



ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL LUIZ LOESER

Alimentação: Qualidade de vida

Alunos do 8º ano/2019

Nova Petrópolis
2019

Alunos do 8º ano/2019

Alimentação: Qualidade de vida

Projeto de Pesquisa apresentado na 2ª Mostra Municipal de Nova Petrópolis em agosto de 2019 orientado pelos professores Damar Ruoso, Ronaldo Fleck e demais professores da escola.

Nova Petrópolis
2019

RESUMO

Nós, alunos do 8º ano, realizamos um projeto cujo tema é *Alimentação*, com o objetivo de analisar o conjunto de alimentos que as famílias do Ensino Fundamental - séries iniciais da Escola Municipal de Ensino Fundamental Luiz Loeser (E.M.E.F. Luiz Loeser) consomem de acordo com a condição financeira e se esta influencia na alimentação saudável.

Iniciamos o projeto elaborando objetivos específicos e gerais, hipóteses e metodologia. Depois começamos a fazer os questionários para aplicar aos alunos e pais do 1º ano ao 4º ano. Após aplicarmos os questionários formulamos todas as respostas. Com as respostas dos pais e alunos confeccionamos os gráficos e partimos para a leitura e análise dos mesmos.

No dia 17 de julho, tivemos uma palestra com a Nutricionista Sofia Rambo que nos explicou mais sobre como termos uma alimentação saudável. Após a palestra, revisamos todo o projeto e começamos a fazer o relatório final e o *banner*.

Com os estudos do tema alimentação desenvolvido no nosso projeto, entendemos que não é necessário termos muito dinheiro para uma alimentação saudável, mas sim, termos consciência dos alimentos que comemos.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
1.1 Objetivo Geral	4
1.2 Objetivos Específicos	4
1.3 Justificativa	5
1.4 Hipóteses	5
2. METODOLOGIA	6
3. REFERENCIAL TEÓRICO	6
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	9
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32
7. ANEXOS	33

1. INTRODUÇÃO

O projeto do 8º ano da E.M.E.F. Luiz Loeser abordará a alimentação saudável ou não saudável das famílias e alunos da escola, a qual poderá proporcionar uma melhor qualidade de vida destas pessoas. Também queremos saber de como a renda média mensal das famílias, que pesquisaremos, influencia no consumo dos alimentos ingeridos diariamente. Esse tema despertou interesse e curiosidade da turma, porque é um assunto que está em nosso dia a dia.

1.1 Objetivo Geral

- Analisar o conjunto de alimentos que as famílias do Ensino Fundamental - séries iniciais da Escola Municipal de Ensino Fundamental Luiz Loeser consomem de acordo com sua condição financeira e se esta influencia na alimentação saudável.

1.2 Objetivos Específicos

- Entender o que é alimentação saudável;
- Elencar os alimentos mais consumidos pelos estudantes do 1º ao 4º ano do Ensino Fundamental e das famílias da E.M.E.F. Luiz Loeser;
- Identificar a renda média mensal das famílias do 1º ao 4º ano do Ensino Fundamental e das famílias da E.M.E.F. Luiz Loeser;
- Verificar se a condição financeira na aquisição de alimentos interfere na saúde das famílias da E.M.E.F. Luiz Loeser;
- Analisar se a alimentação dos estudantes e de suas famílias são saudáveis;
- Elaborar um questionário de entrevista para estudantes do 1º ao 4º ano do Ensino Fundamental e das famílias da E.M.E.F. Luiz Loeser;
- Aplicar o questionário de entrevista para estudantes do 1º ao 4º ano do Ensino Fundamental e das famílias da E.M.E.F. Luiz Loeser;
- Elaborar um questionário de entrevista para os pais dos estudantes do 1º ao 4º ano do Ensino Fundamental e das famílias da E.M.E.F. Luiz Loeser;
- Aplicar questionário de entrevista para os pais dos estudantes do 1º ao 4º ano das séries iniciais e das famílias da E.M.E.F. Luiz Loeser;

- Computar os dados dos questionários dos estudantes e das famílias e elaborar gráficos de suas respostas;
- Construir maquete da pirâmide alimentar.

1.3 Justificativa

No ano passado, ao cursarmos o 7º ano, começamos a trabalhar com projeto de pesquisa e tivemos a oportunidade de realizar o nosso primeiro projeto. Como a turma gostou muito de fazê-lo, decidimos fazer um segundo projeto. Optamos em conhecer e estudar a qualidade de vida referente a alimentação dos alunos e familiares da escola.

Foi abordado o tema “alimentação”, pelo fato de fazer parte do nosso cotidiano e assim, podermos estudar e conhecer o que é ter realmente uma alimentação saudável e não saudável; se pode ser mais variada e rica em nutrientes devido a condição financeira, pelo local de produção ou compra. Sem dúvida, o alimento é fundamental e também é um dos mais importantes para o homem, se não a mais importante. Em alguns lugares do planeta, povos, sociedades e pessoas, passam por muitas dificuldades para apenas conseguir uma refeição por dias, semanas, meses. Além disso, o ser humano não consegue viver sem se alimentar diariamente, tanto com alimentos saudáveis ou não, podendo, pela falta destes, ficar debilitado fisicamente ou vir até a morrer.

Então, é isso que queremos saber e transmitir, o quanto é importante valorizar o nosso café, almoço, janta de cada dia. Porque não é necessariamente o preço de custo da comida que importa, e sim, a conscientização que as pessoas devem ter quanto a qualidade nutritiva dos alimentos que consomem.

1.4 Hipóteses

- A questão financeira influencia muito na compra de alimentos de cada pessoa e família. Uma pessoa que não tem muito dinheiro poderia comprar alimentos mais baratos e não tão saudáveis, para não gastar toda sua renda.
- Dependendo do ponto de vista, uma pessoa com menor poder aquisitivo, pode ser muito mais saudável do que uma pessoa rica;
- A maioria das pessoas com maior poder aquisitivo abusam na compra de alimentos (“olho gordo”), sem dar importância a saúde;
- Uma alimentação saudável baseia-se em alimentos pouco gordurosos, *in natura*, que oferecem bons nutrientes como proteínas, vitaminas, lipídios e carboidratos.

2. Metodologia

Para realização deste projeto iremos seguir as seguintes etapas:

1. Definir o tema da pesquisa juntamente com a turma;
2. Escolha dos líderes do projeto;
3. Escrever no caderno de campo os objetivos gerais e específicos, justificativa e hipóteses;
4. Discutir em aulas de ciências sobre a alimentação saudável;
5. Escrever no caderno de campo os objetivos gerais e específicos, justificativa e hipóteses;
6. Fazer pesquisas sobre alimentação saudável podendo usar como fontes, livros, revistas e sites da internet;
7. Elaborar questionários para os alunos do 1º ao 4º ano e suas famílias (Anexos 1 e 2);
8. Discutir em aulas de ciências sobre a alimentação saudável;
9. Aplicar os questionários para os alunos do 1º ao 4º ano e suas famílias;
10. Computar os dados dos questionários dos alunos do 1º ao 4º ano e suas famílias;
11. Construir uma maquete da pirâmide alimentar;
12. Palestra com a nutricionista Sofia Amanda Rambo.

3. Referencial Teórico

Este projeto consiste em estudar a qualidade de vida das pessoas baseado em sua alimentação. O primeiro fator que chamou atenção foi saber o que é, especificamente, alimentação. Identificamos diversas ideias, mas a principal foi: a alimentação é um processo que os organismos conseguem nutrientes para a realização de funções essenciais para a vida. Como exemplos, cabe citar: crescimento, movimento e diversas outras coisas que necessitam de nutrientes, sais minerais e energia.

Além dos alimentos também há a água que é essencial para hidratar e transportar os nutrientes para o organismo.

Também, por curiosidade e aprendizado, procurou-se mais informações sobre uma alimentação saudável. Segundo NAVARRO (2019):

“Ter uma alimentação saudável é fundamental para que as funções do organismo funcionem de forma equilibrada. De forma prática, alimentação saudável é aquela composta por todos os macro e micronutrientes”.

A alimentação saudável é muito importante, pois traz benefícios para saúde. Com uma alimentação saudável você consegue melhorar o seu controle de peso, melhora seu rendimento no trabalho ou estudo, tem um aumento na memória e da concentração, fortalece o sistema imunológico e previne doenças.

Algumas dicas de alimentação de acordo com o “Panfleto de Mudanças Alimentares”
FIRME:

- Coma bastante alimentos com amido, pobres em gordura para satisfazer os desejos de carboidratos;
- Coma bastante alimentos ricos em fibras para evitar a fome;
- Controle alimentos que podem provocar a compulsão como doces e salgadinhos;
- Evite esperar até sentir muita fome, pois pode agravar convulsão;
- Não conte calorias, conte nutrientes;
- Experimente novos sabores;
- Consuma produtos *in natura*. Saboreie frutas, legumes e verduras;
- Não tenha pressa para comer e evite alimentos industrializados;
- Diminua a quantidade do alimento que você mais consome durante o dia.

3.1 O que é alimentação saudável?

Segundo o Ministério da Saúde “Uma boa alimentação está relacionada à ingestão dos nutrientes necessários para suprir nossas demandas diárias, mas ainda mais importante do que isso, o foco deve estar nos alimentos que nos oferecem essas substâncias”

De acordo com CABRAL (sem ano)

“A alimentação saudável é a ingestão de, principalmente, alimentos naturais em nossas refeições diárias. Nessa é necessário a absorção de açúcares, carnes, ovos, hortaliças, frutas, legumes, leite, óleos, massas, raízes e tubérculos. A quantidade necessária para a alimentação saudável varia para cada organismo já que é levado em consideração a altura, a idade, o peso, e a saúde de cada indivíduo, além das atividades físicas praticadas pelo mesmo.”

Conforme RECINE e RADAELLI (sem ano) “Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio.”

Como foi observado, a visão de uma alimentação saudável não varia muito, conforme as ideias apresentadas anteriormente. Todas são basicamente: Coma somente o necessário, ingira diversos nutrientes e pratique atividades físicas. Também é importante comer alimentos *in natura*. Uma alimentação saudável seria muito importante, pois conseguiríamos ingerir todos os nutrientes necessários para a manutenção do corpo humano, mantendo uma forma física saudável. Uma boa forma física proporciona o aumento da disposição, previne doenças, diminui a depressão e a ansiedade, traz benefícios ao cérebro (boa saúde mental), melhora o sono e garante um futuro saudável. Não se pode ignorar essas ideias, pois são muito importantes.

