

## OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA PROCÓPIO DUVAL: ATIVIDADES PRÁTICAS

ANDRESSA LESSA KRINGEL<sup>1</sup>; TALISSON DA SILVA DORNELES<sup>2</sup>; CAROLINE  
DELLINGHAUSEN BORGES<sup>3</sup>; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA<sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – andressakringel@gmail.com*

<sup>2</sup>*Discente do Curso de Farmácia – CCQFA – UFPel – talisson.dorneles1717@hotmail.com*

<sup>3</sup>*Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel – caroldellin@hotmail.com*

<sup>4</sup>*Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel – carlaufpel@hotmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

Alimentação saudável é considerada o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e, para alcançá-la, DIAS (2013) destaca que o consumo de frutas e hortaliças é fundamental. Além disso, o autor menciona que a ingestão dos vegetais é também responsável por proporcionar benefícios comprovados à saúde humana.

Os vegetais possuem importância expressiva na nutrição humana porque são fontes de vitaminas, minerais e fibras. Estes nutrientes auxiliam na prevenção de doenças como obesidade, diabetes, osteoporose, entre outros (COELHO, 2007). BASTOS (2006) destaca que, além da questão nutricional, os vegetais apresentam poucas calorias, são facilmente digeridos e produzem saciedade.

Em contrapartida, os alimentos frescos apresentam alto grau de perecibilidade, requerendo mais cuidados para o consumo, especialmente para evitar os perigos da ingestão de alimentos contaminados (SOUZA, 2005). Para minimizar problemas (como doenças) relacionados à segurança dos alimentos, têm-se desenvolvido as boas práticas de fabricação e manipulação, envolvendo formas corretas de higienização e sanitização (BASTOS, 2006; MENDONÇA; BORGES, 2012).

Desta forma, o projeto “Oficina de Alimentação Saudável” tem a finalidade de estimular o consumo de frutas e hortaliças em estudantes de ensino fundamental, de modo a orientar para que apliquem corretamente as técnicas de higienização, destacando formas de preparo atrativas e seguras no consumo de vegetais frescos. Especificamente, o presente trabalho objetivou incentivar os alunos a partir de atividades práticas e brincadeiras didáticas.

### 2. METODOLOGIA

O presente Projeto está em desenvolvimento há um ano quando, inicialmente, realizou-se uma revisão bibliográfica sobre o tema em questão e elaborou-se um material teórico (constantemente atualizado) a ser utilizado como apoio aos cursos para alunos do ensino fundamental de escolas da rede pública. Na sequência, as escolas escolhidas foram contatadas para o agendamento e realização destas oficinas. O Projeto divide-se em palestras teóricas e cursos práticos, sendo que a parte teórica ministrada à escola em questão foi descrita por outro bolsista no CEC/2015.

Na etapa de execução, realizaram-se atividades e brincadeiras ao decorrer de diversos encontros com os alunos do 5º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Procópio Duval Gomes de Freitas, localizada no bairro Lindóia, Pelotas/RS. Em um primeiro momento, desenvolveu-se brincadeiras didáticas que

aguçassem sentidos como o tato e o olfato, promovendo uma interação saudável entre os colegas de classe e avaliando o conhecimento prévio das crianças sobre os vegetais, bem como acrescentando novas informações. As brincadeiras consistiram em vender os olhos dos alunos e desafiá-los a descobrir qual era a fruta. Para tanto, frutas inteiras foram colocadas em uma caixa de papelão e, a partir do tato, a criança deveria identificar qual era; além de fruta picada em um pote revestido, que deveria ser descoberta pelo olfato.

Na segunda parte, realizou-se práticas no refeitório da escola visando preparar vegetais na forma fresca em formatos atrativos (“bichinhos e carrinhos”), possibilitando a compreensão da importância da aplicação dos procedimentos de higienização e motivando o interesse pelo consumo. Para isso, demonstraram-se aos alunos as etapas de higienização e sanitização dos alimentos, bancadas, utensílios e mãos.

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 seis 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 – Depois dos cursos houve mudança no teu hábito de consumo de frutas e hortaliças?; 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 mostra a Figura 1.

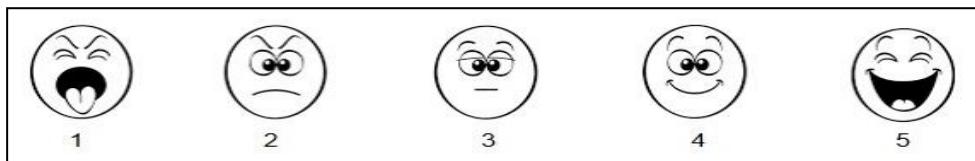


Figura 1 - Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos alunos.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades foram realizadas na sala de aula e no refeitório da Escola Estadual Procópio Duval, no qual estavam presentes 18 alunos do 5º ano.

A atividade de identificação das frutas pelo tato ou olfato gerou uma expectativa positiva nas crianças e tornou a dinâmica agradável. Dentro da proposta de preparo em formas atrativas dos vegetais, paralelamente trabalhando a higienização e a correta manipulação, a prática resultou em atividades produtivas e motivadoras. As crianças mostraram-se interessadas, realizando perguntas e surpreendendo-se com procedimentos que representaram novidade. A merendeira da escola também participou desta oficina e relatou ter obtido diversas informações.

A Figura 2 retrata algumas das atividades lúdicas executadas.



