

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA MUNICIPAL NOSSA SRª DE LOURDES

LAURA DOS SANTOS CENTENO¹; ANDRESSA LESSA KRINGEL²; FRANCIELLE
ZURSCHIMITTEM³; EDUARDA CAETANO PEIXOTO⁴, CAROLINE
DELLINGHAUSEN BORGES⁵; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁶

¹Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – lauracenteno96@yahoo.com.br

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

³Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel -
franciellezurschimittem@hotmail.com

⁴Discente do Curso Superior de Tecnologia em Alimentos – CCQFA - UFPel –
eduardacpeixoto@hotmail.com

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

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

1. INTRODUÇÃO

A preocupação em inserir uma alimentação saudável nos ambientes escolares tem sido foco de atenção de políticas públicas relacionadas às áreas de saúde e de educação, especialmente tendo em vista o crescimento nos diagnósticos de obesidade infantil, tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento, com sérias repercussões na saúde da população infanto-juvenil (IBGE, 2003; WANG, MONTEIRO e POPKIN, 2002).

O consumo de frutas e hortaliças por crianças e adolescentes, em especial no ambiente doméstico, geralmente reflete, em parte, o hábito da família e de algumas características individuais. Essas últimas são determinadas pelas preferências inatas, pelo tipo e pela forma como os vegetais foram incorporados na pauta alimentar das crianças, durante os primeiros meses de vida (MORAIS et al., 1996 e GAMBARDELLA, FRUTUOSO e FRANCHI, 1999).

A introdução de vegetais em uma dieta tem sido associada ao baixo risco de doenças cardiovasculares observadas em populações e, na maioria dos casos, tem merecido especial destaque o conteúdo de fibras consumidas (ANGELIS, 2001). Várias são as vantagens da inclusão de frutas e hortaliças na alimentação; além de constituírem fontes apreciáveis de vitaminas e sais minerais, a celulose contida nos referidos alimentos favorece o peristaltismo intestinal, promovendo o funcionamento eficaz dos intestinos (GONSALVES, 1986).

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 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 em Pelotas-RS, foi contatada a através da coordenadora pedagógica e o encaminhamento para execução das oficinas foi

dados à professora da disciplina de Ciências. Assim, as atividades foram direcionadas aos alunos do 6º ano do ensino fundamental.

Na etapa de execução, além dos temas teóricos, descritos no trabalho de outra bolsista do projeto, realizou-se uma atividade prática.

A atividade prática foi desenvolvida nos laboratórios de alimentos do Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos da UFPel, no Campus do Capão do Leão. Para tanto, realizou-se o transporte dos alunos em ônibus da UFPel, com prévia autorização dos responsáveis. Neste momento, o conhecimento adquirido teoricamente foi posto em prática, como a correta higienização das mãos, dos utensílios e dos vegetais que seriam consumidos (Figura 1 – esquerda).

Logo após a correta higienização das mãos e todo o material que seria utilizado, os alunos foram instruídos a preparar as frutas em formatos divertidos, como na forma de “carrinho, cachorrinho e borboleta” (Figura 1 – direita).



Figura 1 – Frutas e hortaliças utilizadas (esquerda) e pratos preparados em formatos divertidos (direita).

Na oportunidade, foram também realizados alguns ensaios com alimentos, a fim de demonstrar a presença das proteínas no ovo e dos lipídeos no leite. Além da alteração do pigmento antocianina do repolho roxo, em função da acidez e alcalinidade do meio.

Ao final das atividades, aplicou-se um questionário a fim de obter uma avaliação das atividades. O questionário era 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

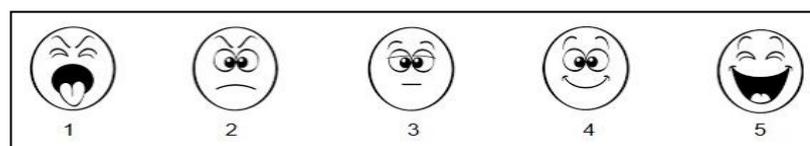


Figura 2 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade prática foi realizada no laboratório do Processamento, na UFPel, na qual estavam presentes 12 alunos do 6º ano da Escola Nossa Srª de Lourdes (Figura 3).



Figura 3 – Alunos do 6º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Nossa Srª de Lourdes, realizando as atividades propostas.

Dentro da proposta de preparo em formas lúdicas dos vegetais, paralelamente trabalhando a higienização e a correta manipulação, a prática resultou em atividades bem produtivas e que motivaram as crianças. Neste momento se trabalhou a forma correta de lavar as mãos, como lavar e higienizar os utensílios e bancadas utilizadas para o preparo de alimentos, além das formas de executar a limpeza e a sanitização dos vegetais, segundo os princípios que haviam sido trabalhados nos momentos teóricos. As crianças mostraram-se bastante interessadas, fizeram perguntas e participaram ativamente das atividades. Também a professora de Ciências participou dessa oficina e aproveitou a oportunidade para frisar os assuntos teóricos abordados e também correlacionar com outros já trabalhados em sua disciplina.

Os resultados obtidos através do questionário são evidenciados na Figura 4, através de um gráfico em barras em que as respostas são expressas em porcentagem.