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Guia para escolha dos alimentos
Dieta de 2000kcal



Imagem 1: Pirâmide alimentar

A imagem acima mostra uma pirâmide alimentar. Em sua base há arroz, pão, massa, batata e mandioca. Isso significa que entre todos os alimentos, esses são os que mais devemos consumir (6 porções). Logo acima da base da pirâmide, estão os legumes, verduras e frutas, outros alimentos que devemos consumir quando possível (3 porções). Após os legumes, verduras e frutas, estão o leite, queijo, iogurte. Esses são alimentos que não devemos consumir sempre, precisamos ter certa moderação (3 porções). E, ao lado do leite, queijo e iogurte, estão as carnes, ovos, feijões e oleaginosas (1 porção). E, no topo da pirâmide (alimentos que devemos consumir em pouquíssima quantidade), estão os óleos, gorduras, açúcares e doces (1 porção). Sendo assim, a estrutura da pirâmide funciona da seguinte forma: Abaixo da base da pirâmide estariam a água e exercícios físicos. Quanto mais próximo ao topo da pirâmide, menos saudáveis são os alimentos, e precisamos consumi-los em menos quantidade do que os que permanecem na base da pirâmide alimentar.

4. Resultados e Discussões

Colocando em prática a metodologia do projeto, foram elaborados e aplicados dois questionários, um para os pais dos alunos do 1º ao 4º ano e o outro para os alunos do 1º ao 4º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Luiz Loeser. A análise dos resultados e discussões está dividida na análise do questionário para os pais dos alunos que se encontra no tópico 4.1. Já no tópico 4.2 encontra-se a análise do questionário para os alunos do 1º ao 4º ano. Por último, no tópico 4.3 se encontra o registro da fala da palestra com a nutricionista Sofia Amanda Rambo.

4.1 Análise questões respondidas pelos pais dos alunos do 1º ao 4º ano

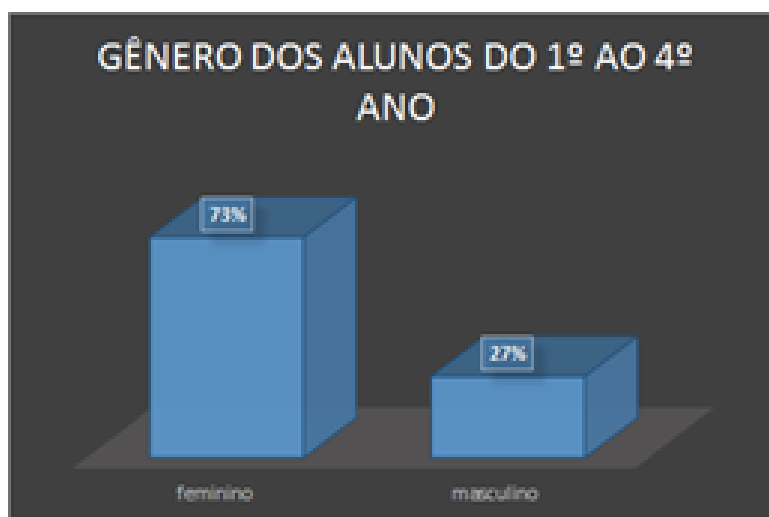


Figura 1: Gênero dos pais dos alunos dos 1º ao 4º ano

Como podemos observar na (figura 1), 73% dos pais que responderam são do sexo feminino - mães e 27% foram do sexo masculino - pais de alunos. Sendo assim, podemos perceber que o cuidado que as mulheres têm, enquanto mães, é predominante já que a porcentagem dos homens que responderam é menor.

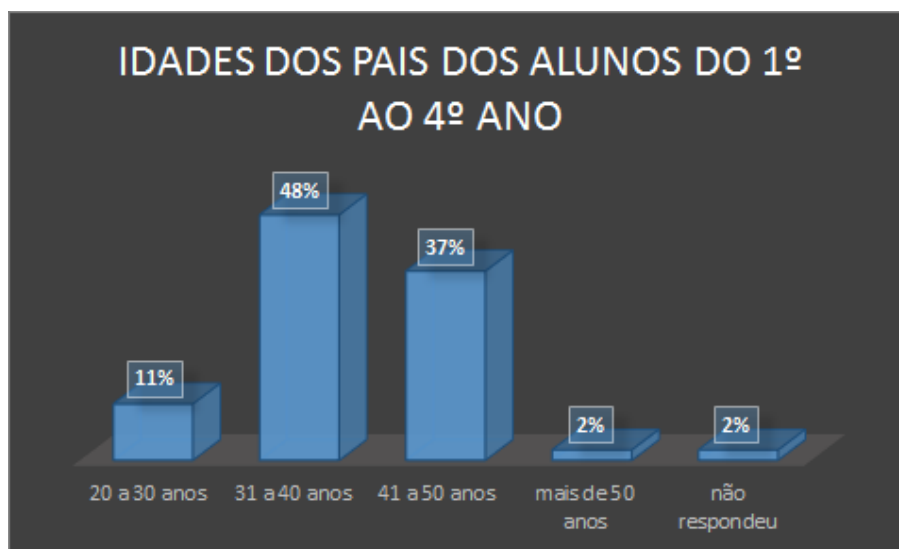


Figura 2: A idade dos pais dos alunos do 1º ao 4º ano

Quanto a idade dos pais que responderam a segunda questão do questionário, pode-se observar no gráfico da figura 2, que 48% dos pais têm entre 31 a 40 anos, em seguida 37% dos pais têm de 41 a 50 anos, 11% dos pais têm de 20 a 30 anos, 2% dos pais têm mais de 50 anos. E 2% de pais não responderam a questão.

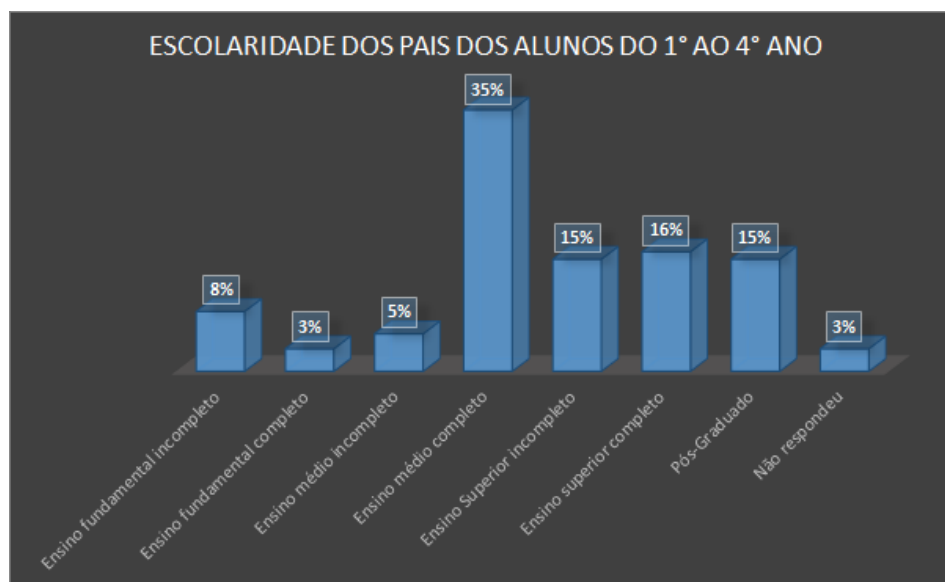


Figura 3: Escolaridade dos pais dos alunos do 1º ao 4º ano

Percebemos que 8% dos pais possuem ensino fundamental completo, 35% dos pais possuem o ensino médio. Relacionado ao ensino superior, vimos que, 16% dos pais possuem o ensino superior completo, 15% desses pais têm pós-graduação e 3% desses pais não responderam.

A partir destes resultados, podemos afirmar que há uma grande quantidade de pais (62 pais) com um nível de escolaridade considerado bom.



Figura 4: Profissão dos pais dos alunos do 1º ao 4º ano

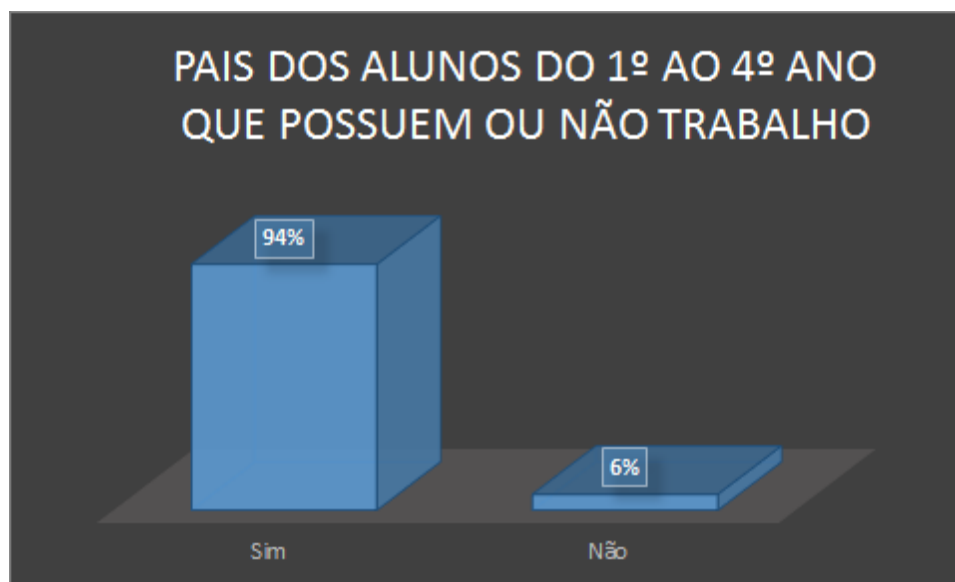


Figura 5: Porcentagem dos pais que trabalham ou não, dos alunos do 1º ao 4º ano

Observando o gráfico da figura 5, percebemos um resultado positivo entre os 62 pais entrevistados. Apenas 6% (4 pais) não possuem trabalho e 94% (58 pais) possuem.

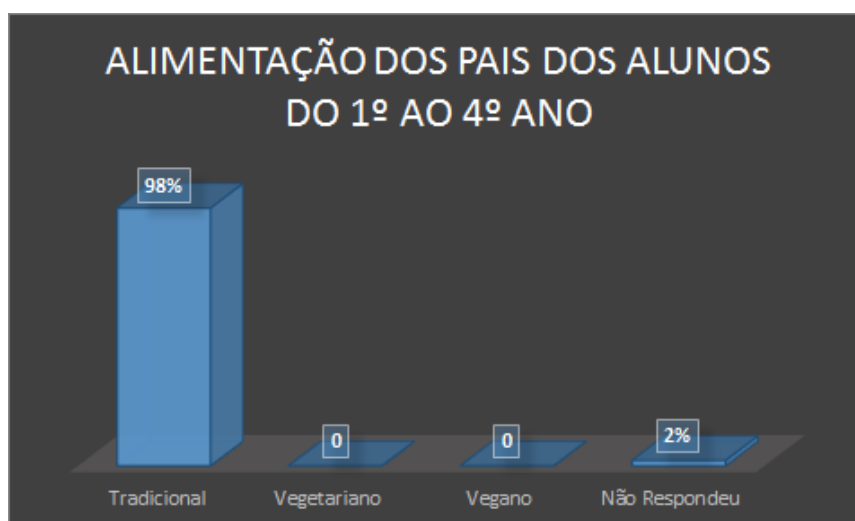


Figura 6: Porcentagem da alimentação dos pais dos alunos do 1º ao 4º ano

Como pode-se observar no gráfico da figura 6, 98% dos pais entrevistados consomem uma alimentação tradicional, 2% dos pais não responderam a pergunta, e nenhum dos pais entrevistados são vegetarianos ou veganos.

