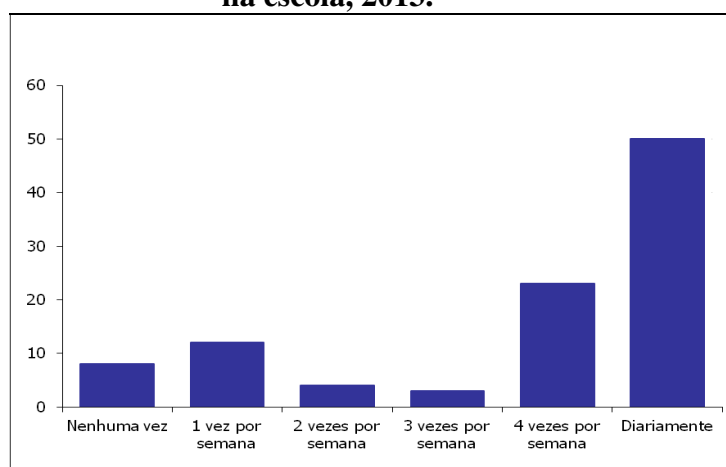
Categoria	N	Exemplo de resposta
Composição adequada, balanceada, nutritiva.	51	<i>“... tem uma boa distribuição de nutrientes que fazem bem ao nosso organismo. Na escola comemos alimentos saudáveis e balanceados.”</i>
Variedade	4	<i>“ Sempre é servido variedade de salada. É bastante variada, sempre tem saladas, carnes, enfim é bastante variada.”</i>
Acompanhamento por profissional nutricionista	1	<i>“...pois tem uma nutricionista que acompanha a alimentação”</i>

Fonte: Dados da pesquisa

Os resultados encontrados no quadro 2 reforçam o entendimento que os alunos participantes da pesquisa possuem sobre alimentação de qualidade apresentados no quadro 1 uma vez que a maioria relacionou qualidade com composição adequada. Nas respostas a maioria dos alunos citou a composição adequada, com boa distribuição de nutrientes e presença de alimentos saudáveis e balanceados. Assim observa-se que a alimentação escolar se encaixa no entendimento que os alunos têm de alimentação de qualidade.

Analisando a frequência com que os alunos realizam suas refeições na escola, pode-se observar no gráfico 7 que a maioria (50%) realizam suas refeições no colégio e apenas 8% não consomem a merenda escolar. Esses dados mostram que os alunos estão aptos pra avaliar a merenda escolar, pois, a maioria dos investigados a consome.

Gráfico 7 - Frequência com que os alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária realizam suas refeições na escola, 2013.



Fonte: Dados da pesquisa

O quadro 3 apresenta os motivos que levam os alunos a não consumirem a merenda escolar. Ressalta-se que as respostas podem se encaixar em mais de uma categoria.

Uma parte significativa dos entrevistados relatou não ter motivos para não consumir a merenda escolar. Destacam-se nas justificativas para não consumir: sabor e odor desagradável, uma vez que não gostam de algumas preparações; baixa qualidade dos alimentos e/ou do preparo; preferência pela comida de casa feita pela mãe; e pouca variedade.

Quadro 3 - Motivos dos alunos do curso técnico em informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária para não consumirem a merenda da escola, 2013.

(continua)

Categoria	N	Exemplo de resposta
Nenhum motivo	29	“Não tenho motivos”
Sabor e/ou odor desagradável	16	“Alguns alimentos não agradam meu paladar” “O cheiro que alguns dias é enjoativo e não tem tempero saboroso”
Baixa qualidade dos alimentos e /ou do preparo	13	“O mal cozimento do arroz ou feijão e ausência ou excesso de sal” “...quando a carne possui muita gordura e quando o leite aparenta não estar muito bom...”
Prefere a comida de casa	9	“Prefiro a da minha casa”

(conclusão)		
Pouca variedade	8	<i>“A falta de variedade e alguns temperos colocados na comida”</i>
Preço elevado	5	<i>“Alimentação cara”</i>
Não ter aula na parte da tarde	3	<i>“...quando não tem aula a tarde.”</i>
Devido a outras atividades após a aula	3	<i>“Afazeres na cidade, trabalho para fazer”</i>
Falta de fome	3	<i>“Quando a comida não está boa e falta de fome”</i>
Fila	3	<i>“A fila é muito grande”</i>
Não respondeu a pergunta	10	-

Fonte: Dados da pesquisa

Quando foi solicitado que citassem duas preparações servidas na alimentação escolar que mais gostassem, o feijão tropeiro e a lasanha foram os mais citados, seguidos pelo frango assado, batata frita, feijoada, purê de batata, salada, farofa de soja, *strogonoff* de frango e empanado de frango. Quando foi solicitado que citassem duas preparações servidas na alimentação escolar que menos gostavam, as carnes, saladas em geral, sucos e feijão foram os mais citados. Observa-se que os alunos preferem preparações mais elaboradas, calóricas, com maior quantidade de carboidratos e gorduras em detrimento de preparações ricas em fibras, vitaminas e minerais. As duas preparações mais citadas como preferência dos alunos entrevistados não representam a mais saudável preparação para compor o almoço ou jantar. Além disso, observa-se que preparações mais saudáveis, ricas em nutrientes diversificados, como as saladas, não foram citadas pelos alunos. Ao contrário disso, as saladas foram citadas pelos alunos como um dos alimentos que eles menos gostam. As saladas, além de representarem um alimento menos calórico, apresenta uma maior variedade de fibras, vitaminas e minerais, nutrientes importantes para o bom desenvolvimento orgânico.

Esses resultados são contraditórios com as opções de refeições escolhidas pelos alunos como de qualidades na primeira parte do questionário que foram aquelas que continham refeições com legumes e verduras - iogurte, pães e frutas para o café da manhã; arroz, feijão frango grelhado e suco natural para o almoço; sanduíche natural com pão integral, alface, tomate, peito de peru, suco de maracujá, maçã para o lanche. Esse resultado indica que apesar de possuírem um conhecimento sobre o que seja uma alimentação de qualidade e alimentos saudáveis e importantes para o bom desenvolvimento e saúde, as preparações com verduras e legumes não são apreciadas por muitos alunos.

Nas respostas da pergunta sobre qual preparação saudável os alunos gostariam que fosse servida na escola, observamos novamente uma contradição uma vez que estavam entre os alimentos mais sugeridos frutas e filé de frango grelhado. Outras citações foram: sanduíche natural, bife bovino, peixe, refrigerante, tortas, saladas, lasanha, sorvete. Destaca-se de forma negativa a sugestão de alimentos pouco saudáveis como refrigerantes, sorvetes e lasanha.