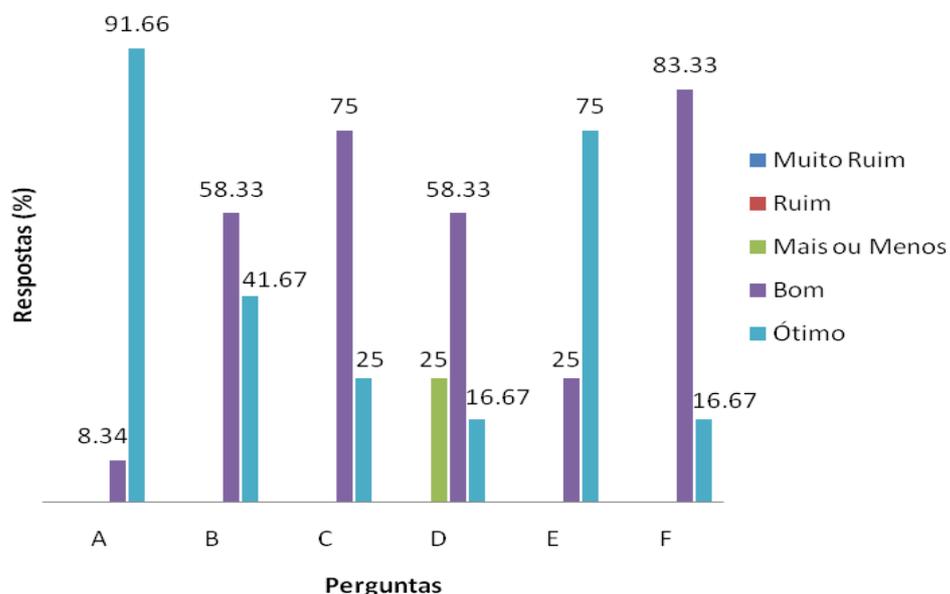


Figura 4 – Dados da avaliação das atividades da oficina de alimentação saudável na Escola Nossa Srª de Lourdes.

Analisando o gráfico, notou-se a aprovação e satisfação com as atividades por 91,66% das crianças e em relação às outras perguntas, também se observou um resultado positivo, se sobressaindo às respostas “ótimo” e “bom”.

Porém, mesmo tendo uma aceitação elevada, 25% dos alunos responderam “mais ou menos” para a pergunta “D” (Como foi para entender o assunto?). Acredita-se que este dado seja reflexo da dispersão das crianças, especialmente observado nos cursos teóricos, e também pode estar associado ao fato de algumas mencionarem não gostar de consumir frutas e hortaliças, o que pode ter gerado certa restrição na assimilação do assunto.

Este foi o primeiro momento realizado com o deslocamento dos alunos para a UFPel, e verificou-se que a proposta de execução das atividades práticas nos laboratórios de alimentos do CCQFA foi bastante motivadora para as crianças que demonstraram estar muito entusiasmadas com a novidade.

4. CONCLUSÕES

De acordo com os resultados, pode-se concluir que a atividade prática proposta teve grande importância e uma aceitação positiva pelos alunos. Foi gratificante incentivá-los a terem hábitos saudáveis e mostrar a importância de uma correta higienização dos vegetais. Adicionalmente, a troca de experiências dos discentes da graduação e os alunos de ensino fundamental, foi muito interessante e proporcionou o aprimoramento do conhecimento de ambos. Todavia, mesmo com resultados muito bons, foi possível verificar uma dificuldade de assimilação por parte de alguns alunos. Assim, a metodologia do curso prático poderá passar por adaptações de forma a facilitar o entendimento, minimizar a dispersão e reforçar o interesse dos alunos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANGELIS, R.C. Consumo de frutas e verduras e redução de riscos de doenças cardiovasculares. In: ANGELIS, R.C. **Importâncias de alimentos vegetais na produção da saúde**: fisiologia da nutrição protetora e preventiva de enfermidades degenerativas. São Paulo: Atheneu, 2001a. Cap. 13, p.99-104: Consumo de frutas e verduras e redução de riscos de doenças cardiovasculares.

GAMBARDELLA, A.M.D.; FRUTUOSO, M.F.P.; FRANCHI, C. Prática alimentar de adolescentes. **Revista Nutrição**, v. 12, n.1, p. 55-63, jan./abr. 1999.

GONSALVES, P. E.; **Alimentação Natural do bebê, da criança e do adolescente**. São Paulo: ALMED, 1986. Cap. 11, p. 61-68: Verduras e Hortaliças.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2002/2003**: Antropometria e análise do estado nutricional de crianças e adolescentes no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2006.

MORAIS, M.B.; VÍTOLO, M.R.; AGUIRRE, A.N.C.; MEDEIROS, E. H. G. R.; ANTONELI, E. M. A.; FAGUNDES-NETO, U. Teor de fibras alimentar e de outros nutrientes na dieta de crianças com e sem constipação intestinal crônica funcional. **Arquivos de Gastroenterologia**, v.33, n.2, p. 93-101, 1996.

WANG, Y.; MONTEIRO, C.; POPKIN, B. M. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China and Russia. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 75, p. 971-977, 2002.