

## **OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA MUNICIPAL MARGARIDA GASTAL**

**ANDRESSA LESSA KRINGEL<sup>1</sup>; TALISSON DORNELES<sup>2</sup>; JANAÍNA DA SILVEIRA  
SCHAUN<sup>3</sup>; HELENA LEÃO GOUVEIA<sup>4</sup>; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES<sup>5</sup>;  
CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA – UFPel - andressakringel@gmail.com

<sup>2</sup>Discente do Curso de Farmácia – CCQFA - UFPel - talissondorneles1717@hotmail.com

<sup>3</sup>Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA – UFPel - janainas.schaun@gmail.com

<sup>4</sup>Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA – UFPel - gouveia.helena@hotmail.com

<sup>5</sup>Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel - caroldellin@hotmail.com

<sup>6</sup>Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel - carlaufpel@hotmail.com

### **1. INTRODUÇÃO**

Alimentação saudável é considerada o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada, podendo ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio (RECINE; RADAELLI, 2010). Para o alcance de uma alimentação saudável, DIAS (2013) destaca que o consumo de frutas e hortaliças é fundamental e também é responsável por proporcionar benefícios comprovados à saúde humana.

Os vegetais, como as hortaliças e frutas, possuem esta importância expressiva na nutrição humana porque são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras. Os nutrientes fornecidos pelas hortaliças auxiliam na prevenção de algumas doenças, como obesidade, diabetes, osteoporose, entre outros (COELHO, 2007). Segundo BASTOS (2006), pesquisas têm mostrado que uma dieta balanceada e rica em frutas e hortaliças promove boa saúde. Este autor destaca que, além da questão nutricional, os vegetais apresentam poucas calorias, são facilmente digeridos e produzem saciedade.

A associação destes fatores corrobora para que os vegetais devam ser incorporados à dieta o mais cedo possível, de preferência nas idades mais precoces. DIAS (2013) destaca que é preciso adquirir o hábito do consumo destes vegetais, principalmente “in natura” devido ao maior aproveitamento dos nutrientes.

Em contrapartida, os vegetais são produtos com alto grau de perecibilidade (SOUZA, 2005). Devido a isso e aos perigos associados à ingestão de alimentos contaminados, os produtos frescos requerem mais cuidados. A segurança dos alimentos tem sido amplamente discutida, em razão do crescente número de surtos de doenças. Para minimizar esses problemas, têm-se desenvolvido as Boas Práticas de Fabricação, envolvendo formas corretas de higienização e sanitização (BASTOS, 2006).

De acordo com GOMES et al. (2005), a adoção das boas práticas de fabricação é a maneira mais viável para a obtenção de níveis adequados de segurança alimentar. As BPF's são de extrema importância para controlar as possíveis fontes de contaminação, garantindo identidade e qualidade ao produto, além de segurança ao consumidor.

Assim, deve-se reconhecer que, para a ingestão segura de vegetais, são necessários procedimentos corretos de higienização. Estes requerem (além da limpeza) uma etapa de sanitização, normalmente negligenciada ou executada incorretamente – geralmente por desconhecimento do consumidor.

Desta forma, o presente trabalho objetivou estimular os estudantes de ensino fundamental para o consumo de frutas e hortaliças, orientando para que apliquem

corretamente as técnicas de higienização, destacando aspectos essenciais, tanto para estudantes quanto para profissionais envolvidos com a merenda escolar, sobre as formas de preparo que garantam a segurança no consumo de vegetais frescos.

## 2. METODOLOGIA

Primeiramente, realizou-se uma revisão bibliográfica a cerca do tema do projeto a fim de elaborar um material teórico a ser utilizado na realização de cursos para alunos do ensino fundamental de escolas da rede pública. Após, o material de apoio aos cursos foi elaborado. Na sequência, as escolas escolhidas foram contactadas para o agendamento e realização destas oficinas.

Na etapa de execução, ministrou-se um curso teórico para os alunos do 3º e 5º ano, na Escola Municipal de Ensino Fundamental Margarida Gastal, localizada no acesso do Campus do Capão do Leão da UFPel. O curso abordou os seguintes assuntos: Importância nutricional de frutas e hortaliças; Formas corretas de higienização destes vegetais e dos utensílios/equipamentos utilizados no preparo; Alterações que ocorrem nos vegetais; Técnicas de preparo de vegetais na forma fresca que garantam maior vida útil.

