

ATIVIDADE LÚDICA EM ALIMENTAÇÃO COM ESCOLARES

NATHÁLIA STELMACH COSTA¹; CECÍLIA FISCHER FERNANDES²; DANIELE ROBLEDO BONOW³; GHEORGIA MAGIORIE POLLA Da SILVA⁴; LETÍCIA RIBEIRO⁵; SÔNIA TERESINHA De-NEGRI⁶.

¹Universidade Federal de Pelotas – nathystelmach@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – ceciliaffermandes@icloud.com

³Universidade Federal de Pelotas – danielerobledo@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – gheepolla@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – letenfermagem@hotmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – soniadenegri@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Na sociedade atual, os problemas nutricionais que emergem na infância e adolescência denotam a tão propagada transição nutricional, aumentando os casos de má-nutrição. A fome oculta, característica de carência de nutrientes essenciais pode estar presente tanto no sobrepeso, como na magreza. Segundo HOFFMANN (1996), a insuficiência de alimentação e outras condições impróprias para a saúde, associadas ao baixo poder aquisitivo de grande parte da população brasileira, se manifestam em indicadores antropométricos de desnutrição. Porém, a fome oculta, ocorre não pela falta de alimentos em quantidades necessárias, e sim pela falta de nutrientes importantes muitas vezes em famílias com alto poder aquisitivo, mas que não escolhem a alimentação adequada e saudável.

De qualquer modo, são casos de má nutrição que acometem jovens em idade escolar. A obesidade infantil, que é responsável por produzir vários problemas de saúde imediatos às crianças e, a longo prazo, podem causar hipertensão, hiperlipidemias e/ou hiperinsulinemia, é causada especialmente por práticas alimentares incorretas iniciadas na infância (ALMEIDA; NASCIMENTO; QUALOTI, 2002). Na vida adulta, a alimentação inadequada praticada desde a infância contribui fortemente para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas.

A família tem papel fundamental na formação dos hábitos da criança e, na tenra idade, as escolhas alimentares são definidas pelos pais que restringem ou estimulam o consumo de certos alimentos. Através do contato da criança com outras partes da sociedade, novas culturas e pessoas, o conhecimento sobre outros alimentos e preparações se expande (FISBERG *et al.*, 2000; MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

Para o desenvolvimento de atividades educacionais, que abordem sobre alimentação e nutrição, o ambiente escolar é bastante adequado. A infância é um período de formação dos hábitos alimentares e, os processos educativos são influenciadores ao padrão alimentar praticado por crianças (RAMOS; STEIN, 2000). O resultado da educação alimentar e nutricional, nesta fase inicial da vida, contribuirá ao comportamento alimentar na vida adulta (BISSOLI; LANZILLOTTI, 1997).

A utilização de modos lúdicos é propícia no ambiente de ensino-aprendizagem. Os jogos educativos são recursos que precisam ser organizados com o fim de instruir, ensinar e propagar conhecimento. A ludicidade na educação pode ser praticada em todas as atividades, sendo vista como uma forma de aprender/ensinar, despertar o interesse do escolar e, dessa forma proporcionando a realização da aprendizagem. Trazem vantagens sociais,

cognitivas e afetivas, ajudando as crianças no seu desenvolvimento com ligação à sociedade (QUEIROZ; MACIEL; BRANCO, 2006; LIBÂNEO, 1996).

O objetivo da presente atividade é de estimular os bons hábitos alimentares por escolares, através de atividades lúdicas que envolvem alimentação, nutrição e saúde.

2. METODOLOGIA

Para fins do alcance do objetivo, adotou-se uma atividade lúdica na abordagem sobre a importância do consumo de frutas e verduras, junto a escolares de ensino básico de uma escola pública de bairro de periferia de Pelotas-RS, em momento de evento festivo na escola.

A atividade lúdica foi proposta pelos acadêmicos dos cursos de Nutrição e de Gastronomia, engajados no Projeto Proporcionando Atividades em Nutrição para a Comunidade, sob orientação docente.

Preparou-se uma caixa de papelão de tamanho regular, especialmente elaborada a esta atividade, sendo forrada externamente com tecido TNT colorido e com aplicação de figuras abstratas para decorar. Havia duas aberturas laterais, bem estreitas, para que os alunos colocassem suas mãos internamente e uma abertura voltada para o acadêmico orientador da atividade. O forro com tecido preto escurecia a parte interna, evitando que pudesse ser visualizado o que continha dentro dela, dando origem assim à caixa da atividade educativa em alimentação.

A atividade consistiu na qual o escolar deveria reconhecer pelo tato (aspecto sensorial) o único alimento contido na caixa. Poderia sentir o odor do alimento deixado em suas mãos após tocá-lo, auxiliando-lhe no reconhecimento do mesmo. A cada escolar participante era renovado o alimento dentro da caixa. Foram elencados alimentos considerados de uso comum e facilmente encontráveis nos mercados. Dentre as frutas, foram usados: caqui, kiwi, maçã, bergamota, laranja, pera e limão e, as verduras: rúcula, berinjela, vagem de ervilha, abobrinha, cenoura, batata e chuchu.

