

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA PROCÓPIO DUVAL GOMES DE FREITAS

TALISSON DORNELES¹; ANDRESSA LESSA KRINGEL²; JANAÍNA DA SILVEIRA SCHAUN³; SIDÉLEN STRELOW ALVES⁴; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁶

¹Discente do Curso de Farmácia – CCQFA - UFPel – talissondorneles1717@hotmail.com

²Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – andressakringel@gmail.com

³Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA – UFPel janainas.schaun@gmail.com

⁴Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos, CCQFA – UFPel – sidelensalves@yahoo.com.br

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

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

1. INTRODUÇÃO

O consumo de frutas e hortaliças é de suma importância para uma alimentação saudável, com comprovados benefícios à saúde humana. Assim, estas devem ser incorporadas à dieta nas idades mais precoces (BASTOS, 2006).

Uma alimentação adequada é capaz de diminuir o estresse, ansiedade e a irritabilidade, além de facilitar o controle de peso, do humor e ajudar no combate a diversas doenças (BASSO, 2008).

Além da questão nutricional, os vegetais, de um modo geral, têm poucas calorias, são facilmente digeridos e produzem saciedade, contribuindo para redução da obesidade e risco de doenças associadas a ela (DIAS, 2013).

Evidencia-se desta forma a importância do estímulo às crianças e adolescentes, para a inserção das frutas e hortaliças na alimentação diárias, principalmente, na forma fresca. Além disto, deve-se reconhecer que para ingestão segura são necessários procedimentos corretos de higienização que requerem além da limpeza uma etapa de sanitização (MENDONÇA; BORGES, 2012), normalmente negligenciada ou executada incorretamente, especialmente por desconhecimento de quem consome.

Objetivou-se neste trabalho de extensão estimular estudantes de ensino fundamental para o consumo de frutas e hortaliças, especialmente destacando a importância nutricional e os benefícios dos vegetais *in natura* à saúde, bem como do emprego da forma correta de higienização e armazenamento doméstico destes alimentos.

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 contatadas para o agendamento e realização destas oficinas.

Na etapa de execução, ministrou-se um curso teórico para os alunos do 5º ano, na Escola Estadual de Ensino Fundamental Procópio Duval Gomes de Freitas, localizada no bairro Lindóia, da cidade de Pelotas. O curso abordou os seguintes assuntos: Importância nutricional de frutas e hortaliças; Alimentação saudável; Tipos de alterações dos alimentos; Formas corretas de higienizar e armazenar os vegetais.

Os temas foram abordados pelos alunos e professores integrantes do projeto, com apoio de recursos audiovisuais.

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 o que está mostrado na Figura 2.

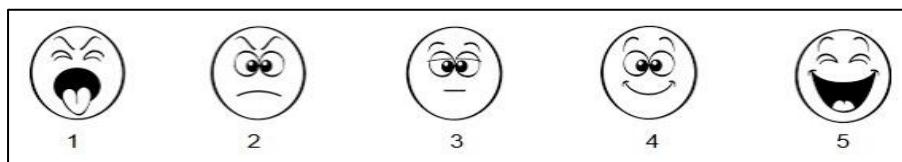


Figura 2 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do curso 19 crianças do quinto ano da escola Procópio Duval Gomes de Freitas (Figura 2).



Figura 2 – Desenvolvimento do curso para os alunos do 5º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Procópio Duval Gomes de Freitas.

Avaliando-se os resultados dos questionários aplicados aos participantes obteve-se os seguintes resultados: em relação ao curso 94,7% descreveram como ótimo e 5,3% descreveram como bom. Ao avaliar o desempenho dos palestrantes 84,2% acharam ótimos, enquanto 15,8% acharam bom. Quando foram questionados quanto ao nível de novidades adquiridas 89,5% acharam o nível ótimo e 10,5% classificaram como bom. Quando foram questionados de como foi para entender os assuntos abordados no curso 57,9% enquadram o entendimento como bom, 10,5% acharam mais ou menos e 31,6% consideraram o entendimento ótimo. Para a pergunta sobre a opinião em relação a ter mais cursos na escola nos mesmos moldes deste, 84,2% acham que seria ótimo, enquanto que 15,8% acham que seria bom. Para finalizar o questionário foi perguntado o quanto poderia ser colocado em prática dos conteúdos abordados, e 36,8% disseram que tudo que aprenderam poderia ser colocado em prática, igual parcela (36,8%) respondeu que bastante do que aprenderam poderia ser posto em prática, e 26,31% considerou que apenas algumas coisas.

Ao final do curso foi aberto um espaço para perguntas onde se percebeu o interesse dos participantes sobre os assuntos abordados no curso, as perguntas foram todas esclarecidas e então foram distribuídos os palitos de frutas que foram muito bem recebidos pelos alunos (Figura 3).



Figura 3 – Alunos consumindo os “espetinhos” de frutas.

4. CONCLUSÃO

Face aos resultados da avaliação, pode-se concluir que o curso foi importante e bem acolhido pelos alunos. Foi satisfatório levar informações nas escolas e mostrar os inúmeros benefícios que uma alimentação saudável pode proporcionar, bem como destacar aspectos de suma importância, como os relacionados à higienização correta dos alimentos. Ainda, ações desta natureza são positivas para os discentes de graduação envolvidos, tendo em vista a possibilidade de troca de experiências e a prática de formas educativas diversificadas, que auxiliam a aprimorar os conhecimentos.

5. BIBLIOGRAFIA

- BASTOS, M. do S. R. **Frutas Minimamente Processadas: Aspectos de Qualidade e Segurança.** EMBRAPA Agroindústria Tropical, Fortaleza-CE, 2006. 10 p.
- BASSO, O. **A importância de uma alimentação saudável.** Disponível em: <<http://www.comerbembarato.com/a-importancia-de-uma-alimentacao-saudavel.html>> Acesso em: 06 de junho de 2015.
- DIAS, S. O benefício das frutas para as crianças. **Revista Crescer.** Editora Globo. Disponível em: <<http://revistacrescer.globo.com/Colherada-Boa/noticia/2013/10/o-beneficio-das-frutas-para-criancas.html>>. Acesso em: 14 de janeiro de 2015.
- MENDONÇA, C.R.B.; BORGES, C.D. **Tecnologia de frutas e hortaliças: Produtos minimamente processados e refrigerados.** Pelotas: Editora Universitária da UFPel, 2012. 96p.