Bebidas:	1º	2º	3º	4º	5º	Não bebem
Água	55	3	2	0	0	0
Suco	6	30	8	3	0	0
Refrigerante	1	6	15	14	2	1
Bebida Alcoólica	0	1	14	14	5	1
Outros	0	16	3	1	1	0

--	--	--	--	--	--	--

Figura 7: Bebidas mais consumidas pelos pais dos alunos do 1º ao 4º ano

De acordo com o gráfico da figura 7, as bebidas mais consumidas são água, suco, refrigerante, seguidas de bebidas alcoólicas e de outras bebidas. Por último, uma minoria dos pais não consomem refrigerante e nem bebidas alcoólicas. Aqui, observamos que os pais dos alunos são bem saudáveis, consomem bastante água e poucas bebidas alcoólicas.

Alimentos:	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
Carboidratos	28	6	9	4	4	3	1	0
Leite e derivados	5	5	9	2	11	6	4	6
Leguminosas e oleaginosas	10	4	8	7	10	10	4	2
Óleos e gorduras	0	0	1	0	3	7	19	22
Verduras e legumes	3	17	20	3	6	6	2	6
Carnes e ovos	9	14	9	17	4	2	1	8
Açúcares e doces	0	2	2	5	6	13	15	16
Frutas	3	8	3	16	11	4	8	2

Figura 8: Alimentos mais consumidos pelos pais dos alunos do 1º ao 4º ano

Como podemos observar no gráfico figura 8, os alimentos mais consumidos pelos pais são alimentos com carboidratos. Em segundo lugar fica as verduras e os legumes. Em terceiro lugar ficou empatado os leites e derivados com as carnes e os ovos. Em quarto lugar ficou leguminosas e oleaginosas, e em último lugar ficou as frutas. Com isso podemos concluir que os pais consomem bastante carboidratos, deixando as verduras, os legumes e as frutas um pouco de lado. Sabemos que os carboidratos são importantes para nosso organismo, mas não em excesso.

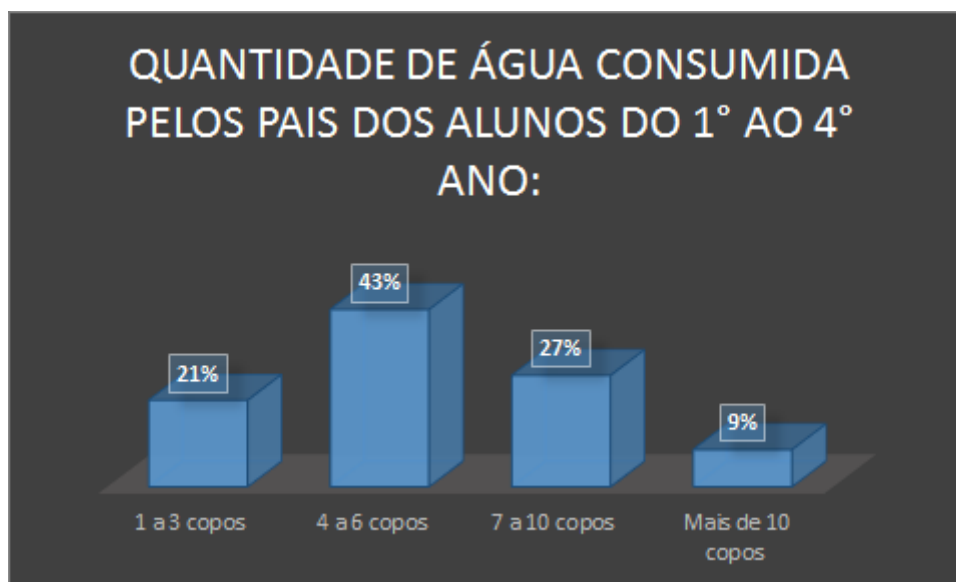


Figura 9: Quantidade de água consumida pelos pais dos alunos do 1º ao 4º ano

Como pode-se observar no gráfico acima, 42% dos pais consomem no dia a dia entre 4 a 6 copos de água, 22% consomem entre 1 a 3 copos de água, 16% consome de 7 a 10 copos e 10% consomem mais de 10 copos de água por dia. A quantidade de água consumida pelo pais não tem um número exato, conforme a nutricionista Sofia Amanda Rambo: "o certo é beber água 8 vezes por dia. A quantidade de água que deve ser bebida em um dia é individual. O cálculo feito é 35ml de água dividido pelo peso corporal de cada um."

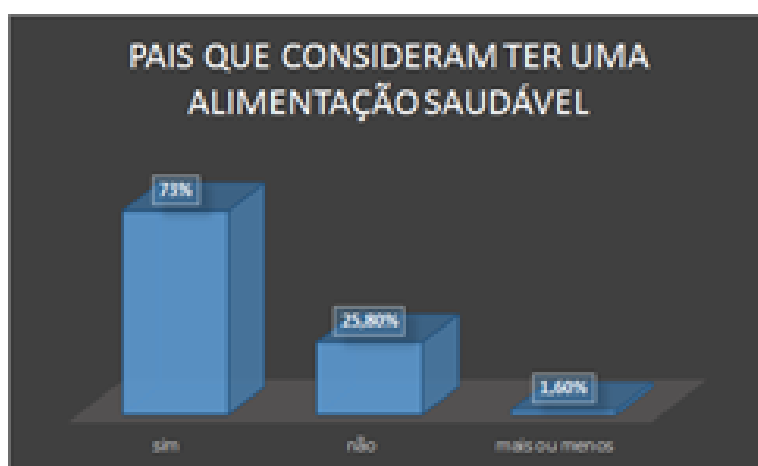


Figura 10: Alimentação dos pais dos alunos do 1º ao 4º ano

Ao observar o gráfico acima da figura 9, pode-se perceber que 72,6% dos pais consideram ter uma alimentação saudável, 25% dos pais não consideram sua alimentação saudável e 1,6% dos pais consideram sua alimentação mais ou menos saudável, ou seja, de acordo com as respostas, a maioria dos pais têm uma boa alimentação.

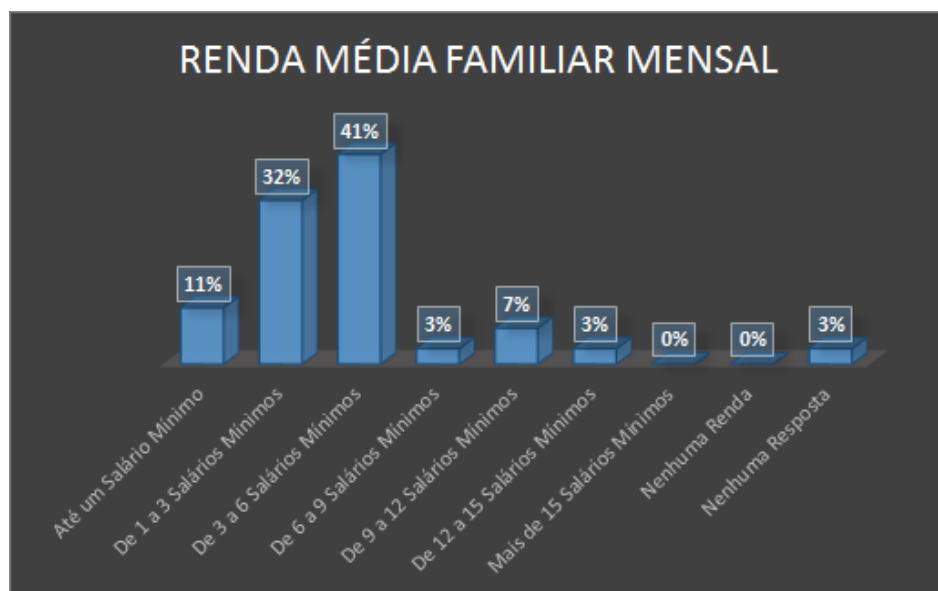


Figura 10: Renda média familiar mensal dos pais dos alunos do 1º ao 4º ano

Os pais dos alunos do 1º ano ao 4º ano possuem diversas rendas familiares. Dentre elas, a renda mensal mais comum entre os pais dos alunos, é de 3 a 6 salários mínimos, que equivale à 41%, 32% de 1 a 3 salários mínimos, 11% até um salário mínimo, 7% recebe de 9 a 12 salários mínimos, 3% possuem de 6 a 9 salários mínimos, 3% recebe de 12 a 15 salários mínimos, 3% não responderam. Ninguém recebe mais de 15 salários mínimos e ninguém marcou que recebe nenhuma renda mensal.

Diante deste quadro do perfil de pais, foi questionado o que eles consideram ter uma boa qualidade de vida referente à alimentação. As respostas obtidas no geral foram:

- ❖ “É uma alimentação balanceada, onde serão inseridos somente alimentos saudáveis, exceto algum momento fora na rotina normal de alimentação;”
- ❖ “Uma alimentação saudável e equilibrada traz mais qualidade de vida, disposição e bem estar;”
- ❖ “Procuro balancear, comendo frutas, verduras e alimentos mais saudáveis.
- ❖ “Curto frutas e alimentos mais gordurosos. Dou preferência a água e sucos naturais. Acredito ainda que somente alimentação saudável não seja suficiente para um corpo saudável. Precisamos nos exercitar, física e mentalmente”
- ❖ “Consumir alimentos variados, de forma moderada, dando preferência a frutas, legumes, proteínas, vitaminas, sais minerais, água, vegetais e deixando de lado açúcares refinados, frituras e carboidratos em excesso;”
- ❖ “Para ter uma saúde melhor deveríamos priorizar uma alimentação mais saudável e praticar atividades físicas. Devido a rotina diária acabamos não nos permitindo a

comer adequadamente. Mas se conseguirmos tornar isso um hábito, me refiro a comer mais frutas e verduras, assim teremos mais saúde e consequentemente qualidade de vida.”