Figura 2 – Acima brincadeiras para a descoberta da fruta pelo tato e olfato. Abaixo, alunos durante atividades de higienização de bancada e montagem de “bichinhos” de fruta.

A avaliação serviu de parâmetro para identificar a importância e grau de aproveitamento das oficinas. A Figura 3 demonstra as respostas (em porcentagem) obtidas para cada pergunta feita aos alunos.

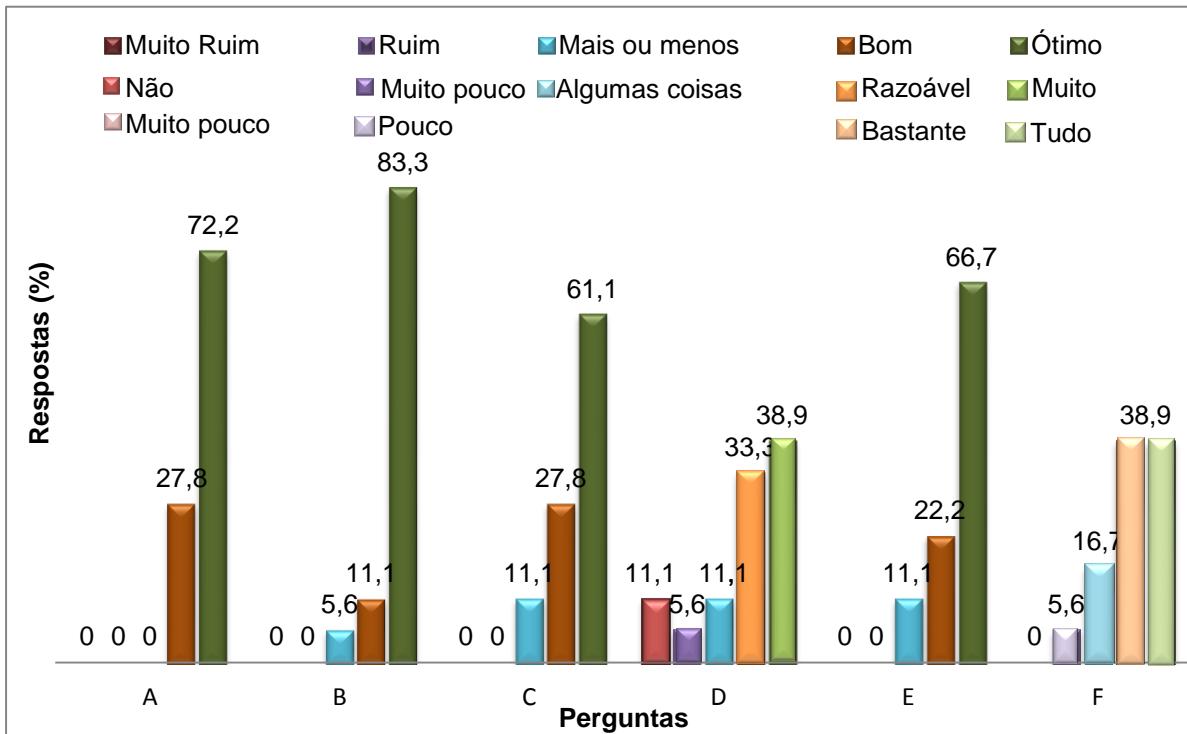


Figura 3 – Resultados obtidos no questionário aplicado na Escola Procópio Duval.

Conforme pode-se notar nos resultados obtidos, o curso ministrado apresentou boa aceitação pelos alunos, posto que quase 73% considerou-o ótimo. Em um aspecto geral, as barras de considerações positivas (verdes) sobressaem-se das demais na maioria das perguntas.

Até o momento, o Projeto alcançou três instituições da rede pública, mantendo-se o objetivo inicial de expor os tópicos de interesse e atrair os alunos com atividades práticas. Este trabalho encontra-se em fase de realização e adaptação, posto que pretende-se aperfeiçoar as atividades realizadas com os alunos. Além disso, almeja-se desenvolver um Manual Para Escolas que contenha os tópicos abordados e as práticas realizadas para serem distribuídos às escolas da região.

#### 4. CONCLUSÕES

A partir dos resultados do questionário aplicado, pode-se perceber que, além do alcance dos objetivos propostos, os cursos foram facilmente acolhidos pelos alunos. Além disso, pode-se concluir que as atividades deste projeto de extensão permitem a disseminação do conhecimento acadêmico para alunos do ensino fundamental da rede pública de ensino. Ainda, permite, aos discentes de graduação envolvidos, a troca de vivências com os estudantes do ensino fundamental.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BASTOS, M. S. R. **Frutas minimamente processadas:** Aspectos de qualidade e segurança. Fortaleza: Embrapa Agroindústria Tropical, 2006. 59 p.
- 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. Acessado em 06 jul. 2015. Online. Disponível em: <<http://revistacrescer.globo.com/Colherada-Boa/noticia/2013/10/o-beneficio-das-frutas-para-criancas.html>>.
- MENDONÇA, C. R. B.; BORGES, C. D. **Tecnologia de Frutas e Hortaliças:** produtos minimamente processados e refrigerados. Pelotas: Editora Universitária da UFPEL, 2012. 96p.
- SOUZA, R. A. M. **Mudanças no consumo e na distribuição de alimentos:** o caso da distribuição de hortaliças de folhas na cidade de São Paulo. 2005. 150p. Dissertação (Mestrado em Economia) – Instituto de Economia, Universidade Estadual de Campinas.