Cabe ressaltar novamente que as saladas são sugeridas, mas, não são apreciadas pelos alunos. Quanto às frutas, quando a pesquisa foi realizada, essas ainda não eram oferecidas aos alunos no refeitório do Instituto Federal. Isso ocorria, pois sendo o Instituto uma escola de origem agrotécnica deve ter como característica a produção de frutas e verduras para abastecimento do Serviço de Alimentação e Nutrição e composição das refeições oferecidas aos alunos. Entretanto, não é isso que se observa na escola. Na realidade, a produção de frutas do Instituto (principalmente limão e banana) ocorre em quantidade suficiente apenas para servirem como material didático para aulas dos cursos técnico em agropecuária e agronomia. Ou seja, a diversidade e a quantidade de frutas produzidas pelo Instituto são reduzidas e, certamente, não conseguem abastecer a escola.

Na última pergunta do questionário foi indagado se os alunos possuíam o costume de comer alguma coisa na cantina da escola ou algum outro alimento trazido de casa e em caso afirmativo, quais seriam esses alimentos. Grande parte dos alunos (65%) afirmaram comer na cantina da escola e 25% afirmaram não lanchar no intervalo das aulas. Os alimentos mais consumidos na lanchonete eram: guloseimas - salgados, refrigerantes, bolachas recheadas, sucos artificiais, doces e balas; iogurte e sanduíche natural. Quanto ao alimento que eles trazem de casa destacaram-se as frutas. (TABELA 2).

Tabela 2 - Alimentos consumidos na cantina escolar ou trazidos de casa pelos alunos do curso técnico em informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária, 2013.

Alimento	Nº
Guloseimas	56
Frutas	10
Sanduíche natural/iogurte	9

Fonte: Dados da pesquisa

Esses resultados reforçam que apesar de possuírem um conhecimento sobre alimentos saudáveis (verificado nas respostas de questões anteriores), esses alimentos não são a

principal escolha dos alunos participantes para a merenda escolar, ou seja, grande parte dos alunos não prioriza o consumo desses alimentos no seu dia a dia.

Os dados levantados nessa investigação reforçam a importância de se discutir, junto ao público adolescente do ensino médio, aspectos relacionados à importância de se adotar uma alimentação de qualidade e à merenda escolar e fornecem subsídios para o desenvolvimento de estratégias educativas e formadoras de hábitos alimentares saudáveis.

4 APRESENTAÇÃO E AVALIAÇÃO DO BLOG

4.1 Apresentação do Blog

A idealização do produto dessa dissertação teve início a partir de discussões com a orientadora do presente trabalho para se encontrar um objeto de aprendizagem (OA) digital que tivesse boa aceitação pelos alunos adolescentes do ensino médio.

Foi discutida a possibilidade de se construir um *blog* com temas relacionados à alimentação de qualidade e merenda escolar, hospedado na rede mundial de computadores – internet. Tal proposta deveu-se ao fato de a internet ser hoje um importante canal de divulgação de quaisquer tipos de informação, com grande presença e influência na vida do adolescente.

Assim, baseando-se nos resultados da pesquisa apresentada no capítulo 3, foi elaborado um *blog*, produto dessa dissertação, que contempla dois temas principais: alimentação de qualidade e alimentação escolar. Os objetivos principais do *blog* educativo são: (1) ampliar o conhecimento sobre o tema alimentação de qualidade; (2) revisar valores; (3) influenciar escolhas alimentares mais saudáveis e (4) disponibilizar informações, melhorar a aceitação e contribuir para a valorização da merenda escolar.

Inicialmente o *blog* foi elaborado em um formato definido pela sua criadora, única pessoa que o alimenta. Ou seja, num primeiro momento foram adicionadas postagens, com informações sobre as temáticas: alimentação de qualidade e alimentação escolar, divididas em pastas ordenadas numa sequência necessária aos propósitos do alimentador e aos objetivos que se quer alcançar frente aos usuários. Futuramente, num segundo momento, poderá ser explorado o espaço de interatividade do *blog*, onde os próprios alunos poderão postar informações que julgarem importantes sobre as temáticas abordadas no *blog*.

A definição do nome do *blog* deveria ser simples e deveria contemplar as temáticas abordadas. Assim, optou-se pelo título “*Alimentação de qualidade na escola*”. Paralelamente a escolha do nome do *blog*, foi elaborada a estrutura e a seleção dos conteúdos que seriam postados no mesmo.

Os conteúdos selecionados para serem postados no *blog* foram:

- **Como deve ser a alimentação escolar para adolescentes** – aqui se fala sobre o hábito dos adolescentes de realizarem muitas refeições diárias fora de casa, como lanches e *fast-food* de alta densidade energética e baixo valor nutricional, sobre a aversão à alimentação escolar e a preferência por alimentos industrializados vendidos

em cantinas e/ou lanchonetes e sobre a importância do fornecimento dos diversos tipos de nutrientes para o bom crescimento e desenvolvimentos dos adolescentes.

- **Programa Nacional de Alimentação Escolar**- aborda o surgimento, objetivo, importância e abrangência do maior projeto de alimentação do mundo e o mais antigo programa social do Governo Federal Brasileiro na área da Educação.
- **Leis da alimentação saudável** – são abordadas as leis da Quantidade, da Qualidade, da Adequação e da Harmonia, fundamentais para se ter uma alimentação saudável.
- **10 passos para uma alimentação saudável** – orientação sobre 10 questões importantes para se ter uma alimentação saudável, como por exemplo, o consumo de frutas, legumes e verduras diariamente, a redução de alimentos gordurosos e industrializados, a redução do consumo de sal nas refeições, a redução de alimentos ricos em açúcares, do álcool e refrigerantes, o incentivo á prática de atividade física, dentre outras.
- **Programa “5 ao dia”**- aborda a origem, o objetivo do programa, razões para incentivar as pessoas à consumirem pelo menos 5 porções de frutas, legumes e verduras todos os dias, dicas de porções bem como dicas de alimentação para o dia-a-dia.
- **Comparando os valores nutricionais de uma refeição da escola e da lanchonete** - consiste em análise dos alimentos e nutrientes que podem ser encontrados na alimentação escolar e em um lanche comprado na cantina/lanchonete.
- **Conhecendo os nutrientes** - aborda os nutrientes encontrados nos alimentos que são de grande importância para o bom desempenho das funções orgânicas, bem como para a manutenção de um bom estado de saúde, suas funções e principais fontes.
- **O que oferecemos na alimentação escolar do nosso colégio** – informa sobre as refeições oferecidas aos alunos do Instituto Federal, sobre as preparações que são servidas em cada refeição, bem como o número de alunos atendidos em cada refeição.
- **Comparando os valores nutricionais** - comparação do valor nutricional da refeição de um dia servida no refeitório (arroz, feijão, carne bovina assada, purê de batata, alface, beterraba cozida, suco acerola) com o valor nutricional do lanche adquirido em uma lanchonete (coxinha de frango, suco de goiaba e bombom). Essa comparação favorece uma visão crítica que pode vir a incentivar boas escolhas.

