

ENSINANDO PARA PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL POR ESCOLARES EM BAIRRO DE PERIFERIA DE PELOTAS

LETÍCIA RIBEIRO¹; BIANCA DASMACENO²; NICOLE WEBER BENEMANN³;
SÔNIA TERESINHA De NEGRI⁴

¹*Universidade Federal de Pelotas – letenfermagem@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – biancadasmaceno1@outlook.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – nikawb@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – soniadenegei@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O direito à alimentação é uma garantia constitucional no nosso país e a segurança alimentar e nutricional são alcançadas por meios que envolvem acesso e disponibilidade aos alimentos e, também, preferências alimentares. A educação é forte aliada aos bons hábitos alimentares praticados em uma sociedade (MALAQUIAS FILHO, 2010).

A necessidade de implementação de estratégias, visando fornecer aos indivíduos a capacidade de escolha alimentar saudável, de acordo com as diferentes realidades do país está presente em vários documentos, tais como o Relatório da Comissão Nacional de Determinantes Social da Saúde publicado em 2008 (BRASIL, 2012a).

Dada à transição nutricional atual, as crianças em idade escolar encontram-se em fase propícia ao desenvolvimento da obesidade, devido à tendência ao sedentarismo ligado a alimentação inadequada. O consumo de frutas e hortaliças deve aumentar na população e as escolhas alimentares praticadas precisam ser reorientadas (BRASIL, 2012b).

O espaço escolar é visto como ambiente propício à difusão sobre alimentação saudável, por ser um local de aprendizado, onde os escolares passam bastante tempo e estão abertas a novos conhecimentos (COSTA 2001). Desse modo, a promoção de saúde através de ações extensionistas, que envolvem os estudos universitários com a comunidade escolar, é favorável ao que FERREIRA; MAGALHÃES (2007) destacam como espaços democráticos e participativos, em que ocorre a aproximação entre as diversas realidades, beneficiando indivíduos e populações.

Ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são um dos constituintes importantes para a prevenção de problemas alimentares e nutricionais (HAMERSCHMIDT, 2014). Assim, essas devem integrar os currículos escolares, mesmo que de modo transversal, orientando à alimentação adequada ao crescimento e desenvolvimento dos alunos e, contribuindo ao seu futuro na sociedade.

Neste contexto, o objetivo do presente trabalho é de apresentar atividades extensionistas, que envolvem os cursos de Nutrição e Gastronomia, desenvolvidas junto a escolares, com a finalidade de propagar noções sobre alimentação e nutrição, com a intenção de orientar para escolha de alimentos saudáveis e influenciar, positivamente, no seu rendimento e para a saúde.

2. METODOLOGIA

As ações educativas em alimentação são realizadas na Escola Nossa Senhora dos Navegantes, da rede pública de ensino estadual, localizada no bairro Navegantes, em Pelotas/RS e estão vinculadas ao Projeto de Extensão “Proporcionando Atualizações em Nutrição para a Comunidade”, onde atuam acadêmicos dos cursos de Nutrição e de Gastronomia.

Ocorrem mensalmente, aos sábados, no turno matutino, em espaços da escola: sala de aula e cozinha. Os participantes são escolares matriculados, de diversas turmas e idades. Os mesmos são convidados pela direção da escola para participarem, sendo no máximo o total de quinze alunos por encontro.

Inicia-se com a recepção do grupo de alunos por acadêmicos do curso de Nutrição, em uma sala de aula, a fim de desenvolver atividades lúdicas com finalidade educativa. As instruções dadas neste ambiente se referem ao valor nutricional dos alimentos que compõe as receitas culinárias, que serão elaboradas, em seguida, na cozinha da escola. Os escolares são orientados a vestir toucas, aventais e higienizar adequadamente suas mãos. Após, todos vão ao encontro dos acadêmicos do curso de Gastronomia, que aguardam na cozinha e expõem a receita culinária saudável que será demonstrada.

Os escolares participam ativamente da execução da receita saudável, ajudando na preparação de alguns alimentos e misturando os ingredientes. Este é um momento de aproximação dos escolares com os insumos e técnicas culinárias aliadas ao discurso teórico, oportunidade que, além de aproximar as práticas dos acadêmicos envolvidos na execução do projeto, busca a inserção de uma visão multidisciplinar que aproxime as atividades da nutrição e da gastronomia.

Enquanto o preparo dos alimentos é executado, os acadêmicos de Nutrição reforçam o discurso para incentivar a alimentação saudável, dando continuidade àquilo que fora desenvolvido no momento anterior. O diálogo entre todos é constante e favorece a troca de saberes. Este é um momento informal e muitas dúvidas sobre as receitas e ingredientes são atendidas durante a troca de experiências.