Sabe-se que pelo tato a característica que é mais percebida é a textura, por ela ser uma propriedade que envolve todo o conjunto de um alimento, e eventualmente irá se tornar perceptível também pelos receptores visuais e auditivos, isso deixa evidente como o uso deste é importante (ABNT, 1993). Considera-se que é através da textura do alimento que se pode ter noção da resistência, coesividade, fibrosidade, granulosidade, aspereza, crocância, entre outras características que podem ser dadas a ele (TEIXEIRA; MEINERT; BARBETTA, 1987; ANZALDÚA-MORAES, 1994).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade desenvolvida foi realizada no momento da festa junina da escola, ocorrida em um sábado à tarde, no mês de junho de 2015. Naquele momento, a comunidade escolar circulava pelo hall, participando de brincadeiras, consumindo os alimentos característicos desta data e comercializados pela escola.

As crianças que circulavam no local eram convidadas pelos acadêmicos a participarem da atividade lúdica sobre alimentação, no desafio de reconhecerem a fruta e/ou verdura colocada dentro da caixa da atividade educativa em alimentação. Somente um alimento, por vez, era colocado na caixa.

Inicialmente, cada criança participante informava seu nome, idade e escolaridade. Após, era orientada a colocar suas mãos nas aberturas laterais da

caixa e provocada a reconhecer o alimento, lembrando-lhe que podia apenas tocá-lo e sentir o odor em suas mãos. Para cada participante, foram usados dois alimentos, colocados um de cada vez, sendo uma fruta e uma verdura, intercaladas.

A atividade lúdica foi realizada com cinquenta (50) crianças, entre 4-13 anos de idade, onde quarenta e um (41) eram alunos da escola e, vinte e oito (28) do sexo feminino.

Os alimentos mais reconhecidos, em ordem decrescente, foram: cenoura, maçã, laranja, bergamota, limão, batata e chuchu. Já os minimamente reconhecidos foram: kiwi, caqui, berinjela, rúcula e vagem. A maioria das crianças, que não conseguiu reconhecer o alimento, relatou que nunca o havia ingerido ou visualizado.

As crianças usaram dos sentidos do tato e olfato nesta atividade. Após o reconhecimento do alimento, ocorreu o diálogo entre cada criança e os acadêmicos dos cursos de nutrição e de gastronomia, abordando as propriedades nutritivas e os modos de consumo possíveis.

A atividade lúdica com alimentos obteve boa aceitação pelos escolares. Filas se formaram e crianças que já haviam participado retornavam por iniciativa própria. Todos demonstraram interesse e curiosidade pelos alimentos, principalmente sobre aqueles não reconhecidos. Essa atividade possibilitou o conhecimento de alimentos novos para alguns e o reforço de sua importância na alimentação, visando favorecer a introdução e aceitação dos mesmos na prática alimentar, tanto na escola como em família.

As crianças demonstraram satisfação por aprenderem sobre os benefícios das frutas e das verduras e seus modos de consumo. Entende-se que a importância de uma alimentação saudável, desde a infância, foi introduzida nesta abordagem, em que as crianças demonstraram interesse e participação.

4. CONCLUSÕES

A atividade mostrou-se positiva e a abordagem lúdica escolhida foi abrangente às crianças, que foram à escola para a festa junina. Aproveitar-se desse evento escolar para propagar sobre frutas, verduras e alimentação saudável foi uma estratégia para educação em alimentação e nutrição, que se mostrou bastante adequada.

Para aquelas crianças cujos alimentos eram conhecidos, ficou a mensagem da sua importância e, sobre aqueles desconhecidos, deixou-se a mensagem para a variação alimentar e outras possibilidades de consumo dos alimentos.

O diálogo entre crianças e acadêmicos foi rico para ambos, valorizando as intervenções em comunidade e, evidenciando, a importância de haver continuidade em atividades extensionistas universitárias.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, S. S., NASCIMENTO, P. C. B. D., QUALOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v.36, n.3, jun. 2002. Disponível em: < <http://www.scielo.br> > Acesso em: 3 fev.2003.

ANZALDÚA-MORALES, A. **La evaluación sensorial de los alimentos en la teoría y la práctica**. Zaragoza: Acribia SA, 1994. 198 p.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS – ABNT. **Análise sensorial dos alimentos e bebidas:** terminologia, 1993. 8 p.

BISSOLI, M.C.; LANZILLOTTI, H.S. Educação nutricional como forma de intervenção: avaliação de uma proposta para pré-escolares. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 10, n. 2, p.107-113, jul./dez. 1997.

FISBERG, M.; BANDEIRA, C.R.S.; BONILHA, E.A., HALPERN, G.; HIRSCHBRUCH, M.D. Hábitos alimentares na adolescência. **Pediatr. Mod.**, São Paulo, v.36, n.11, p. 724-734, nov. 2000.

HOFFMANN, Rodolfo. Pobreza, insegurança alimentar e desnutrição no Brasil. In. GALEAZZI, Maria Antonia Martins. (Org.). **Segurança alimentar e cidadania**. Campinas, SP: Mercado de Letras, 1996. p.195-213

LIBÂNEO, José Carlos. **Democratização da escola pública:** a pedagogia crítico social dos conteúdos. 14.ed. São Paulo: Edições Loyola, 1996.

MELLO, E.D.; LUFT, V.C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **J. Pediatr.** v. 80, n. 3, p. 173-182, 2004.

QUEIROZ, Norma Lucia Neris de; MACIEL, Diva Albuquerque; BRANCO, Angela Uchôa. Brincadeira e desenvolvimento infantil: um olhar sociocultural construtivista. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 34, Agosto. 2006.

RAMOS, M.; STEIN, L.M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **J. Pediatr.**, v.76, n.3, p.S229-237, dez. 2000.

TEIXEIRA, E.; MEINERT, E. M.; BARBETTA, P. A. **Análise sensorial de alimentos**. Florianópolis: Ed. da UFSC, 1987. 180 p.