- **Lanche escolar indicado e lanche escolar contraindicado** - sugestões de alimentos saudáveis que devem constituir um lanche escolar bem como de alimentos inadequados para constituir esse lanche.
- **Cantina saudável** - aborda a substituição, em algumas cantinas escolares, de alimentos ricos em açúcares e gorduras como biscoitos recheados, salgados fritos, refrigerantes, doces, chicletes e outras guloseimas por alimentos saudáveis como sanduíches naturais, sucos naturais e água de coco.
- **Hábitos alimentares na adolescência** - cita a influência de aspectos fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos na formação dos hábitos alimentares dos adolescentes, como o alto consumo de lanches rápidos e o prejuízo de se pular refeições importantes como o café da manhã e o jantar.
- **Como escolher a nossa alimentação escolar** - conceito de alimentação saudável e balanceada, importância de se ter uma alimentação variada e preparações oferecidas no refeitório que irão garantir uma alimentação nutricionalmente adequada.

O conteúdo integral do *blog* pode ser acessado no endereço: <http://www.alimentacaoescolar.blogspot.com.br/>. A figura 2 mostra a página inicial do *blog* “Alimentação de qualidade na escola” com um dos conteúdos postados.

Figura 2 - Página inicial do *blog* Alimentação de qualidade na escola

The screenshot shows the homepage of the blog "Alimentação de qualidade na escola". The main content area features a post titled "Alimentação de qualidade na escola" dated "quarta-feira, 2 de abril de 2014". The post's subtitle is "COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA OS ADOLESCENTES". Below the title is a photograph of a young woman with long dark hair, wearing a light blue top, holding a bowl of fresh fruit in her left hand and a hamburger in her right hand. The text of the post begins with "A maior necessidade de energia na adolescência é determinada pelo aumento da massa corporal magra (tecido muscular), sendo necessário o atendimento desta necessidade de forma a promover um ótimo crescimento e permitir a prática de atividade física. Em se tratando do PNAE, há uma faixa de recomendação de ingestão de energia para abranger as diferentes necessidades dos adolescentes que são determinadas por fatores como a velocidade de crescimento e o nível de exercícios praticados. Estudos populacionais demonstram que os adolescentes realizam muitas refeições fora de casa, como lanches e fast foods de alta densidade energética e baixo valor nutricional." To the right of the main text, there is a sidebar with the author's name "Clarissa Amaral", a "Seguir" button, and a "Visualizar meu perfil completo" link. Below that, it states "Este Blog é produto do trabalho de dissertação do programa de Pós-graduação em Ensino de Ciências e Matemática sob a orientação da Professora Andrea Carla Leite Chaves." and an "Arquivo do blog" section with a dropdown menu showing "2014 (13)" and "Abril (1)". The page is framed by a decorative border with cartoon chefs and the text "Alimentação Escolar" repeated in several places.

Fonte: Produto da pesquisa

4.2 Avaliação do *Blog*

A seguir descreve-se uma avaliação preliminar do *blog* junto aos alunos. Ela foi realizada no sentido de coletar dados iniciais sobre a aceitação e qualidade do *blog* junto ao seu público-alvo: alunos adolescentes do ensino médio.

4.2.1 Metodologia

Um total de 43 alunos, que participaram da investigação apresentada no capítulo 3 dessa dissertação, matriculados no primeiro semestre de 2014 no 2º ano do curso técnico em informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - Câmpus Januária foram conduzidos a uma sala de informática onde foram estimulados a navegar livremente no *Blog* “*Alimentação de qualidade na escola*“. Posteriormente, foi solicitado a eles que respondessem a um questionário (APÊNDICE B) que visou coletar informações a respeito da qualidade gráfica do ambiente, das informações nele contidas e das suas possíveis contribuições no entendimento dos alunos sobre as temáticas nele tratadas.

4.2.2 Resultados

Na primeira parte do questionário, para avaliar diferentes aspectos do *blog* foi solicitado aos alunos que marcassem com um X, utilizando a relação de estrelas (mínimo zero e máximo três).

A avaliação da qualidade do conteúdo do *blog* indicou que a maioria dos alunos considerou o *blog* como um material de qualidade. Observou-se que 88% dos alunos participantes marcaram a opção 3 estrelas, enquanto 12% optaram por 2 estrelas.

Quando questionados sobre a qualidade das imagens contidas no *blog*, 48% marcaram 2 estrelas, 45% 3 estrelas, 5% 1 estrela e apenas 2% marcaram zero estrelas. Ou seja, poucos alunos não gostaram das imagens utilizadas no *blog*.

Em relação à qualidade da linguagem utilizada no *blog*, observou-se que 76% consideraram como 3 estrelas e 24% como 2 estrelas. Esse resultado indica que a linguagem utilizada foi adequada para o público-alvo para o qual o *blog* foi produzido

Os alunos consideram que as informações contidas no *blog* estavam bem organizadas, 64% marcaram 3 estrelas, 29% 2 estrelas e 7% indicaram 1 estrela na avaliação desse aspecto.

Considerando a facilidade de navegação, 43% indicaram 3 estrelas, 31% 2 estrelas e 26% 1 estrela. Esse resultado pode estar relacionado com a baixa velocidade e consequente demora e dificuldade para carregamento das postagens, da internet, nos laboratórios de informática do Instituto Federal, no dia da avaliação do *blog*. A falta de familiarização dos alunos com o sistema de postagens de *blog* também pode estar relacionado à dificuldade de navegação pontuada por uma parte considerável dos alunos (26%).

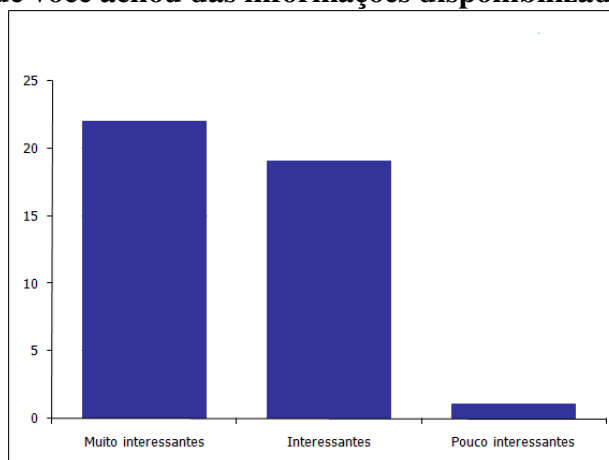
Embora uma parte considerável de alunos tenha relatado dificuldade para navegar no ambiente do *blog*, a avaliação do nível de satisfação ao navegar no *blog* foi bastante positiva (69% dos alunos indicaram 3 estrelas, 29% 2 estrelas e 2% zero estrelas).

Quando questionados se o *blog* pode motivar a aprendizagem dos conteúdos nele abordados, a maioria (57%) disse que sim, sendo que 60% marcaram 3 estrelas e 33% 2 estrelas. Uma pequena parte dos alunos (7%) considerou que o *blog* não foi muito eficiente para motivar a aprendizagem.

Quando perguntados se já haviam navegado em um *blog* que falasse sobre a alimentação na escola, 60% dos alunos responderam que não e 40% responderam que sim.