As receitas culinárias preparadas e degustadas visam estimular o consumo de alimentos saudáveis, capazes de provocar um despertar para uma dieta mais equilibrada e variada. Além disso, valorizam-se preparações alimentícias de baixo custo e fácil manuseio, para estimular que estas sejam propagadas para as suas famílias e para a comunidade como um todo.

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

No período de março a junho foram realizadas quatro atividades do projeto, sob o apoio incondicional da direção da escola. O número médio de escolares participantes foi de quinze alunos por encontro, idade média de onze anos, frequentadores do ensino fundamental. As seguintes receitas foram realizadas: tomate recheado com legumes, escondidinho de mandioca (aipim) com brócolis e carne moída, brigadeiro de mandioca (aipim), panqueca integral com banana sem adição de açúcar e calda de laranja.

As duas receitas que usaram como ingrediente base a mandioca foram apresentadas graças aos comentários dos escolares, que julgavam que este alimento só poderia ser preparado frito por imersão. Assim, foram apresentados novos modos saborosos e saudáveis para estimular o consumo.

Notamos que houve boa aceitação pelos escolares das quatro receitas preparadas, algumas com ingredientes que até então eram tidos como rejeitados,

principalmente verduras. Todos os participantes provaram os alimentos elaborados e, quando possível, aceitavam repetição.

O fato de envolver o grupo na manipulação dos alimentos demonstrou a motivação que sentiam em participar das oficinas culinárias e foi forte estímulo para provar as receitas e adotar o consumo de alimentos, que até então não eram citados como presentes em suas alimentações. Pudemos constatar isso especialmente durante a preparação da receita que continha brócolis, em que os escolares inicialmente rejeitaram a proposta e por fim, depois da preparação pronta, consumiram a sobra do brócolis cozido puro, não usado na receita.

Observamos, pelos relatos dos alunos, que a maioria deles não realiza uma alimentação adequada em casa, pois consomem frituras e alimentos industrializados e poucos alimentos naturais, como verduras e frutas. Por isso selecionamos receitas com alimentos saudáveis, além de reduzirmos a quantidade de sal e açúcar nas preparações.

Como o projeto já vem sendo realizado há cerca de três anos, outro fato interessante é que quando as atividades foram iniciadas, os participantes eram somente meninas. Conversando com as turmas em visitas às salas de aula, previamente às atividades do corrente ano, percebeu-se que os escolares tinham a visão de que aulas de culinária são uma atividade do gênero feminino. Após incentivo, por meio de conversas e desmistificação realizadas por acadêmicos integrantes deste projeto, os meninos também começaram a participar e hoje são atuantes nas atividades.

A realização dessa atividade só é possível, graças à interação entre os acadêmicos dos cursos de Nutrição e de Gastronomia, sob orientação docente, que unem seus conhecimentos, trocas de experiências, formando uma equipe de trabalho, onde cada um contribui para a construção das ações dentro de suas áreas. A direção da escola também é forte aliada ao desenvolvimento do projeto, que abre os espaços escolares e fornece os insumos para as oficinas culinárias.

A atividade é de suma importância, por se tratar de uma ação voltada à EAN, visto que ela aguça a adoção de bons hábitos, o que irá interferir na saúde dos escolares de modo geral, por causa da vivência que ela proporciona. A grande interação entre os escolares e os acadêmicos torna-a rica para todos os envolvidos.

4. CONCLUSÕES

As atividades extensionistas agregam conhecimento significativo aos acadêmicos, que ampliam seu leque de vivências em suas formações e encontram oportunidade de propagar, de modo dialógico, sobre os objetos de estudo. Do mesmo modo, a integração proporcionada pela atividade educativa em alimentação e nutrição, no ambiente escolar, oferece novos modos de reconhecimento dos alimentos, formas de preparo e consumo, no sentido de incentivo à renovação de hábitos alimentares praticados no âmbito escolar.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da educação. **Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.** 2 ed. Brasília: PNAE-CECANES-SC, 2012a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012b.

COSTA, E. de Q.; RIBEIRO, V.M.B.; RIBEIRO, E.C. de O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, n. 3, 2001.

MALAQUIAS FILHO, B. Direito à alimentação. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v.10, n.2, 2010.

FERREIRA, V.A.; MAGALHÃES, R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 23(7):1674-1681, jul, 2007.

HAMERSCHMIDT, I.; OLIVEIRA. S. DE. **Alimentação Saudável e Sustentabilidade Ambiental nas Escolas do Paraná**. Curitiba: Instituto Emater, 2014.