- ❖ “Alimentar-se bem e saudável, é comer, muitas frutas e verduras, substituir os doces e carboidratos, sementes como aveia, castanha, grãos e o doce por mel e açúcar mascavo.”
- ❖ “Não ingerir refrigerante, açúcares e bebidas alcoólicas. Moderar nos demais alimentos, pois tudo em excesso faz mal.”
- ❖ “No que diz a respeito à alimentação, qualidade é quando conseguimos equilibrar os macro e micronutrientes de maneiras que nos mantenhamos saudáveis. É colorir o prato (legumes, carnes e carboidratos), sempre tentando diminuir a quantidade de açúcares (brancos) e farinhas (brancos).”
- ❖ “Alimentos saudáveis, variados de origem controlada preparo com higiene e consumo de acordo com a faixa etária de idade e de acordo com a necessidade vitamínica.”
- ❖ “Minha alimentação sempre tem muitas verduras, carboidrato, carnes, procuro comer nos intervalos das refeições frutas da época e bastantes líquidos sem açúcares.”
- ❖ “Comer com consciência e conhecimentos dos alimentos. Saber que comer gordura, salgadinhos, excesso de carne não podem ser prioridades. Evitar sal, açúcar, refrigerantes, farinha branca, que podem causar diabetes, colesterol alto, etc. Procurar comer frutas, verduras, legumes, oleaginosas e muita água.”
- ❖ “Comer uma variedade de coisa, muitas frutas, verduras e menos doces e frituras.”
- ❖ “Ter uma alimentação saudável associa com atividades físicas para ter uma boa qualidade de vida. E redução de doenças.”
- ❖ “Sempre ver a qualidade dos alimentos, que sejam frescos e com menos agrotóxicos possível, e juntamente com a atividade física.”
- ❖ “Comer o que gostamos de forma reduzida e controlada.”
- ❖ “Considero uma boa alimentação comer de tudo um pouco sem exageros. Consumindo menos açúcares e refrigerantes.”
- ❖ “Ter uma boa alimentação (qualidade de vida) é saber comer em horas determinadas. Se ‘policiar’. Se reger para ter uma qualidade saudável e para sempre.”
- ❖ “É ter a sua disposição alimentos saudáveis nutritivos e de boa qualidade.”

- ❖ “Consumir leite, carne, verduras, legumes, ter um prato colorido, beber suco natural água e água de coco. Consumir um pouco de cada produto da cadeia alimentar.”
- ❖ “Qualidade de vida na alimentação é uma alimentação variada, que contempla todos os grupos alimentares, sendo estes alimentos preferencialmente preparados em casa.”
- ❖ “Na minha opinião, alimentar-se com alimentos mais naturais, ou seja, como são encontrados na natureza. Evitando ao máximo alimentos processados e ultraprocessados. Preparamos nossos alimentos em casa. Nunca consumimos refrigerantes, margarina, salsichas e embutidos em geral, Alimentos que preparamos em casa: ricota, pão, requeijão, doce de leite, geleias e schimiers, macarrão, bolos e biscoitos, balas e doces em geral. Enfim, tudo o que comemos nós preparamos.”
- ❖ “Manter a mente sã, fazendo e preparando bem os alimentos.”
- ❖ “Qualidade boa de vida, são alimentos ricos em vitaminas, proteínas e sais minerais, saudáveis, sem muitos exageros. Porções equilibradas.”
- ❖ “Não comer produtos industrializados e preparar suas refeições em casa.”
- ❖ “Para uma boa qualidade de vida referente à alimentação, seria necessário uma alimentação saudável com consumo diário de uma variedade de alimentos in natura e minimamente processados (cereais, frutas, verduras, legumes e carnes) de forma que a alimentação consiga fornecer água carboidratos, proteínas, vitaminas, fibras e minerais, para o bom funcionamento do organismo.”
- ❖ “Consumir uma variedade grande de alimentos, pouco açúcar e frutas”.
- ❖ “Ter uma boa qualidade de vida referente a alimentação, tenho a convicção de que a cada 2 ou 3 horas estarmos ingerindo alimentos específicos para cada horário para que o nosso corpo possa estar recebendo vitaminas necessárias para o desenvolvimento do corpo.”
- ❖ “Uma boa qualidade de vida alimentar, é se alimentar com variedades de frutas, beber muita água e não exagerar em produtos industrializados, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas.”
- ❖ “Procuro balancear, comendo frutas, verduras, e alimentos mais saudáveis. Evito frituras e alimentos mais gordurosos, dou preferência a água e sucos naturais. Acredito ainda que somente alimentação saudável não seja o suficiente para um corpo saudável. Precisamos nos exercitar física e mentalmente.”

- ❖ “Consumir alimentos variados de forma moderada, dando preferência a frutas e legumes, proteínas, vitaminas, água, sais minerais, vegetais e deixando de lado açúcares refinados, frituras e carboidratos em excesso.”
- ❖ “Uma boa qualidade de vida referente a alimentação, é poder consumir alimentos saudáveis adequados para termos uma boa saúde.”
- ❖ “Eu considero uma boa qualidade referente a alimentação, me alimentando com bons alimentos, ingerindo muita água, evitando alimentos gordurosos e muitos calóricos, comendo frutas, saladas, e tudo que for mais natural, sem agrotóxicos e conservantes.”
- ❖ “Comer muitos tipos de verduras, saladas, frutas, carnes na medida certa no dia a dia, frango e peixe também.”
- ❖ “Comer bem, vários tipos de alimentos e o mínimo de industrializados.”
- ❖ “Acho que deveríamos respeitar mais os horários de alimentação e se alimentar adequadamente. Beber mais água, diminuir os açúcares que fazem tão mal ao nosso organismo e diminuir também as frituras. O tempo às vezes também é um aliado para má alimentação, pois às vezes na pressa comemos qualquer coisa. Geralmente é assim no dia a dia.”
- ❖ “Uma boa qualidade de vida, é comer mais coisas naturais, como saladas, verduras e comidas feitas em casa, também tomar sucos naturais.”
- ❖ “Boa qualidade de vida é uma alimentação saudável e variada. Comprar alimentos saudáveis é sinônimo de comer bem. Se comprarmos alimentos bons, quando bater aquela fome teremos mais opções mais saudáveis.”
- ❖ “Ter uma boa qualidade de vida referente a alimentação é comer comidas saudáveis e cuidar para não comer tanto açúcar e gordura.”
- ❖ “ Uma boa qualidade na alimentação está ligada a manutenção do equilíbrio alimentar, ou seja não se trata de comer muito ou pouco, e sim, alimentar-se com equilíbrio diversificando o alimento, estabelecendo rotina alimentares, a fim de que o organismo não sofra com momentos ininterruptos entre uma refeição e outra;”
- ❖ “Se alimentar de forma balanceada entre carboidratos, vegetais, frutas e proteínas;”
- ❖ “Em relação a alimentação, temos que comer variedades em frutas, legumes, acrescentar os leguminosos, carboidratos. Acredito que o açúcar, o óleo devem ser consumidos muito pouco, pois conforme estudos realizados, benefícios eles não trazem a saúde. E devemos ingerir muita água.”

- ❖ “Você tendo uma boa alimentação, você já evita vários problemas de saúde.”
- ❖ "Consumir alimentos variados e sem agrotóxicos."
- ❖ "Ter uma horta sustentável, e também ter condições de comprar alimentos de qualidade e variedade."
- ❖ " Alimentar-se a cada 3 horas, adequadamente, com alimentos saudáveis."
- ❖ "A alimentação beneficia a saúde num todo. Quanto mais saudável se alimentar, terá mais benefícios."
- ❖ "Ter uma boa qualidade de vida referente à alimentação é ter uma boa alimentação, consumindo frutas, verduras, legumes, cereais, alimentos que auxiliam na saúde do corpo. Acredito que a questão financeira influencia na compra de alimentos, pois geralmente os alimentos mais saudáveis tem o valor maior, porém acredito que também é uma questão de hábitos alimentares porque a longo prazo os alimentos mais saudáveis trazem mais benefícios à saúde."
- ❖ "Comer variedade de frutas e verduras, menos doces e frituras.
Ter uma alimentação saudável associada a atividades físicas para ter uma boa qualidade de vida e redução de doenças"
- ❖ "Uma boa alimentação é você poder comer uma variedade de legumes, verduras, frutas, carboidratos e grãos. Variando estes durante toda a semana. E saber dosar a quantidade de sal e açúcar."
- ❖ "Ter qualidade de vida é ter saúde, e para isso precisamos nutrir nosso corpo com bons alimentos, os mais saudáveis e naturais possível. O nosso Deus criador, nos fez para sermos vegetarianos, pela ocasião do dilúvio ele nos autorizou a comer " Carne" mas somente de animais "limpos"- leia Levítico capítulo 11 em sua Bíblia.
Logo não como a carne de " Porco, nem frutos do mar", uso somente açúcar mascavo, sal rosa ou integral , não bebo álcool nem refrigerantes, café e nem leite (o que vendem não é mais leite é pura "química"), há pessoas seriamente doentes por causa destas bebidas. Não uso óleo "HIDROGENADO", somente óleo de coco e azeite de Oliva. Busco comer bastante frutas, legumes e verduras, evito os alimentos processados, enlatados, embutidos. Como muitas sementes, amêndoa do Girassol, castanhas e granolas."

Também questionamos se acreditavam que a questão financeira influenciava muito na compra de alimentos e na qualidade alimentar, os pais fizeram colocações como as descritas abaixo:

- ❖ Com certeza influencia, pais que tem melhores condições financeiras, vão em busca de novas e deliciosas receitas para implementar o nosso dia-a-dia, além de praticar atividades físicas.
- ❖ Minha alimentação seria mais saudável se tivesse menos carboidratos e alimentação industrializada. Acho que o dinheiro também influencia a qualidade da alimentação por que os produtos mais baratos são os mais podres.
- ❖ Influencia muito, porque quanto maior a renda familiar, mais possibilidade de comprar produtos saudáveis, como por exemplo frutas e verduras, que costumamos ver produtos mais caros no mercado, e que família com renda mais baixa não conseguem comprar em quantidade.
- ❖ Sim, porque os alimentos sobem o valor mais vezes que nosso salário, por isso às vezes não dá para comprar algumas coisas.
- ❖ Alimentar-se saudável é mais caro, por uma simples razão: a lei da oferta e procura, ou seja: quanto mais compramos, mais baratos ficarão.
- ❖ Com certeza a questão financeira está ligada a pessoa ter uma boa alimentação, pois tudo custa um determinado valor é assim sendo cada família é enquadrada diante de suas condições, poderíamos ter uma vida saudável com, um profissional desta área para orientar também as famílias sobre como proceder diante de cada situação das famílias.
- ❖ Com certeza, porque o ser humano em geral gosta de comer bem, por isso tendo dinheiro ele sempre está em almoçar fora e ainda escolhe o restaurante como a melhor opção, pois tem várias opções de comidas.
- ❖ De certa forma sim, pois alimentos orgânicos ou "industrializados do bem" são na maioria das vezes o dobro do valor se comparados aos outros. Por optarmos em consumir "comida de verdade" (frutas, verduras, carnes, carboidratos complexos) podemos adaptar ao orçamento sem dificuldades.
- ❖ Em parte sim, pois precisamos de dinheiro para comprar os alimentos, mas se temos recursos, a escolha do que vamos comprar com nosso dinheiro é mais importante. Às vezes uma alimentação saudável pode ser feita com menos recurso financeiro do que a alimentação mais artificial (ex. Comidas caseiras × comidas do MC Donald's).
- ❖ Não, porque esses alimentos são de fácil acesso. Verduras podemos plantar até na varanda de casa, e não precisa ser grande escala.
- ❖ Depende, porque pessoas que moram em zonas urbanas, possuem mais gastos com alimentos, por não terem onde produzir o seu próprio alimento. Já, os da zona rural, o custo diminui por conseguirem seus próprios legumes, fruta, carboidrato, etc...