Embora alguns alunos tenham relatado que já navegaram em *Blogs* que abordam a alimentação na escola, o *Blog* “Alimentação de qualidade na escola” parece ter contribuído com novas informações sobre a temática, pois, como apresenta o gráfico 08, a maioria dos alunos considerou as informações disponibilizadas como sendo muito interessantes (52%), 45% consideraram interessantes e apenas 2% julgaram pouco interessantes.

Gráfico 8 - O que você achou das informações disponibilizadas no *blog*



Fonte: Dados da pesquisa

Quando questionados se as informações disponibilizadas no *blog* contribuíram para um melhor entendimento sobre o que é uma alimentação de qualidade, 100% dos alunos

responderam que sim. Quando questionados se as informações disponibilizadas no *blog* fizeram com que eles pensassem sobre a qualidade da merenda na escola, 98% indicaram que sim e apenas 2% indicaram que não. Quando foi perguntado se as informações disponibilizadas no *blog* fizeram com que pensassem nas suas escolhas alimentares do dia a dia, 90% indicaram que sim e apenas 10% indicaram que não.

Os resultados da análise das respostas do questionário de avaliação do *blog* “*Alimentação de qualidade na escola*” indicam que o produto dessa dissertação teve boa avaliação e aceitação por parte dos alunos avaliadores. Além disso, os resultados indicam que os objetivos do *blog* e desse trabalho, de estimular o consumo de uma alimentação de qualidade, de valorizar a merenda escolar e de contribuir para a educação nutricional de adolescentes foram alcançados.

Quanto ao uso do *blog* como ferramenta complementar de ensino no contexto da sala de aula, os resultados da avaliação mostraram que 88% dos alunos responderam que considera interessante e apenas 12% responderam que não considera interessante. Esse resultado foi bastante satisfatório e mostra o potencial do *blog* como ferramenta pedagógica e um ambiente virtual para divulgação de informações como relatado por diversos autores (FRANCO, 2005; SILVA, 2007, ARAÚJO, 2009 e BOEIRA, 2013).

A fim de detectar quais as informações fornecidas pelo *blog* chamaram a atenção dos adolescentes perguntou-se aos alunos avaliadores qual a informação ou conteúdo do *blog* eles acharam mais interessantes. De acordo com as respostas dadas foram identificadas as postagens do *blog* citadas pelos alunos (QUADRO 4). As postagens consideradas mais interessantes foram: “Comparando os valores nutricionais - calorias”; “Comparando os nutrientes de uma refeição da escola e da lanchonete” e “Hábitos alimentares na adolescência”.

Quadro 4 - Informação ou conteúdo do *blog* que os alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária, acharam mais interessante.

(continua)

Postagem	N	Exemplo de resposta
Comparando os valores nutricionais - calorias	09	<p><i>“Quantidade de calorias oferecidas na alimentação do IFNMG e da cantina. A comparação entre os valores calóricos da comida servida no refeitório e a do lanche da cantina.”</i></p>

(conclusão)

Postagem	N	Exemplo de resposta
Comparando os nutrientes de uma refeição da escola e da lanchonete	08	<i>“A comparação dos nutrientes da lanchonete e do refeitório. A comparação entre a qualidade do almoço e a do lanche servido na escola.”</i>
Hábitos alimentares na adolescência	06	<i>“A questão dos hábitos alimentares na adolescência, que nos faz repensar sobre nossos hábitos alimentares. Gostei de saber sobre os hábitos alimentares na adolescência.”</i>
Programa 5 ao dia	04	<i>“O programa 5 ao dia, achei muito interessante e eu não o conhecia.”</i>
O que oferecemos na alimentação escolar do nosso colégio	03	<i>“Quando fala em relação as refeições da escola.”</i>
Lanche ideal	03	<i>“Quando indica o melhor lanche que você deve ingerir, e o que é contraindicação.”</i>
Cantina Saudável	03	<i>“Por trocarem os lanches em escolas, substituindo por alimentos melhores.”</i>
10 passos para uma alimentação saudável	02	<i>“Os passos para uma alimentação saudável.”</i>
Conhecendo os nutrientes	02	<i>“A de conhecer os nutrientes porque explica o que cada um oferece ao nosso corpo.”</i>
Como deve ser a alimentação escolar para adolescentes	02	-
Programa Nacional de Alimentação Escolar	01	<i>“Quando informou que em 1954 começou a distribuir a merenda na escola.”</i>

Fonte: Dados da pesquisa

As postagens citadas pelos alunos como menos interessantes estão apresentadas no quadro 5. As principais postagens citadas como pouco interessantes foram: “Cantina saudável” e “Lanche escolar ideal”. Esse resultado mostra o desagrado dos adolescentes em serem privados dos lanches escolares com guloseimas e alimentos pouco saudáveis e

calóricos. Um total de 19% respondeu que gostou de todas as postagens, achando todas interessantes.

Quadro 5 - Informação ou conteúdo do *blog* que os alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária acharam menos interessante.

(continua)

Postagem	N	Exemplo de resposta
Cantina saudável	05	<i>“Na parte da proibição de guloseimas, refrigerantes. Sobre os municípios que proibiram a venda de guloseimas na escola.”</i>
Lanche escolar ideal	04	<i>“O post sobre lanche escolar ideal.”</i>
Hábitos alimentares na adolescência	03	<i>“Hábitos dos adolescentes, porque nem todos os adolescentes são assim.”</i>
Como deve ser a alimentação escolar para adolescentes	02	-
Programa Nacional de Alimentação Escolar	02	-
Comparando os nutrientes de uma refeição da escola e da lanchonete	02	<i>“A que compara o valor nutricional da lanchonete com o refeitório.”</i>
Como escolher nossa alimentação escolar	02	-
Comparando os valores nutricionais - calorias	01	-

(conclusão)

Postagem	N	Exemplo de resposta
10 passos para uma alimentação saudável	01	-
Programa 5 ao dia	01	-
Conhecendo os nutrientes	01	<i>“A parte que fala dos benefícios das fibras, vitaminas etc.”</i>

Fonte: dados da pesquisa

Com a finalidade de futuramente promover um aprimoramento do *blog* foi solicitado aos alunos avaliadores que sugerissem conteúdos sobre as temáticas: alimentação de qualidade e alimentação escolar que eles gostariam que fossem postados no *blog*. Dos alunos que responderam essa questão, a maior parte solicitou informações sobre alimentação adequada para praticantes de atividade física e sobre a quantidade de calorias de cada alimento consumido no dia a dia do refeitório da escola (QUADRO 6). Os temas sugeridos pelos alunos foram bastante interessantes e mostram o interesse deles pelos assuntos relacionados à alimentação. A adição desses conteúdos pode, com certeza, completar, enriquecer e tornar o *blog* mais interessante para os adolescentes.

Quadro 6 - Conteúdos sugeridos pelos alunos do ensino médio em Informática do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – Câmpus Januária para serem postados no *blog*.

