

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: CURSOS NA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL NOSSA SENHORA DE LOURDES

FRANCIELLE MACIEL ZURSCHIMITTEM¹; LAURA DOS SANTOS CENTENO²;
ANDRESSA LESSA KRINGEL³; RENATA PIRES DA SILVEIRA⁴, CAROLINE
DELLINGHAUSEN BORGES⁵; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁶

¹*Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – franciellezurschimittem@hotmail.com*

²*Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – lauracenteno96@yahoo.com.br*

³*Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel - andressakringel@gmail.com*

⁴*Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – renatapires26@hotmail.com*

⁵*Docente 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 – carlaufpel@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável é essencial em todas as fases da vida, mas em cada uma delas a alimentação tem uma importância diferente. Para as crianças a alimentação deve ser voltada ao crescimento de ossos, pele, músculos e órgãos, por isso uma alimentação balanceada é imprescindível. Além disso, é na infância que se formam os hábitos alimentares, ou seja, aprende-se a gostar ou não de certos alimentos. Assim, verifica-se a extrema importância que tem a escola nesta fase, os professores devem estimular os alunos a provarem alimentos diversificados e a prepararem pratos saudáveis, devem despertar o espírito de equipe nas crianças, a partir de atividades coletivas para esse fim, aguçando a curiosidade para provar alimentos novos (LOUREDO, 2016).

Constata-se que entre as crianças o domínio dos salgadinhos, doces e chocolates, já é questão de saúde pública. Em 2008, a Sociedade Brasileira de Pediatria publicou uma compilação de diversos estudos sobre o tema, que mostra que o aumento do número de crianças com excesso de peso varia de 10,8% a incríveis 33,8%, conforme a cidade ou região. Diversos outros problemas, como diabetes, hipertensão arterial, alterações ortopédicas e elevação dos níveis de colesterol e triglicerídeos, também têm se tornado frequentes (FREITAS, 2014).

Para uma alimentação saudável, o consumo de frutas e hortaliças é fundamental, sendo este responsável por proporcionar benefícios comprovados à saúde humana (DIAS, 2013).

Os vegetais possuem importância expressiva na nutrição humana porque são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras. Os nutrientes fornecidos pelas frutas e hortaliças auxiliam na prevenção de algumas doenças, como obesidade, diabetes, osteoporose, entre outros (COELHO, 2007).

Porém, deve-se reconhecer que, para a ingestão segura de vegetais, são necessários procedimentos corretos de higienização, que muitas vezes são negligenciados ou executados incorretamente, geralmente por desconhecimento de quem prepara (PINHEIRO et al., 2011; MENDONÇA; BORGES, 2012).

Objetivou-se com este trabalho 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 professores, sobre as formas de preparo que garantam a segurança no consumo de vegetais frescos.

2. METODOLOGIA

Para execução do projeto tem-se realizado constantemente revisão da literatura, a fim de atualizar as informações e fundamentar os novos temas que são inseridos em função das solicitações das escolas.

A Escola Municipal de Ensino Fundamental Nossa Senhora de Lourdes, localizada no bairro Fragata na cidade de Pelotas-RS, foi contatada a através da coordenadora pedagógica e o encaminhamento para execução das oficinas foi dado à professora da disciplina de Ciências. Assim, as atividades foram direcionadas aos alunos do 6º ano do ensino fundamental.

Na etapa de execução, além de uma atividade prática, descrita no trabalho de outra bolsista do projeto, ministraram-se cursos teóricos na referida Escola.

Os cursos abordaram os seguintes assuntos: importância do consumo de frutas e hortaliças; o que é uma alimentação saudável; vegetais e vitaminas; os vilões da alimentação; alterações que ocorrem nos alimentos; higiene na cozinha; pragas domésticas/insetos; formas corretas de higienização dos vegetais e dos utensílios/equipamentos utilizados no preparo e, adicionalmente, foi dada uma aula sobre lipídeos em alimentos.

Os temas foram abordados pelos alunos e professores integrantes do projeto, com apoio de recursos audiovisuais. Após a apresentação foi aberto um espaço para perguntas e troca de ideias.

Ao final da atividade teórica, 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. Esse 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 dos cursos 22 crianças do 6º ano da Escola Municipal Nossa Senhora de Lourdes (Figura 3). Observou-se que a turma era bem heterogênia, tendo crianças menores e alguns maiores, segundo a professora, na faixa de 11 a 15 anos.



Figura 3 – Desenvolvimento do curso teórico para os alunos do 6º ano da Escola Municipal Nossa Senhora de Lourdes.