Percebe-se que a maioria vincula a alimentação saudável a questão financeira e uma minoria afirma ser possível ter uma alimentação saudável sem muito gastos, com um bom planejamento e prioridades, além de ter a opção de cultivar frutas e hortaliças em suas próprias casas.

4.2 Análise dos questionários aplicados aos alunos do 1º ao 4º ano.

Foram entrevistados 102 alunos do 1º ao 4º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Luiz Loeser em Junho de 2019.

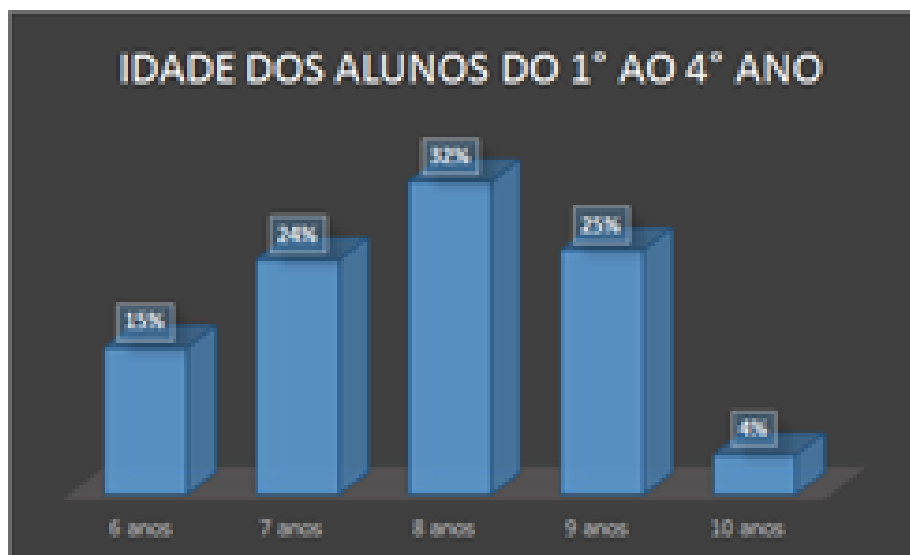


Figura 11: Idade dos alunos do 1º ao 4º ano

Como podemos ver no gráfico acima a maioria dos alunos entrevistados 32% têm 8 anos. Logo em seguida, 25% dos alunos com 9 anos. 24% dos alunos têm 7 anos, 15% dos alunos têm 6 anos e 4% dos alunos têm 10 anos.

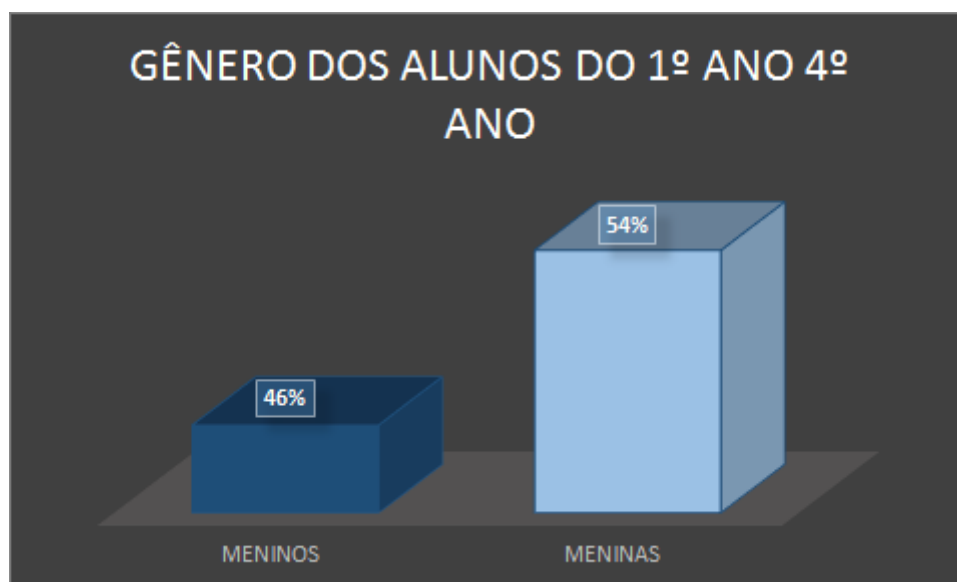


Figura 12: Gênero dos alunos do 1º ao 4º ano

De acordo com o gráfico da figura 12, 46% dos alunos do 1º ao 4º ano são do sexo masculino. E os outros 54% são do sexo feminino. Conforme podemos observar no gráfico acima, há mais meninas do que meninos nas turmas do 1º ano 4º ano.



Figura 13: Comida preferida de cada aluno entrevistado

De acordo com os alunos do 1º ao 4º ano as comidas mais consumidas são: massa com molho, lasanha, pizza e massa. Como podemos ver a maioria opta por comida não consideradas as mais saudáveis, o que é lamentável, já que alimentos como morango, chuchu e melancia são mais saudáveis.

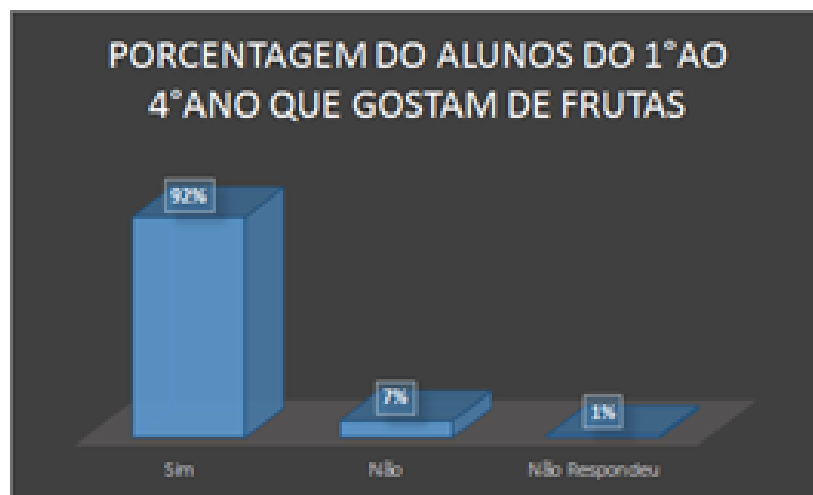


Figura 14: O número de alunos do 1º ao 4º ano que gostam de frutas.

De acordo com a figura 14, 92% dos alunos gostam de frutas, o que é muito bom, pois as frutas nos fornecem diversos nutrientes que são essenciais para o organismo quando se deseja alcançar a qualidade de vida. 7% dos alunos não gostam de frutas, o que é uma pena, pois não estão se beneficiando com esses alimentos que são tão importantes. E 1% dos alunos não responderam.



Figura 15: As frutas que os alunos do 1º ao 4º ano mais consomem.

As frutas mais consumidas, de acordo com as respostas dos alunos, são maçãs e bananas, pelo seu preço acessível para praticamente todas as classes sociais e serem frutas mais comuns. Juntamente com essas duas frutas a bergamota também foi umas das frutas mais consumidas, tanto pela época quanto pelo preço.



Figura 16: O número de alunos do 1º ao 4º ano que mais costumam comer doces.

De acordo com a figura 16, 57% dos alunos não costumam comer doces. 41% dos alunos costumam comer doces. 1% mais ou menos e 1% aluno não respondeu.

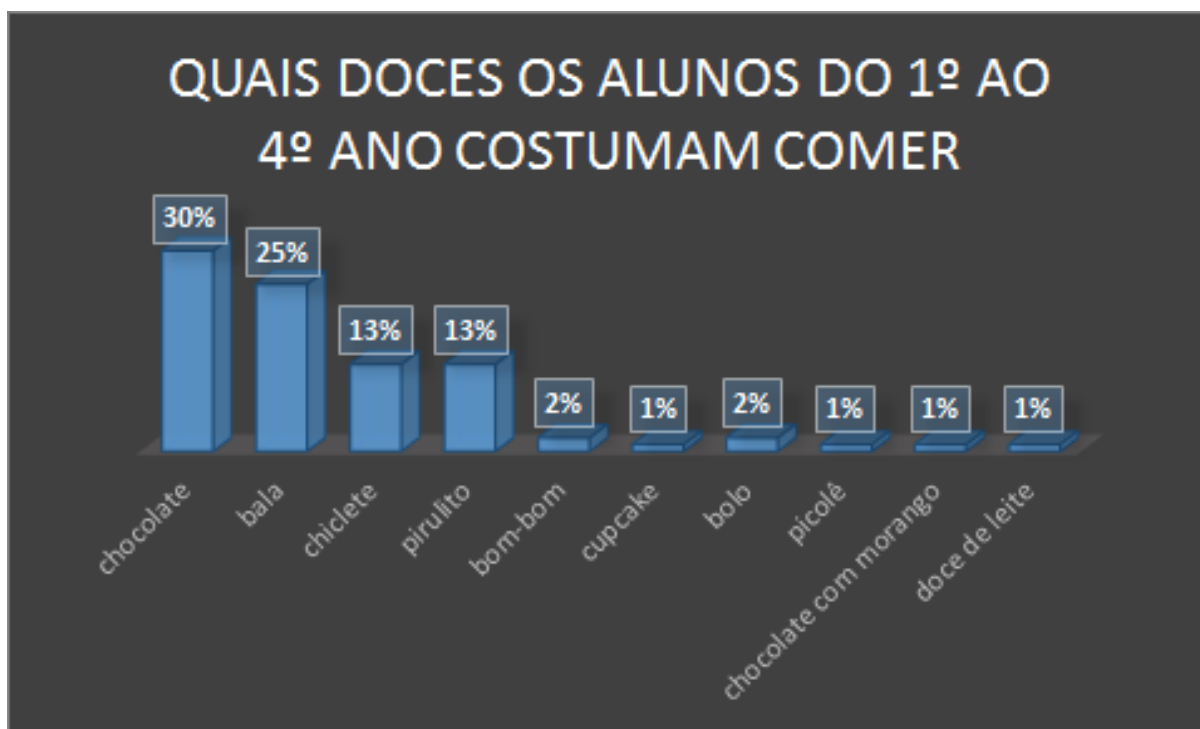


Figura 17: Vamos ver com exatidão quais doces os alunos do 1º ao 4º ano costumam consumir.