(continua)

Conteúdo	N	Exemplo de resposta
Alimentação para praticantes de atividade física	10	<i>“Sobre como ter uma alimentação pra quem gosta de malhar. Dicas de alimentação pra quem quer criar massa muscular.”</i>

(conclusão)

Conteúdo	N	Exemplo de resposta
Alimentação saudável	09	<i>“Receitas e soluções mais objetivas de uma dieta saudável.”</i>
Alimentação para ganhar, perder ou manter o peso	05	<i>“Dicas com alimentação para pessoas gordas e magras (quem quer engordar ou emagrecer).”</i>
Alimentação escolar e seus benefícios	04	<i>“Dar exemplo de escolas que fazem o certo nas refeições escolares.”</i>
Listagem e prejuízos dos piores alimentos para o organismo	03	<i>“Exemplos de como alguns alimentos e frituras afetam nosso organismo.”</i>
Guloseimas menos prejudiciais à saúde	02	<i>“Quais tipos de guloseimas são mais indicadas.”</i>

Fonte: dados da pesquisa

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da investigação realizada nesse trabalho permitiram constatar que os alunos participantes possuem um bom conhecimento do que sejam alimentação de qualidade, alimentos saudáveis e importantes para o bom desenvolvimento orgânico e também sabem reconhecer opções nutricionalmente adequadas para constituírem suas refeições. Grande parte dos alunos define uma alimentação de qualidade como sendo aquela que irá fornecer nutrientes diversificados (proteínas, vitaminas, minerais, fibras etc) presentes em alimentos como frutas, verduras, legumes, grãos, leite e derivados e que irão suprir as necessidades fisiológicas. Entretanto, muitos deles ainda optam por refeições menos saudáveis, mais calóricas, com maior quantidade de carboidratos e gorduras e por guloseimas em suas refeições ou lanches comprados na lanchonete escolar.

Os resultados da investigação mostraram também que os alunos do ensino médio do Instituto apresentam uma boa aceitabilidade da merenda escolar, uma vez que 71% dos entrevistados responderam que “gostam” ou “gostam muito” da alimentação servida.

Na visão dos alunos a merenda servida na escola possui qualidade por ser uma alimentação balanceada, nutritiva, diversificada e com acompanhamento de profissional nutricionista. Entretanto, os alunos levantaram alguns problemas com a merenda como: pouca variedade de verduras, ausência de frutas, alimentos mal cozidos (arroz e feijão), algumas carnes gordurosas ou pouco tempero e compra de alimentos de baixa qualidade através de licitação. O fato de justificarem a baixa qualidade da merenda pela pouca variedade de verduras e ausência de frutas foi contraditório com os resultados obtidos quando se questionou as preparações da merenda que eles mais gostam (feijão tropeiro, lasanha, frango assado, batata frita, feijoada, purê de batata) e que eles menos gostam (carnes, saladas em geral, sucos e feijão).

Esses resultados apontam para a necessidade de se investir no desenvolvimento de ações de educação nutricional junto aos adolescentes, para que os mesmos, não apenas tenham o conhecimento teórico do que seja uma alimentação saudável, mas pensem e/ou tomem atitudes no sentido de incluir essa alimentação em seu dia a dia, ou seja, sejam incentivados a fazer escolhas certas dos alimentos saudáveis, adequados e de boa qualidade. É preciso investir também na melhoria e valorização da merenda escolar, pois a merenda tem grande importância na formação de bons hábitos alimentares e na geração de qualidade de vida. Além disso, o aluno bem alimentado apresenta maior aproveitamento escolar, tendo o equilíbrio necessário para seu crescimento e desenvolvimento.

Nesse sentido, como produto dessa dissertação foi proposto o *Blog* “*Alimentação de qualidade na escola*” que tem como objetivos: disponibilizar informações corretas, ampliar o conhecimento sobre o tema alimentação de qualidade; revisar valores; contribuir para escolhas alimentares mais saudáveis e, melhorar a aceitação e contribuir para a valorização da merenda escolar.

A avaliação do *Blog* “*Alimentação de qualidade na escola*” feita por alunos do ensino médio mostrou que ele constitui um ambiente virtual para divulgação de informações e pode ser usado como ferramenta pedagógica. O *Blog* teve boa aceitação e foi bem avaliado pelos alunos avaliadores. Questões como qualidade do conteúdo, das imagens, da linguagem, organização, motivação para aprender sobre os conteúdos, informações disponibilizadas e demais itens foram muito bem avaliados. Portanto, o *Blog* pode contribuir efetivamente para a divulgação de informações sobre alimentação de qualidade e merenda escolar junto ao seu público-alvo, pois, a maioria dos alunos considerou as informações disponibilizadas como sendo muito interessantes.

Os resultados da avaliação do *Blog* indicaram que os objetivos do *blog* e desse trabalho, de estimular o consumo de uma alimentação de qualidade, de valorizar a merenda escolar e de contribuir para a educação nutricional de adolescentes foram alcançados. Eles ressaltaram também a potencialidade do uso do *Blog* como ferramenta complementar de ensino no contexto da escola e da sala de aula.

Em ações futuras pretende-se explorar o *Blog* como um espaço virtual de interatividade, onde os próprios alunos poderão postar informações que julgarem importantes sobre as temáticas nele abordadas.

Além de contribuir com a produção e divulgação de um material multimídia de qualidade para divulgação de informações sobre alimentação de qualidade e merenda escolar, esse trabalho também contribuiu para a implantação de ações no sentido de melhorar a qualidade e, conseqüentemente a aceitabilidade da merenda escolar servida no Instituto. Uma vez que a maioria dos alunos participantes da investigação citou as frutas como preferência para constituírem o cardápio do refeitório do Instituto Federal foi negociada pela nutricionista, autora desse trabalho, junto ao Departamento de Assistência ao Educando e Apoio a Educação (DAEAE), setor que coordenada o Serviço de Alimentação e Nutrição (SAN) e juntamente ao Setor de Compras e Licitação a possibilidade de se adquirir e acrescentar frutas ao cardápio da merenda escolar.

Diante da importância das frutas na alimentação e da grande solicitação dos alunos, a aquisição de frutas através de processo licitatório foi aprovada no Instituto. Assim, dada a

finalização do processo de licitação para aquisição de gêneros alimentícios, passou-se a oferecer atualmente aos alunos, no refeitório, as seguintes frutas: laranja, maçã e pêra. A escolha das frutas a serem adquiridas e servidas foi feita considerando-se que essas apresentam uma maior aceitação e a maior facilidade de transporte, armazenamento e conservação. As frutas são oferecidas como sobremesa do almoço, uma vez por semana (mesma proporção com que é servido doce como sobremesa).

Para aumentar a variedade de verduras foi incluído no cardápio da escola vagem, couve-flor e batata doce. Além disso, combinações de saladas também foram feitas para se modificar a preparação e apresentação dos alimentos como, por exemplo: salada cozida de vagem e cenoura, salada de couve flor e cenoura, salada mista de pepino, tomate e couve.