Os temas foram abordados pelos alunos e professores integrantes do projeto e com apoio de recursos audiovisuais. Ao longo da exposição os alunos foram estimulados a participarem, tirando dúvidas, fazendo perguntas sobre aspectos complementares e relatando situações vivenciadas.

Após a apresentação foram distribuídos “espetinhos” de frutas “in natura” aos alunos participantes, a fim de estimular o consumo destas (Figura 1).



Figura 1 – Espetinhos de frutas “in natura” servidos aos alunos.

Ao final das atividades aplicou-se um questionário aos participantes com o propósito de obter informações sobre a qualidade do curso. Este questionário avaliativo foi composto por 7 perguntas (A à F), sendo A - O que você achou do curso?; B - O que você achou dos apresentadores?; C - Em que nível foram as novidades?; D - Como foi para entender o assunto?; E - O que você acharia se tivessem mais cursos como este?; F - Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu? Como opções de respostas, os alunos dispunham de uma escala com expressões faciais, com níveis de respostas de 1 a 5, sendo o valor 1 - Muito ruim; 2 - Ruim; 3 - Mais ou menos; 4 - Bom; 5 - Ótimo, segundo mostra a Figura 2.

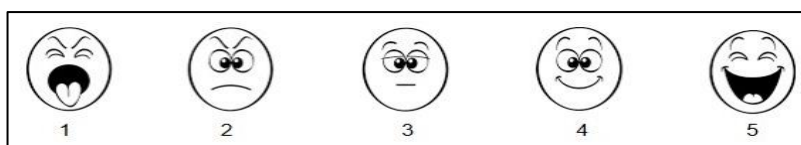


Figura 2 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos alunos.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade foi realizada no refeitório da Escola Municipal Margarida Gastal, no qual estavam presentes 37 alunos do 3º e 5º ano (Figura 3). Destes, 8,11% não responderam o questionário e 91,89% responderam. Dentre o total de alunos que responderam a ficha avaliativa, 5,88% assinalaram em desconformidade com o solicitado. A Figura 4 demonstra, através de um gráfico em barras, as respostas (em porcentagem) obtidas para cada pergunta feita aos alunos.



Figura 3 – Desenvolvimento do curso para os alunos do 3º e 5º ano da Escola Municipal Margarida Gastal.