Pode-se observar que 25% dos alunos consomem chocolate, 25% consomem bala, 13% consomem pirulito e chiclete. 2% consomem bombom e bolo e 1% consome cupcake, picolé, chocolate com Morango e doce de leite. Percebe que os alunos do 1º ao 4º ano gostam bastante de chocolate.

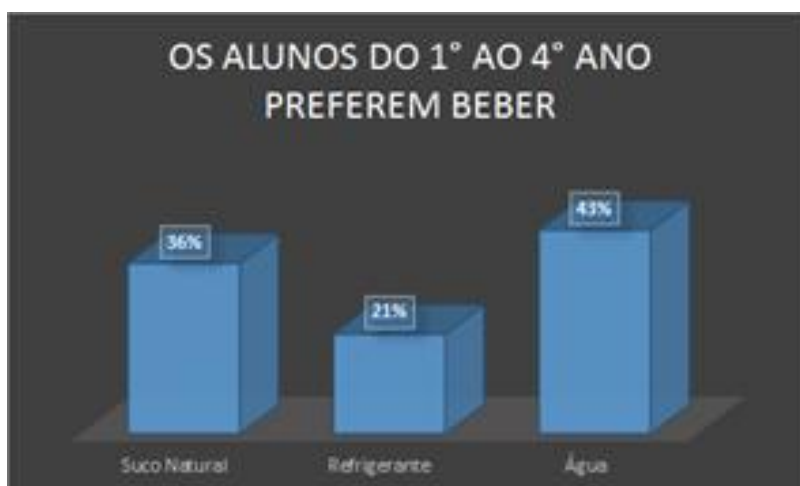


Figura 18: O que os alunos do 1º ano 4º anos preferem beber.

Observando o gráfico da figura 18, tem-se 43% dos alunos preferem água, 36% preferem sucos naturais e 21% prefere refrigerante, tendo a menor preferência justamente por não serem saudáveis e fazer mal para nosso corpo.



Figura 19: Se os alunos do 1º ano 4º ano gostam de salgadinho.

Como podemos ver no gráfico acima, a maioria dos alunos do 1º ao 4ºano gostam de comer salada, o que contribui para uma alimentação nutritiva e saudável. Também é muito importante começarmos com esse tipo de alimentação desde pequenos, pois: “O excesso de peso na infância pode causar pressão alta, diabetes, problemas respiratórios e até fazer a criança entrar na puberdade antes da hora “, afirma Araújo (apud Muller, 2016). Porém infelizmente, aproximadamente 30% destes alunos afirmam não gostar de salada, que como foi dito anteriormente, pode causar problemas à saúde.

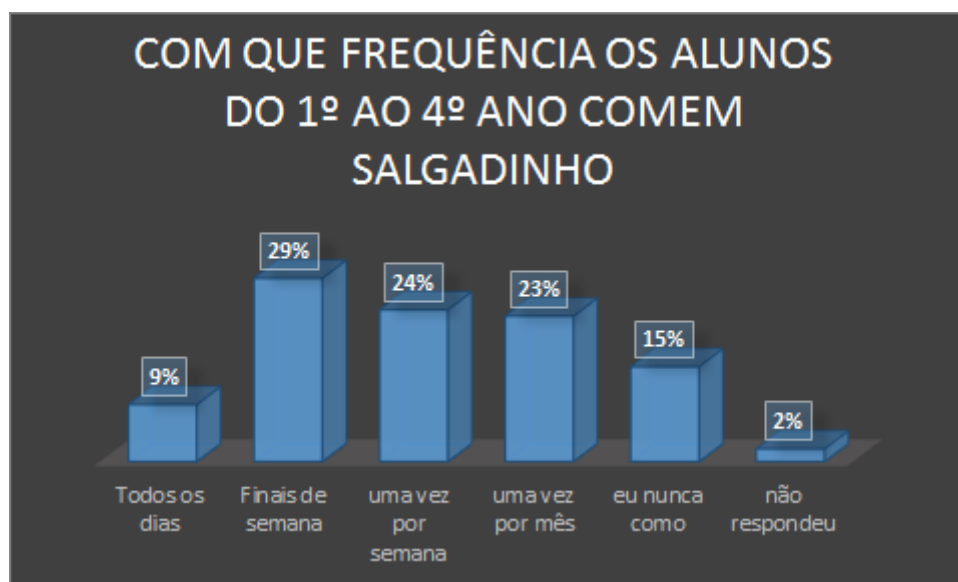


Figura 20: Com que frequência os alunos do 1º ao 4º ano comem salgadinho.

Como podemos ver no gráfico da figura 20, 29% dos alunos comem salgadinho apenas finais de semana. 24% dos alunos comem salgadinho apenas uma vez por semana. 23% dos alunos comem salgadinho apenas 1 vez por mês. 15% dos alunos nunca comeram salgadinho. 9% dos alunos comem todos os dias. E 2% dos alunos não responderam a

questão. Podemos ver que hoje em dia as crianças estão consumindo menos salgadinho e mais alimentos saudáveis.



Figura 21: Quais alunos do 1º ao 4º ano comem arroz e feijão.

Como podemos ver no gráfico acima, 90% dos alunos, a maioria do 1º ao 4º ano, comem arroz e feijão. E 5% dos alunos não comem arroz e feijão. De acordo com o site BEM ESTAR, o arroz é rico em uma proteína chamada lisina, enquanto o feijão contém muita metionina. Segundo a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), um prato de arroz com feijão garante a absorção de mais de 80% dessas proteínas. Além disso, o arroz oferece carboidratos, vitaminas e minerais, segundo o endocrinologista Alfredo Halpern e a nutricionista Sônia Tucunduva.

	1º	2º	3º	4º
Hambúrguer	15	17	20	33
Pizza	30	34	16	12
Batata-frita	33	29	27	13
Cachorro quente	19	25	28	20
Não consome	1			

Figura 22: Tabela dos alimentos mais consumidos pelos alunos do 1º ao 4º ano.

Segundo a tabela figura 22, o alimento mais consumido pelas crianças do 1º ao 4º ano é batata frita. Seguido pela pizza, sendo o segundo alimento mais consumido. O terceiro alimento mais consumido é cachorro quente. E o alimento menos consumido é hambúrguer.

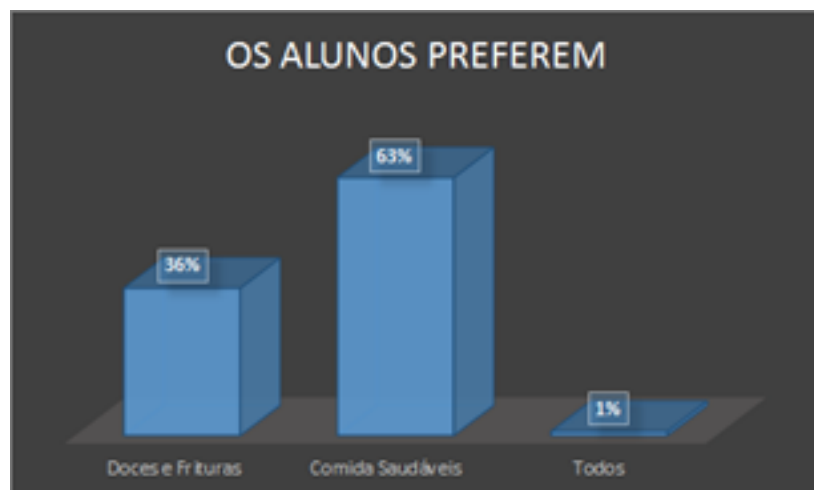


Figura 23: Preferência dos alunos do 1º ao 4º ano

Em relação a preferência a doces e frituras em relação a comida saudável, vemos que a maior parte dos alunos, 63%, preferem alimentos saudáveis do que doces e frituras; mas ainda assim, a preferência por doces e fritura é grande, sendo 36% e somente 1% prefere os dois.

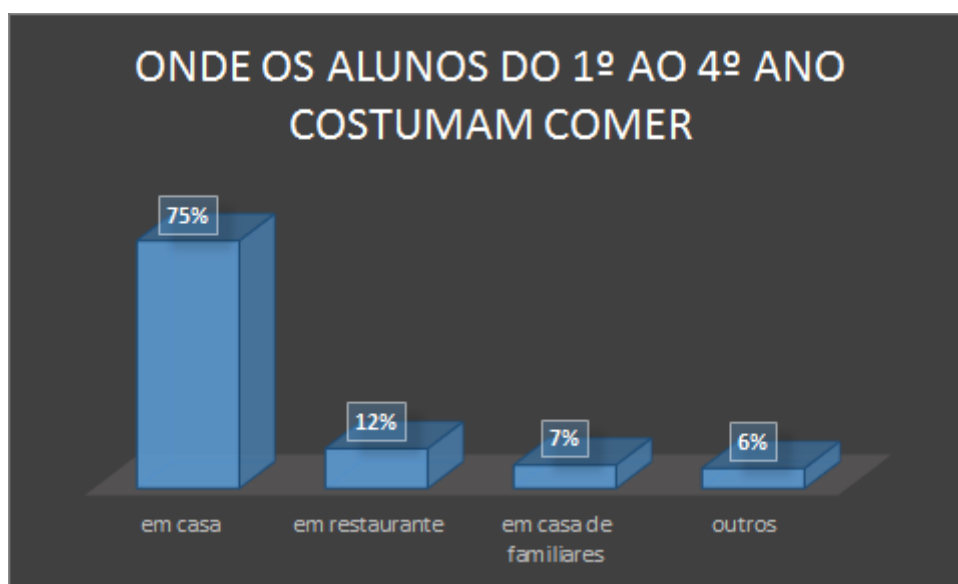


Figura 24: Onde os alunos do 1º ao 4º ano costumam comer.

Segundo o gráfico, 75% dos alunos do 1º ao 4º ano costumam comer em casa. Logo em seguida, 12% das crianças costumam comer em restaurantes. 7% costumam comer em casa de outras pessoas e 6% costumam comer em outros lugares. Com isso percebemos que a maioria dos alunos comem em casa.