Diante de algumas reclamações dos alunos sobre a presença de gordura e consistência das carnes servidas, foi feita uma reformulação do pré-preparo e preparo das carnes, para que as mesmas possam ser mais bem cozidas. As insatisfações com as carnes podem estar relacionadas com o fato de que as mesmas eram cortadas e temperadas no mesmo dia em que são servidas, o que resultava em um menor tempo para a cocção. Diante disso, o período de pré-preparo foi antecipado para o dia anterior ao seu consumo.

A possibilidade de atender a outra solicitação feita pelos alunos, a introdução de filé de frango grelhado nas refeições, está sendo analisada pelo Serviço de Alimentação e Nutrição (SAN), uma vez que o número de funcionários do refeitório não é suficiente para o desenvolvimento de atividades que demandam um longo período de tempo e para se grelhar filés, é necessário um funcionário que desempenhe exclusivamente essa função, uma vez que são servidas em média 570 refeições por dia durante o almoço. Sendo assim, para um melhor desenvolvimento e agilidade na execução das atividades do SAN, está sendo analisada a possibilidade da contratação de dois novos funcionários.

Diante do exposto conclui-se que esse trabalho além de trazer contribuições efetivas sobre as potencialidades do uso de *blogs* no ensino/educação provocou mudanças no sentido de melhorar e valorizar a merenda escolar.

REFERÊNCIAS

- ABRANTES, Marcelo M.; LAMOUNIER, Joel A.; COLOSIMO, Enrico A.. Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em crianças e adolescentes das Regiões Sudeste e Nordeste. *Jornal de Pediatria*, v.78, n.4, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/jped/v78n4/v78n4a14.pdf>>. Acesso em 16 abril 2013.
- ABREU, Mariza. Alimentação Escolar: combate à desnutrição e ao fracasso escolar ou direito da criança a ato pedagógico. *Revista Em Aberto*, Brasília, ano 15, n.67, jul./set. 1995. Disponível em: <<http://rbep.inep.gov.br/index.php/emaberto/article/viewFile/1002/905>>. Acesso em 12 abril 2013.
- AMARO, Lúcia Elena Matos. “Tem repetição, Professora?...” Um estudo sobre a prática da merenda escolar e seus significados. 2002. 88f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Faculdade de Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação. Disponível em: <<https://www.repositorioceme.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/2673/000374863.pdf?sequenc e=1>>. Acesso em 18 abril 2013.
- ANGELIS, Rebeca Carlota de. Novos conceitos em nutrição. Reflexões a respeito do elo dieta e saúde. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ag/v38n4/14265.pdf>>. Acesso em 18 abril 2013.
- ARAÚJO, Michele Menghetti Ugulino de. Potencialidades do uso do *Blog* em educação. Natal, 2009. Disponível em: <http://bdtd.bczm.ufrn.br/tde_arquivos/9/TDE-2010-04-27T013000Z-2558/Publico/MicheleCMUA.pdf>. Acesso em 05 junho 2013.
- BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. 1.ed São Paulo: Edições 70, 2011.
- BELIK, Walter; CHAIM, Nuria Abrahão. O Programa Nacional de Alimentação Escolar e a Gestão Municipal: eficiência administrativa, controle social e desenvolvimento local. *Revista Nutr*, v.22, n.5, p.595-607, Campinas set./out. 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732009000500001>>. Acesso em 10 abril 2013.
- BOEIRA, Adriana Ferreira. Blogs na Educação: Blogando algumas possibilidades pedagógicas. Disponível em: <<http://tecnologiasnaeducacao.pro.br/wp-content/uploads/2010/08/Blogs-na-Educa%C3%A7%C3%A3o-possibilidades-pedag%C3%B3gicas-%E2%80%93-Adriana-Ferreira-Boeira.pdf>> Acesso em 06 junho 2013.
- BOOG, Maria Cristina Faber. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 33-42, jan./jun. 2008. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/viewFile/3860/2932>> Acesso em 30 de janeiro de 2014.
- BRAGGION, Gláucia Figueiredo; MATSUDO, Sandra M. Mahecha; MATSUDO, Victor K. Rodrigues. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. *Rev. Bras. Ciên. e Mov.* Brasília, v.8, n.1, p.15-21, jan. 2000. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Biologia/artigos/consalimantar.pdf>. Acesso em 18 abril 2013.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Apresentação do PNAE. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-apresentacao>> . Acesso em 21 de dezembro de 2013.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Histórico do PNAE. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-historico>>. Acesso em 21 de dezembro de 2013.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução CD/FNDE nº 38, de 16 de julho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/fnde/legislacao/resolucoes/item/3341-resolu%C3%A7%C3%A3o-cd-fnde-n%C2%BA-38-de-16-de-julho-de-2009?highlight=YTo5OntpOjA7czoXMToicmVzb2x1w6fDo28iO2k6MTtzOjE6Im4iO2k6MjtpOjM4O2k6MztpOjIwMDk7aTo0O3M6MTM6InJlc29sdcOnw6NvIG4iO2k6NTtzOjE2OjJyZXNvbHxDp8OjbyBuIDM4IjtpOjY7czo0OiJuIDM4IjtpOjc7czo5OiJuIDM4IDIwMDkiO2k6ODtzOjc6IjM4IDIwMDkiO30=>>>. Acesso em 14 julho 2014.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Dados estatísticos. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-consultas/alimentacao-escolar-dados-estatisticos>>. Acesso em 01 julho 2014.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Das Diretrizes e do Objetivo do Programa. disponível em: <https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=RES&num_ato=00000026&seq_ato=000&vlr_ano=2013&sgl_orgao=FNDE/MEC>. Acesso em 01 julho 2014.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução/cd/fnde nº 8, de 14 de maio de 2012. Altera os valores per capita da educação infantil PNAE. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/fnde/legislacao/resolucoes/item/3518-resolu%c3%a7%c3%a3o-cd-fnde-n%c2%ba-8-de-14-de-maio-de-2012>> . Acesso em 22 dezembro 2013.

CARVALHO, Adriana Palhares de; OLIVEIRA, Verena Bartkowiak; SANTOS, Luana Caroline do. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais. Revista Pediatria São Paulo, v.32, n.1, 2010. Disponível em: <<http://www.pediatrasiapaolo.usp.br/upload/pdf/1326.pdf>>. Acesso em 06 abril 2013.

CHAVES, Lorena Gonçalves; MENDES, Paula Nascente Rocha; BRITO, Rafaela Ribeiro de; BOTHELHO, Raquel Braz Assunção. O Programa Nacional de Alimentação Escolar como promotor de hábitos alimentares regionais. Revista Nutr, v.22, n.6, p.857-866, Campinas nov./dez. 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732009000600007>> . Acesso em 10 abril 2013.

COSTA, Ester de Queirós; RIBEIRO, Victoria Maria Brant; RIBEIRO, Eliana Cláudia de Otero. Programa de Alimentação Escolar: espaço de aprendizagem e produção de

conhecimento. Rev. Nutr., v.14, n.3, Campinas set./dez. 2001. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732001000300009>>. Acesso em 12 abril 2013.