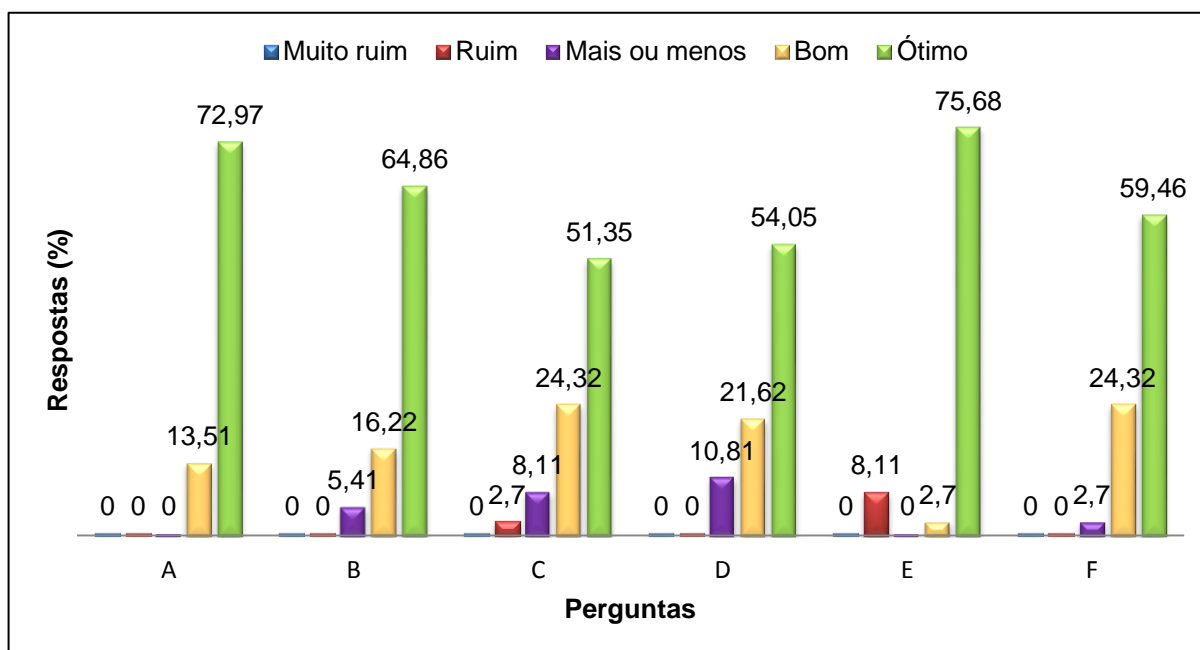


Figura 4 – Gráfico relativo aos resultados obtidos no questionário aplicado aos alunos.

Conforme pode-se notar nos resultados obtidos, o curso ministrado apresentou boa aceitação pelos alunos, posto que quase 73% considerou-o ótimo. Em um aspecto geral, as barras de considerações positivas (verdes) sobressaem-se das demais em todas as perguntas.

Contudo, analisando o trabalho de campo e o objeto de estudo, obtêm-se algumas contrariedades aos resultados obtidos com os questionários. Ainda que a pergunta “D” demonstre que mais da metade dos alunos compreenderam os tópicos

abordados, foi perceptível certa dificuldade de assimilação. Além disso, mesmo que a maioria tenha respondido “achar ótimo a realização de novos cursos”, observou-se uma fácil dispersão dos alunos, sendo difícil mantê-los concentrados.

Até o momento, conseguiu-se visitar apenas duas instituições da rede pública de ensino, mantendo-se o objetivo inicial de expor (audiovisualmente) os tópicos de interesse, além de atrair os alunos com “espetinhos” coloridos. Desta forma, este trabalho encontra-se em fase inicial e de adaptação, posto que ainda pretende-se executar atividades complementares, tais como práticas de higienização/sanitização, moldadas de acordo com o perfil de cada turma.

#### 4. CONCLUSÕES

De acordo com o presente trabalho, pode-se concluir que as atividades deste projeto de extensão permitem a disseminação do conhecimento acadêmico para alunos do ensino fundamental da rede pública de ensino. Além disso, este projeto permite, aos discentes de graduação envolvidos, a troca de vivências com os estudantes do ensino fundamental e a prática de conteúdos trabalhados em aula.

No entanto, mesmo com os resultados obtidos, percebeu-se uma dificuldade de compreensão e atenção dos alunos. Desta forma, deve-se adaptar ou modificar a metodologia escolhida para apresentação dos tópicos. Isto evidencia a importância da execução de atividades práticas, posto que estas permitem uma participação mais efetiva do aluno.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASTOS, M. S. R. **Frutas minimamente processadas: Aspectos de qualidade e segurança**. Fortaleza: Embrapa Agroindústria Tropical, 2006. 59 p.

COELHO, K. S. **Perfil do consumidor de hortaliças frescas e processadas no município de Campos dos Goytacazes – RJ**. 2007. 86p. Tese (Mestrado em Produção Vegetal) – Centro de Ciências e Tecnologias Agropecuárias, Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro.

DIAS, S. O benefício das frutas para as crianças. **Revista Crescer**. Editora Globo. São Paulo, 21 out. 2013. Acessado em 06 jul. 2015. Online. Disponível em: <<http://revistacrescer.globo.com/Colherada-Boa/noticia/2013/10/o-beneficio-das-frutas-para-criancas.html>>.

GOMES, C. A. O. et al. **Hortaliças minimamente processadas**. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica, 2005. 34p.

RECINE, E.; RADAELLI, P. **Cartilha alimentação saudável**. Turminha do MPF, Brasília, 2010. Acessado em 06 jul. 2015. Online. Disponível em: <<http://www.turminha.mpf.mp.br/para-o-professor/para-o-professor/publicacoes/Alimentacaosaudavel.pdf>>.

SOUZA, R. A. M. **Mudanças no consumo e na distribuição de alimentos: o caso da distribuição de hortaliças de folhas na cidade de São Paulo**. 2005. 150p. Dissertação (Mestrado em Economia) – Instituto de Economia, Universidade Estadual de Campinas.