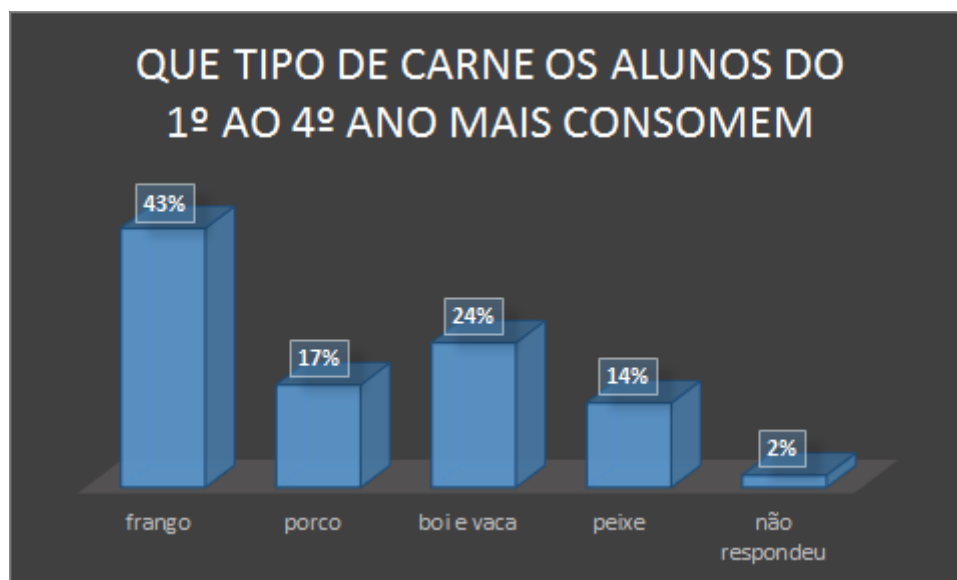


Figura 25: Que tipo de carne os alunos do 1º ao 4º ano costumam comer.

Segundo a figura 25, 43% dos alunos comem carne de frango, 24% dos alunos comem carne, 17% comem porco, 14% comem peixe e 2% alunos não responderam.

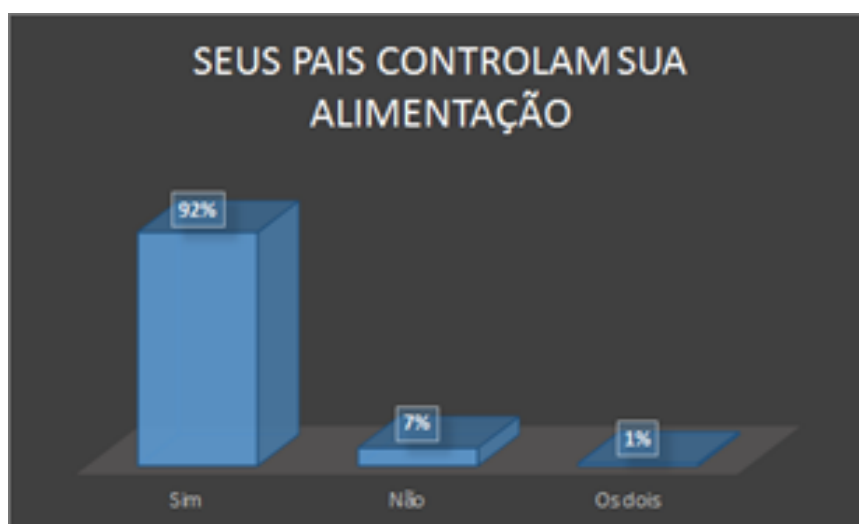


Figura 26: Se os pais dos alunos controlam sua alimentação

Após os alunos serem questionados, a maioria respondeu que os pais controlam sua alimentação para que eles mantenham uma boa saúde com muitas verduras e alimentos naturais, para não terem problemas de obesidade ou desnutrição.

Quando as respostas foram “SIM”, foi colocado por eles que os pais:

- ❖ Querem que fiquem saudáveis e nunca fique doente, falam para comer salada.
- ❖ Porque eu tenho que comer bem e comidas saudáveis.
- ❖ Porque eles me dizem quando comer doce e quando comer fruta, pois eles também comem frutas, verduras, arroz e feijão
- ❖ Porque é para cuidar da minha saúde e não deixam eu comer doces e porcarias todos os dias.

- ❖ Para não ficar muito gordo.
- ❖ Eles não colocam muito sal e nem alimentos que me fazem mal.
- ❖ Eles só me deixam comer porcarias no final de semana.
- ❖ Porque eles querem o meu bem, já me acostumei com a alimentação saudável.
- ❖ Porque eu sou atleta.
- ❖ Porque quando eu como muito doce meus pais falam para eu parar um pouco e é para o meu bem.
- ❖ Porque a gente combinou comer hambúrguer e comidas não saudáveis uma vez por mês.
- ❖ Minha mãe me deixa de dieta, porque ela não me quer ver magra e nem gorda.
- ❖ Porque eles querem o meu bem e que eu cresça bem e saudável.
- ❖ Porque eles dizem para eu comer tudo que tem na mesa. Uma vez por semana doces e refrigerante e quatro vezes salgadinho.
- ❖ Porque eles pedem para comer coisas saudáveis e beber água em vez de suco ou refrigerante.
- ❖ Eles sempre dizem o que tenho que almoçar, jantar e lanche.
- ❖ Porque quando estou de “barriguinha” cheia meus pais controlam tudo, às vezes quase de tudo.
- ❖ Eles controlam a comida e não comem fritura e tomam refrigerante todo dia.

Quando as respostas foram “NÃO”, foi colocado por eles que os pais:

- ❖ Não falam nada.
- ❖ Porque eu sempre pego as coisas sem gordura.
- ❖ Porque todo dia tem fritura no almoço.

4.3 Palestra com a nutricionista Sofia Amanda Rambo

A nutricionista Sofia Amanda Rambo falou sobre os alimentos saudáveis, dizendo que eles fazem bem para o nosso corpo. Mencionou que os carboidratos ajudam-nos a ter mais energia e que as proteínas são os construtores musculares. Disse-nos também que as gorduras proporcionam mais energia, mas criam mais peso ainda mais na adolescência. Ela citou que algumas gorduras fazem bem e outras não. Pela manhã a alimentação deve ter alimentos que dão energia para mantermos a nossa energia para o dia todo, como por exemplo:



Figura 25: Alimentos bom para o café da manhã

Ao meio-dia, no almoço, comer alimentos com cores e nutrientes. Não deixar o prato só de uma ou duas cores, deixá-lo colorido, como exemplo abaixo.



Figura 26: Alimentos para a tarde/almoço

E a noite pouca quantidade de alimentos (alimentos leves). Ela ainda recomendou um *site* que é o Guia Alimentar Brasileiro - *site* do Ministério da Saúde dando sugestões para termos uma alimentação saudável, como comprar frutas e verduras ao invés de comprar gorduras, doces.

Procurar as frutas e verduras em feiras que acontecem na cidade. Aqui em Nova Petrópolis temos esta feira, sempre às terças-feiras. Também devemos tentar diminuir o consumo de comidas industrializadas, fazer mais comidas de verdade, não comer tanto em restaurantes, comer mais em casa.

As bebidas alcoólicas prejudicam mais a sua saúde do que o refrigerante.

Ela citou por último que para queimar calorias precisamos fazer exercícios, como correr, que faz perder peso. Também devemos controlar a hora da alimentação. Ela mostrou os preços dos alimentos saudáveis e dos não tão saudáveis. Comentou que se optarmos em sermos veganos teremos um aumento na expectativa de vida, pelo maior consumo de legumes e frutas.



Figura 27: Prato ideal

5. Considerações Finais

O estudo e análise do tema do projeto *Alimentação: qualidade de vida*, com o objetivo de analisar o conjunto de alimentos que as famílias do Ensino Fundamental - séries iniciais da Escola Municipal de Ensino Fundamental Luiz Loeser consomem de acordo com a condição financeira e se esta influencia na alimentação saudável, proporcionou a todos os alunos do 8º ano um grande aprendizado. Somos gratos a todos que se empenharam em nos ajudar. A todos os pais e alunos que responderam com atenção os questionários aplicados, também aos professores que nos auxiliaram em suas aulas e a nutricionista Sofia A. Rambo que esclareceu várias dúvidas e trouxe novas informações e conceitos sobre “alimentação saudável”. Uma dúvida levantada em roda de conversa foi de que algumas pessoas com uma renda financeira acima da média exageram na compra de alimentos e/ou alimentação?”. Esta hipótese até foi aceita, porém constatou-se pelas entrevistas que poucos exageram no consumo de alimentos, e que os com maior poder aquisitivo são os que menos exageram no consumo, pois controlam mais o que consomem.

Também, após análise das informações coletadas percebeu-se que as pessoas com condições financeiras melhores têm uma alimentação comum, saudável e proveitosa. Portanto, não precisamos ser ricos para ter uma alimentação saudável. Existem alimentos saudáveis e acessíveis em supermercados, feiras, etc.

Segundo HALPER (sem ano) "Ter uma dieta com apenas carboidratos ou apenas proteínas e consumi-los em excesso faz mal ao organismo". O que precisamos é aprender a controlar os impulsos alimentares e realmente comer somente o necessário e em horários apropriados ou corretos. O grupo concluiu que a riqueza não é uma garantia de que vai haver exagero no consumo de produtos alimentares e que é possível ter uma alimentação saudável sem muitos recursos financeiros.

Outro ponto importante que descobrimos com a pesquisa, foi que quando se transforma ou elabora qualquer produto natural por meios físicos ou químicos, normalmente, o que se consegue são alimentos de alto conteúdo calórico. Por mais que os alimentos industrializados sejam bons, vão ter alto valor calórico e poucas fibras e nutrientes que perdem seus valores nutricionais. Este tipo de alimento pode até ser mais fácil de armazenar e transportar, mas nada supera os alimentos naturais. Conseguimos entender que a nossa alimentação não se baseia só na questão financeira, mas sim, na nossa conscientização na hora de escolher o que iremos comer. Podemos comer de tudo, porém dosar nas quantidades.

Com este projeto, conseguimos compartilhar vários conhecimentos e informações que serviram-nos de lição para toda a vida. Ele nos trouxe resultados muito positivos, pois entendemos melhor como funciona uma alimentação de qualidade, desde os passos primordiais da alimentação até os mais complexos. Conseguimos aproveitar todos os conhecimentos e informações desenvolvidos durante o processo de pesquisa e aprendemos como ter uma alimentação saudável e equilibrada.

6. Referências Bibliográficas

- SARDINHA DOS SANTOS, Vanessa. “Importância dos Alimentos na Saúde”. Disponível em <<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/saude-bem-estar/alimentacao-saudavel.htm>>. Acessado dia 01/07/2019, Horário: 09:10
- CHARLAB, Sérgio. “Alimentos saudáveis. Alimentos Perigosos”. Reader's Digest (Edição de 2004). Rio de Janeiro; PETTENGILL, Renata. Maio de 2006.
- FIRME, Lisandra (Nutricionista). Panfleto de Mudanças Alimentares
- HALPERN, Alfredo. Alimentação saudável e equilibrada deve ter carboidratos e proteínas. Disponível em <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/03/alimentacao-saudavel-e-equilibrada-deve-ter-carboidratos-e-proteinas.html>> Acessado dia 16/04/2019, Horário: 15:30.
- STUPPIELLO, Bruna. Alimentação saudável: cardápio, dicas e como começar. Disponível em <<https://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/20643-alimentacao-saudavel>> Acessado dia 16/04/2019, Horário: 16:00.
- Pirâmide Alimentar. Disponível em <<https://vapza.com.br/uploads/editor/ffaacef71023d540380b19c92eeef67e.jpg?q=100&w=800&h=540>> Acessado em 02/07/2019.
- RECINE, Elisabetta; RADAELLI, Patrícia. Alimentação Saudável. Disponível em <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf> Acessado dia 02/07/2019, 7:45h.
- SCHNEIDER, Ernst. A Cura e a Saúde pela Natureza. Tatuí SP. Casa Publicadora Brasileira, 2004.
- MULLER, M. de. Tem salada no prato das crianças. Disponível em <<https://mdemulher.abril.com.br/familia/tem-salada-no-prato-das-criancas/>> Acessado em 02/06/2019.
- LEVÍTICO 11. Bíblia On line. Disponível em <<https://www.bibliaonline.com.br/acf/lv/11>>. Acessado em: 15/07/2019.