DANELON, Maria Angélica Schievano; DANELON, Mariana Schievano; SILVA, Marina Vieira da. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do programa de alimentação escolar e das cantinas. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v.13, n. 1, p. 85-94, 2006. Disponível em: <<http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/62876/1/085-094-alimentacao-no-ambiente-escolar.pdf>>. Acesso em 12 abril 2013.

EISENSTEIN, Evelyn; COELHO, Karla Santa Cruz; COELHO, Simone Cortes; COELHO, Maria Auxiliadora Santa Cruz. Nutrição na adolescência. Jornal de Pediatria, v.76, supl.3, 2000. Disponível em: <ftp://www.ufv.br/dns/curso_atualizacao/bloco8/Bloco%208.1.pdf>. Acesso em 16 abril 2013.

ASSEMBLÉIA MUNDIAL DE SAÚDE 57ª: Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde. 22 maio 2004. Disponível em: <http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/Estrategia_Global_portugues.pdf>. Acesso em 09 julho 2014.

FLÁVIO, Eliete Fernandes; BARCELOS, Maria de Fátima Piccolo; LIMA, Andrelisa Lina de. Avaliação química e aceitação da merenda escolar de uma escola estadual de Lavras – Minas Gerais. Ciênc. Agrotec., Lavras, v. 28, n. 4, p. 840-847, julho/agosto, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cagro/v28n4/16.pdf>>. Acesso em 06 abril 2013.

FRANCO, Maria de Fátima. Blog Educacional: ambiente de interação e escrita colaborativa. XVI Simpósio Brasileiro de Informática na Educação - SBIE - UFJF – 2005. Disponível em: <<http://ceie-sbc.educacao.ws/pub/index.php/sbie/article/view/416/402>> Acesso em 06 junho 2013.

GABRIEL, Cristine Garcia; SANTOS, Melina Valério dos; VASCONSELOS, Francisco de Assis Guedes de. Avaliação de um Programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant., Recife, v. 8, n. 3, p.299-308, jul./set. 2008. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1519-38292008000300009>>. Acesso em 12 abril 2013.

GOMES, Fábio da Silva. Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas *versus* constructos sociais. Rev. Nutr. Campinas, v.20, n.6, p.669-680, nov./dez. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v20n6/a09v20n6.pdf>>. Acesso em 18 abril 2013.

GUERREIRO, Gabriela. Senado aprova proibição de alimentos gordurosos em cantinas escolares. Folha de São Paulo, agosto 2013. Disponível em:<<http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2013/08/1326629-senado-aprova-proibicao-de-comida-gordurosa-em-cantinas-escolares.shtml>>. Acesso em 20 de janeiro de 2014.

JAIME, Patrícia Constante; MACHADO, Flávia Mori Sarti; WESTPHAL, Márcia Faria; MONTEIRO, Carlos Augusto. educação nutricional e o consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado. Revista Saúde Pública, São Paulo, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/nahead/5823.pdf>>. Acesso em 30 de janeiro de 2014.

MASCARENHAS, Jean Márcia Oliveira; SANTOS, Juliana Cantalino dos. Avaliação da Composição Nutricional e custo da Alimentação Escolar da rede municipal de Conceição do Jacuípe/BA. Revista *Sitientibus*, Feira de Santana, n.35, p.75-90, jul./dez. 2006. Disponível em: < http://www.rebrae.com.br/artigo/tese%20_ae6.pdf >. Acesso em 12 abril 2013.

MATIHARA, Celso Hideki; TREVISANI, Thatiana Santos; GARUTTI, Selson. Valor nutricional da merenda escolar e sua aceitabilidade. Revista saúde e pesquisa, v.3, n.1, p.71-77, jan./abr. 2010.

MONDINI, Lenise; MONTEIRO, Carlos A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). Rev. Saúde Pública, v.28, n.6, p.433-439, 1994. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v28n6/07.pdf>>. Acesso em 18 abril 2013.

MUNIZ, Vanessa Messias; CARVALHO, Alice Teles de. O Programa Nacional de Alimentação Escolar em município do estado da Paraíba: um estudo sob o olhar dos beneficiários do Programa. Revista de Nutrição, v.20, n.3 Campinas maio/jun. 2007. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732007000300007 >. Acesso em 08 abril 2013.

NETO, Leopoldo Gondim; BEZERRA, José de Arimatéa Barros; SANTOS, Alice Nayara dos. Qualidade na merenda escolar: intervenções gastronômicas. XVI ENDIPE – Encontro Nacional de Didática e Prática de Ensino – UNICAMP - Campinas, 2012. Disponível em: <<http://www2.unimep.br/endipec/3221p.pdf> >. Acesso em 07 abril 2013.

PONTES, Renata Lopes Jaguaribe; FILHO, José Aires de Castro. O uso do blog como ferramenta de ensino-aprendizagem por professores participantes do Projeto Um Computador por Aluno (UCA). Programa de Pós-Graduação em Educação Brasileira – Universidade Federal do Ceará – Faculdade de Educação, Fortaleza – CE – Brasil. Anais do XXII SBIE - XVII WIE - Aracaju, 21 a 25 de novembro de 2011. Disponível em: < <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/materiais/0000016590.pdf> > Acesso em 05 junho 2013.

SANTOS, Inez Helena da Silva; XIMENES, Rosiane Maia; PRADO, Deusimar Frota. Avaliação do cardápio e da aceitabilidade da merenda oferecida em uma Escola Estadual de Ensino Fundamental de Porto Velho, Rondônia. Revista Saber Científico, v.1, n.2, p.100-111, jul./dez. 2008. Disponível em: < <http://www.revista.saolucas.edu.br/index.php/resc/article/view/24/ED26> >. Acesso em 07 abril 2013.

SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares; RECINE, Elisabetta; CARDOSO, Gabriela Tavares; SILVA, Juliana Rezende Melo da; AMORIM Nina Flávia de Almeida; BERNARDON, Renata; RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos Ferreirinha. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24 sup 2: S312-S322, 2008. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/csp/v24s2/16.pdf> >. Acesso em 16 abril 2013.

SILVA, Adriana da. Blog educacional: o uso das novas tecnologias no ensino. Faculdade de Minas – Belo Horizonte/MG. nov. 2007. Disponível em: < http://www.pucrs.br/famat/viali/recursos/blogs/blogs_artigos/adriana_da_silva.pdf >. Acesso em 05 junho 2013.

STURION, Gilma Lucazechi; SILVA, Marina Vieira da; OMETTO, Ana Maria Holland; FURTUOSO, Maria Cristina Ortiz; PIPITONE, Maria Angélica Penatti. Fatores condicionantes da adesão dos alunos ao programa de alimentação escolar no Brasil. *Rev. Nutr.*, v.18, n.2, Campinas mar./abr. 2005. Disponível em: <http://www.rebrae.com.br/artigo/adesao_alimentar.pdf>. Acesso em 16 abril 2013.