Durante a exposição, os alunos fizeram algumas perguntas e também a professora de Ciências aproveitou para complementar com informações fazendo correlações com conteúdos ministrados por ela. Os conteúdos de vitaminas e lipídeos em alimentos foram preparados e ministrados para atender à solicitação da professora, em função de no período das atividades estar sendo trabalhado em sala de aula o tema de composição dos alimentos. Assim, acredita-se que foi uma boa oportunidade para estabelecer relação com o assunto do projeto de extensão e ampliar sua contribuição.

Os alunos em sua maioria mostraram interesse pelo assunto e em alguns momentos evidenciaram surpresa com informações recebidas.

Avaliando-se os resultados dos questionários aplicados aos participantes obteve-se os seguintes resultados: em relação ao curso 91,2% descreveram como ótimo e 8,3% descreveram como bom. Ao avaliar o desempenho dos palestrantes 58,3% acharam ótimos, enquanto 41,7% acharam bom. Quando foram questionados quanto ao nível de novidades adquiridas 75% acharam o nível ótimo e 25% classificaram como bom. Quando foram questionados de como foi para entender os assuntos abordados no curso 58,3% enquadram o entendimento como bom, 25% acharam mais ou menos e 16,7% consideraram o entendimento ótimo. Para a pergunta sobre a opinião em relação a ter mais cursos na escola nos mesmos moldes deste, 75% acham que seria ótimo, enquanto que 25% acham que seria bom. Para finalizar o questionário foi perguntado o quanto poderia ser colocado em prática dos conteúdos abordados, e 16,7% considerou que tudo, enquanto que 83,3% disseram bastante do que aprenderam poderia ser colocado em prática.

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 “espelinhos de frutas” que foram bem recebidos pela maioria, entretanto, percebeu-se resistência de alguns em aceitar.

4. CONCLUSÕES

Dante dos resultados da avaliação, pode-se concluir que o curso foi bem aceito pelos alunos, onde grande maioria mostrou interesse quanto ao tema exposto e alguns se sentiram a vontade para tirar dúvidas durante a apresentação. Isso enfatiza que tal projeto permite, aos acadêmicos envolvidos, a

troca de experiências com os estudantes do ensino fundamental, bem como a apresentação em formas educativas e lúdicas de conteúdos trabalhados auxiliam a aprimorar os conhecimentos abordados em sala de aula.

Contudo, mesmo com resultados satisfatórios, percebeu-se uma dificuldade de compreensão e atenção por alguns alunos, tal dado pode estar relacionado ao fato de algumas mencionarem não gostar de consumir frutas e hortaliças, o que pode ter gerado certa restrição na assimilação do assunto.

Acredita-se que diversificar as atividades, possibilitando maior participação dos alunos, poderá contribuir para despertar mais interesse e melhorar o entendimento pelos alunos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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. Disponível em: <<http://revistacrescer.globo.com/Colherada-Boa/noticia/2013/10/o-beneficio-das-frutas-para-criancas.html>>. Acesso em: 06 de julho 2015.

FREITAS, A. Alimentação escolar: comer bem é de lei. Educar para Crescer. 2014. Disponível em <http://educarparacrescer.abril.com.br/gestao-escolar/merenda-saudavel-618741.shtml>. Acesso em 18 de julho de 2016.

LOUREDO, P. Estimulando uma alimentação saudável entre as crianças. Estratégias de Ensino. Brasil Escola: Canal do Educador. Disponível em: <http://educador.brasilescola.uol.com.br/estrategias-ensino/estimulando-uma-alimentacao-saudavel-entre-as-criancas.htm>. Acesso em: 18 de julho de 2016.

MENDONÇA, C. R. B.; BORGES, C. D. **Tecnologia de Frutas e Hortaliças: produtos minimamente processados e refrigerados.** Pelotas: Editora Universitária da UFPEL, 2012. 96p.

PINHEIRO, A. B. Sanitização de frutas e hortaliças na indústria de alimentos. In: Anais do IX Seminário de Iniciação Científica, VI Jornada de Pesquisa e Pós-Graduação e Semana Nacional de Ciência e Tecnologia da Universidade Estadual de Goiás, 2011. Disponível em: <http://www.prp2.ueg.br/sic2011/apresentacao/trabalhos/pdf/ciencias_exatas/sic/c_e_sic_sanitizacao_de_frutas_e_hortalicas.pdf>. Acesso em: 03 de março de 2016.