Anexos

Anexo 1 : Questionário para os pais

Escola Municipal de Ensino Fundamental Luiz Loeser
Alimentação - Qualidade de Vida
Para pais de alunos

1. **Gênero:** () F () M 2. **Idade:** _____

3. Escolaridade:

- () Ensino Fundamental Incompleto () Ensino Fundamental Completo
() Ensino Médio Incompleto () Ensino Médio Completo
() Ensino Superior Incompleto () Ensino Superior Completo
() Pós - Graduação (Especialização, Mestrado e Doutorado)

4. **Você possui trabalho?** () Não () Sim. Qual?

5. **Você é:** () vegano () vegetariano () Tradicional

6. **Qual a bebida que você mais consome? (Numere em ordem de consumo)**

() Água () Sucos () Refrigerantes () Bebidas Alcoólicas () Outra:

7. **Qual dessas oito classes alimentares você consome com mais frequência? (Numere em ordem de consumo)**

- () Carboidratos () Verduras e Legumes () Frutas
() Leite e Derivados () Carnes e Ovos () Açúcares e Doces
() Leguminosas e oleaginosas (ex: feijão, soja, lentilha, grão de bico, castanhas etc.)
() Óleos e Gorduras

8. **Qual a quantidade aproximada que você normalmente consome de água em um dia:**

- () 1 a 3 copos () 4 a 6 copos () 7 a 10 copos () Mais de 10 copos

9. **Você considera ter uma alimentação saudável?** () Sim () Não

10. **O que você considera ter uma boa qualidade de vida referente à alimentação?**
(Responda no verso da folha)

11. **Qual a renda familiar mensal, aproximadamente? (Marque apenas uma resposta)**

- a) Nenhuma renda.
b) Até 1 salário mínimo (até R\$ 998,00).

- c) De 1 a 3 salários mínimos (de R\$ 998,01 até R\$ 2.994,00).
- d) De 3 a 6 salários mínimos (de R\$ 2.994,01 até R\$ 9.988,00).
- e) De 6 a 9 salários mínimos (de R\$ 9.988,01 até R\$ 8.982,00).
- f) De 9 a 12 salários mínimos (de R\$ 8.982,01 até R\$ 11.976,00).
- g) De 12 a 15 salários mínimos (de R\$ 11.976,01 até R\$ 14.970,00).
- h) Mais de 15 salários mínimos (mais de R\$ 14.970,01).

12. Juntamente com a resposta da pergunta número 9, você acredita que a questão financeira influencia muito na compra de alimentos e na qualidade alimentar? Explique o por que de sua resposta:

Anexo 2: Questionário para os alunos do 1º ao 4º ano.

Escola Municipal de Ensino Fundamental Luiz Loeser
Alimentação - Qualidade de Vida
Para alunos do 1º ao 4º ano

- 1) Quantos anos você tem::
☐ 6 anos ☐ 7 anos ☐ 8 anos ☐ 9 anos ☐ outro, qual?.....
- 2) Você é menino ou menina:
☐ menino ☐ menina
- 3) Qual é sua comida favorita?
- 4) Você gosta de frutas?
☐ sim ☐ não
- 5) Se sim, quais frutas você costuma comer?
- 6) Você come muitos doces?
☐ sim ☐ não
- 7) Se sim, quais doces você costuma comer?
- 8) Você prefere beber:
☐ suco natural ☐ refrigerante ☐ água
- 9) Você gosta de comer salada?
☐ sim ☐ não
- 10) Você come arroz e feijão?

☐ sim

☐ não

11) Com que frequência você come arroz e feijão?

☐ sempre ☐ às vezes ☐ nunca

12) Você come salgadinho?

☐ todos os dias ☐ finais de semana ☐ 1 vez por semana ☐ 1 vez por mês

☐ eu nunca como

13) Numere, de 1 a 4, os alimentos abaixo que você mais come

☐ hamburger ☐ pizza ☐ batata-frita ☐ cachorro-quente

14) Você prefere:

☐ doces e frituras ☐ comidas saudáveis

15) Você costuma comer:

☐ em casa ☐ em restaurantes ☐ em casa de familiares(avós, tios...) ☐ outro.....

7) Se sim, que tipo de carne você costuma comer?

☐ frango ☐ porco ☐ boi e vaca ☐ peixe

18) você acha que seus pais controlam sua alimentação?

☐ sim ☐ não

Por quê?

.....
.....

Anexo 3: Bíblia On-line

Falou o SENHOR a Moisés e a Arão, dizendo-lhes:

Fala aos filhos de Israel, dizendo: Estes são os animais, que comereis dentre todos os animais que há sobre a terra;

Dentre os animais, todo o que tem unhas fendidas, e a fenda das unhas se divide em duas, e rumina, deles comereis.

Destes, porém, não comereis; dos que ruminam ou dos que têm unhas fendidas; o camelo, que rumina, mas não tem unhas fendidas; esse vos será imundo;

E o coelho, porque rumina, mas não tem as unhas fendidas; esse vos será imundo;

E a lebre, porque rumina, mas não tem as unhas fendidas; essa vos será imunda.

Também o porco, porque tem unhas fendidas, e a fenda das unhas se divide em duas, mas não rumina; este vos será imundo.

Das suas carnes não comereis, nem tocareis nos seus cadáveres; estes vos serão imundos.

De todos os animais que há nas águas, comereis os seguintes: todo o que tem barbatanas e escamas, nas águas, nos mares e nos rios, esses comereis.

Mas todo o que não tem barbatanas, nem escamas, nos mares e nos rios, todo o réptil das águas, e todo o ser vivente que há nas águas, estes serão para vós abominação.

Ser-vos-ão, pois, por abominação; da sua carne não comereis, e abominareis o seu cadáver.

Todo o que não tem barbatanas ou escamas, nas águas, será para vós abominação.

Das aves, estas abominareis; não se comerão, serão abominação: a águia, e o quebrantosso, e o xofrango,

E o milhano, e o abutre segundo a sua espécie.

Todo o corvo segundo a sua espécie,

E o avestruz, e o mocho, e a gaivota, e o gavião segundo a sua espécie.

E o bufo, e o corvo marinho, e a coruja,

E a gralha, e o cisne, e o pelicano,

E a cegonha, a garça segundo a sua espécie, e a poupa, e o morcego.

Todo o inseto que voa, que anda sobre quatro pés, será para vós uma abominação.

Mas isto comereis de todo o inseto que voa, que anda sobre quatro pés: o que tiver pernas sobre os seus pés, para saltar com elas sobre a terra.

Deles comereis estes: a locusta segundo a sua espécie, o gafanhoto devorador segundo a sua espécie, o grilo segundo a sua espécie, e o gafanhoto segundo a sua espécie.

E todos os outros insetos que voam, que têm quatro pés, serão para vós uma abominação.

E por estes sereis imundos: qualquer que tocar os seus cadáveres, imundo será até à tarde.

Qualquer que levar os seus cadáveres lavarás as suas vestes, e será imundo até à tarde.

Todo o animal que tem unha fendida, mas a fenda não se divide em duas, e todo o que não ruma, vos será por imundo; qualquer que tocar neles será imundo.

E todo o animal que anda sobre as suas patas, todo o animal que anda a quatro pés, vos será por imundo; qualquer que tocar nos seus cadáveres será imundo até à tarde.

E o que levar os seus cadáveres lavarás as suas vestes, e será imundo até à tarde; eles vos serão por imundos.

Estes também vos serão por imundos entre os répteis que se arrastam sobre a terra; a doninha, e o rato, e a tartaruga segundo a sua espécie,

E o ouriço cacheiro, e o lagarto, e a lagartixa, e a lesma e a toupeira.

Estes vos serão por imundos dentre todos os répteis; qualquer que os tocar, estando eles mortos, será imundo até à tarde.

E tudo aquilo sobre o que cair alguma coisa deles estando eles mortos será imundo; seja vaso de madeira, ou veste, ou pele, ou saco, qualquer instrumento, com que se faz alguma obra, será posto na água, e será imundo até à tarde; depois será limpo.

E todo o vaso de barro, em que cair alguma coisa deles, tudo o que houver nele será imundo, e o vaso quebrareis.

Todo o alimento que se come, sobre o qual cair água de tais vasos, será imundo; e toda a bebida que se bebe, depositada nesses vasos, será imunda.

E aquilo sobre o que cair alguma parte de seu corpo morto, será imundo; o forno e o vaso de barro serão quebrados; imundos são: portanto vos serão por imundos.

Porém a fonte ou cisterna, em que se recolhem águas, será limpa, mas quem tocar no seu cadáver será imundo.

E, se dos seus cadáveres cair alguma coisa sobre alguma semente que se vai semear, será limpa;

Mas se for deitada água sobre a semente, e se dos seus cadáveres cair alguma coisa sobre ela, vos será por imunda.

E se morrer algum dos animais, que vos servem de mantimento, quem tocar no seu cadáver será imundo até à tarde;

E quem comer do seu cadáver lavará as suas vestes, e será imundo até à tarde; e quem levar o seu corpo morto lavará as suas vestes, e será imundo até à tarde.

Também todo o réptil, que se arrasta sobre a terra, será abominação; não se comerá.

Tudo o que anda sobre o ventre, e tudo o que anda sobre quatro pés, ou que tem muitos pés, entre todo o réptil que se arrasta sobre a terra, não comereis, porquanto são uma abominação.

Não vos façais abomináveis, por nenhum réptil que se arrasta, nem neles vos contamineis, para não serdes imundos por eles;

Porque eu sou o Senhor vosso Deus; portanto vós vos santificareis, e sereis santos, porque eu sou santo; e não vos contaminareis com nenhum réptil que se arrasta sobre a terra;

Porque eu sou o Senhor, que vos fiz subir da terra do Egito, para que eu seja vosso Deus, e para que sejais santos; porque eu sou santo.

Esta é a lei dos animais, e das aves, e de toda criatura vivente que se move nas águas, e de toda criatura que se arrasta sobre a terra;

Para fazer diferença entre o imundo e o limpo; e entre animais que se podem comer e os animais que não se podem comer.

Levítico 11:1-47

Anexo 4: Palestra com a nutricionista e momentos trabalhando