TARDIDO, Ana Paula; FALCÃO, Mário Cícero. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. *Rev. Bras Nutr Clin* 2006; 21 (2): 117-24. Disponível em: <http://www.ucg.br/ucg/eventos/Obesidade_Curso_Capacitacao_Ambulatorial/Material_Consumo/Material_Nutricao/O%20impacto%20da%20moderniza%20na%20transi%20nutricional%20e%20obesidade.pdf>. Acesso em 02 julho 2014.

TEO, Carla Rosane Paz Arruda; CORRÊA, Elizabeth Nappi; GALLINA, Luciara Souza; FRANZOZI, Cibeli. Programa nacional de alimentação escolar: adesão, aceitação e condições de distribuição de alimentação na escola. *Nutrile: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.= J. Brazilian Soc. Food Nutr.*, São Paulo, SP, v.34, n.3, p.165-185, dez. 2009. Disponível em: <<http://www.revistanutrire.org.br/files/v34n3/v34n3a13.pdf>>. Acesso em 18 abril 2013.

TORAL, Natacha; CONTI, Maria Aparecida; SLATER, Betzabeth. Alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e característica em materiais educativos. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.25, n.11, p.2386-2394, nov. 2009. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v25n11/09.pdf>>. Acesso em 16 abril 2013.

TRICHES, Rozane Márcia; GIUGLIANI, Elza Regina Justo. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Revista Saúde Pública*, v.39, n.4, p.541-547, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n4/25523.pdf>>. Acesso em 16 abril 2013.

VINHOLES, Daniele Botelho; ASSUNÇÃO, Maria Cecília Formoso; NEUTZLING, Marilda Borges. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 passos da alimentação saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.25, n.4, p.791-799, abr. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n4/10.pdf>>. Acesso em 18 abril 2013.

WEISHAUPT, Carina Vieira Lima. Programa "5 ao dia": Um incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras. Disponível em: <www.nutrociencia.com.br/upload_files/arquivos/5%20a%20day.doc>. Acesso em 31 de janeiro de 2014.





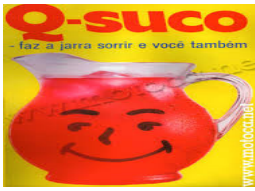





APÊNCIDE A - QUESTIONÁRIO INVESTIGATIVO

Idade: _____ Série: _____ Curso: _____

Regimento: () interno () semi-interno () externo

1 – Para você, o que é uma **ALIMENTAÇÃO DE QUALIDADE**?





2 – De acordo com o seu entendimento do que seja uma alimentação de qualidade marque com um X a alternativa que representa a **melhor opção para o seu café da manhã**.

A	B	C	D
  	  	 	 
Iogurte Pão Frutas	Biscoito recheado Suco artificial Bolo recheado	Suco natural Pão doce	Pão recheado Suco artificial
()	()	()	()

3 - De acordo com o seu entendimento do que seja uma alimentação de qualidade marque com um X a alternativa que representa **a melhor opção para o seu almoço.**

A	B	C	D
			
			
<p>Arroz Feijão Macarrão ao molho sugo Carne bovina cozida Couve Beterraba Suco natural de goiaba</p>	 <p>Arroz Feijão tropeiro Torresmo Ovo frito, Linguiça frita Carne assada Couve Batata frita Suco natural de acerola</p>	<p>Arroz Feijão Filé de frango grelhado Suco natural de caju</p>	<p>Arroz Batata frita Frango frito Suco artificial de uva</p>
<p>()</p>	<p>()</p>	<p>()</p>	<p>()</p>

4 - De acordo com o seu entendimento do que seja uma alimentação de qualidade marque a alternativa que representa **a melhor opção para o seu lanche da tarde.**

A	B	C	D
 <p data-bbox="240 1088 446 1379">Sanduíche natural com pão integral Alface e tomate Peito de peru Suco natural de maracujá Maçã</p>	 <p data-bbox="474 1144 703 1323">Sanduíche (fast-food) Bolo de chocolate com cobertura Refrigerante</p>	 <p data-bbox="746 1032 919 1099">Leite Bolo simples</p>	 <p data-bbox="983 882 1182 987">Pastel frito Suco natural de maçã</p>
()	()	()	()

5 – Para você, qual a principal dificuldade para se adotar uma alimentação de qualidade?

- () O sabor dos alimentos considerados saudáveis
- () A gula ou tentação para comer guloseimas pouco saudáveis
- () A praticidade dos alimentos pouco saudáveis (pacote de biscoito, alimentos congelados, sanduíches de lanchonetes etc)
- () O custo dos alimentos considerados saudáveis
- () Outros

6 - Em relação à alimentação servida na escola, você:

		
() Gosta muito	() Gosta	() Não gosta

7- Para você a alimentação da escola tem qualidade? Por quê?

8 – Com que frequência você realiza suas refeições na escola?

- () nenhuma vez () 2 vezes por semana () 4 vezes por semana
 () 1 vez por semana () 3 vezes por semana () diariamente

9- Cite dois motivos que te levam a **não consumir as refeições na escola**:

10 – Cite duas preparações servidas na alimentação escolar **que você mais gosta**:

11– Cite duas preparações servidas na alimentação escolar **que você menos gosta**:

12 – Qual preparação saudável você gostaria que fosse servida na escola?

13 – Na escola você costuma comer alguma coisa na cantina ou algum outro alimento trazido de casa? Se sim, que tipo de alimento você costuma comer?

OBRIGADA POR SUA PARTICIPAÇÃO!

APÊNCIDE B - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO *BLOG* “ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE QUALIDADE”

Responda as questões a seguir sobre o blog:

1. Marque um X, utilizando a relação de estrelas (mínimo zero e máximo três), para avaliar os seguintes aspectos do blog:

Aspecto	Zero estrela	★	★★	★★★
Qualidade do conteúdo				
Qualidade das imagens				
Qualidade da linguagem				
Facilidade de navegação				
Organização das informações				
Motivação para aprender sobre os conteúdos				
Qual o seu nível de satisfação ao navegar no blog				

2. Você já havia navegado em um blog que fala sobre a alimentação na escola:

Sim Não

3. O que você achou das informações disponibilizadas no blog:

Muito interessantes Interessantes Pouco interessantes

4. As informações disponibilizadas no blog te fizeram entender melhor o que é uma alimentação de qualidade:

Sim Não

5. As informações disponibilizadas no blog te fizeram pensar sobre a qualidade da merenda da sua escola:

Sim Não

6. As informações disponibilizadas no blog te fizeram pensar nas suas escolhas alimentares do dia-a-dia:

Sim Não

7. Você acha interessante o uso do blog como ferramenta complementar de ensino no contexto da sala de aula:

Sim Não

8. Qual informação ou conteúdo do blog você achou mais interessante:

9. Qual informação ou conteúdo do blog você achou menos interessante:

10. Sugira um conteúdo sobre as temáticas: alimentação de qualidade e alimentação escolar que você gostaria que fosse postado no blog: _____

OBRIGADA POR SUA PARTICIPAÇÃO!