

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL PADRE ANCHIETA

LAURA DOS SANTOS CENTENO¹; ANDRESSA LESSA
KRINGEL²; FRANCIELLE ZURSCHIMITTEM³; CAROLINE DELLINGHAUSEN
BORGES⁴; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁵

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

⁴Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel –
caroldellin@hotmail.com

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

1. APRESENTAÇÃO

O modo de escolher os alimentos utilizados na dieta varia nas diversas classes sociais. Assim, incluem-se razões psicológicas para aceitação e rejeição dos alimentos, sendo classificadas pelas suas propriedades sensoriais (sabor e aroma), se estes alimentos trazem benefícios ou perigos à saúde, fatores como utilidade, aparência e higiene também têm grande influência na escolha dos mesmos (FALLON et al, 1983).

Sabe-se que dietas ricas em gorduras, sal e açúcar e pobres em carboidratos complexos, vitaminas e minerais, aliadas a falta de exercícios físicos, são responsáveis pelo aumento de doenças crônicas não transmissíveis ligadas à dieta, como, por exemplo, a obesidade, diabetes, problemas cardiovasculares, hipertensão e osteoporose. Há anos acredita-se que o consumo de frutas e hortaliças está relacionado à prevenção destas doenças (CARVALHO et al. 2006).

Deste modo, sabe que o ambiente escolar é considerado um ótimo local para o desenvolvimento de atividades voltadas à promoção de saúde, pois permite não só que tais ações sejam incorporadas desde a educação inicial, mas também permitir estreitar o contato entre a família e o ambiente escolar neste processo (CARVALHO et al. 2008).

Desta maneira, 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. DESENVOLVIMENTO

Para execução do deste projeto tem-se realizado constantemente revisões bibliográficas, a fim de atualizar as informações e fundamentar os novos temas que são inseridos em função das solicitações das escolas, assim, o material de apoio dos cursos é atualizado e elaborado na forma de slides.

A Escola Estadual de Ensino Fundamental Padre Anchieta, localizada no bairro Areal em Pelotas-RS, foi contatada a através da coordenadora pedagógica e o encaminhamento para execução das oficinas foi dado ao

professor da turma, que trabalha os conteúdos gerais com os alunos, sendo, as atividades práticas e teóricas direcionadas aos alunos do 5º ano do ensino fundamental, compostos por 15 crianças.

Os cursos teóricos abordaram os seguintes assuntos: importância nutricional de frutas e hortaliças; formas corretas de higienização destes vegetais, dos utensílios/equipamentos utilizados no preparo e dos manipuladores; alterações que ocorrem nos vegetais; técnicas de preparo de vegetais na forma fresca que garantam maior vida útil.

Os temas foram abordados pelos alunos e professores integrantes do projeto com apoio de recursos audiovisuais. Ao longo da exposição os alunos foram estimulados a participarem, tirando dúvidas, fazendo perguntas sobre aspectos complementares e relatando situações vivenciadas.

Realizaram-se dois cursos teóricos envolvendo os temas mencionados acima, nos quais se dividiu o conteúdo em pequenas partes e mesclou-se com atividades lúdicas, a fim de tornar mais proveitosa e didática à troca de conhecimentos com as crianças (Figura 1).

No primeiro encontro, fez-se uma atividade nas quais diversas frutas estavam dentro de caixas fechadas e através do tato era preciso identificar as mesmas. Já na segunda parte teórica fez-se a distribuição de espetinhos de frutas “in natura” aos alunos participantes, utilizando frutas coloridas e da estação, que servissem como estímulo para o consumo. A Figura 1 mostra os alunos no curso teórico (esquerda) e espetinhos que foram entregues aos estudantes (direita).



Figura 1 – Estudantes participando do primeiro curso teórico (esquerda) e espetinhos de frutas distribuídos aos mesmos (direita).

Ao final das atividades, aplicou-se um questionário a fim de obter uma avaliação das atividades. O questionário era composto por 7 perguntas (1 à 7), sendo 1 - O que você achou conteúdo tratado?; 2 - O que você achou dos apresentadores?; 3 - Em que nível foram as novidades?; 4 - Como foi para entender o assunto?; 5 - As brincadeiras realizadas envolvendo o olfato e o tato para descobrir as frutas motivaram sua curiosidade de conhecer/provar novas frutas?; 6 - O que você acharia se tivessem mais cursos como este?; 7 - 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.

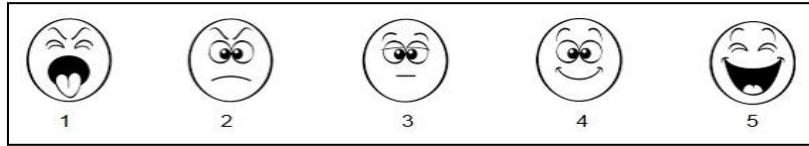


Figura 2 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos.

3. RESULTADOS

As atividades teóricas foram realizadas na sala de aula da turma de 5º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Padre Anchieta.

Os resultados obtidos através do questionário, aplicado ao final dos cursos teóricos, são expostos na Figura 4, através de um gráfico em barras em que as respostas são expressas em percentagem.

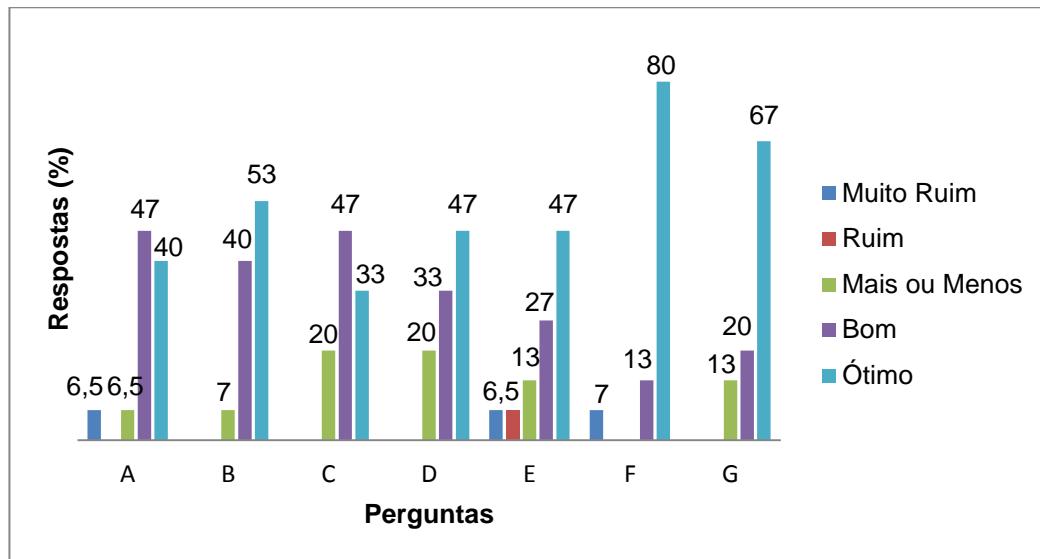


Figura 4 – Dados da avaliação das atividades da oficina de alimentação saudável na Escola Padre Anchieta.

Considerando o gráfico, notou-se a aprovação das atividades por mais de 85% das crianças, somadas as respostas “ótimo” e “bom”, e em relação às outras perguntas, também se sobressaíram às respostas “ótimo” e “bom”.

A atividade envolvendo o tato e olfato evidenciou que alguns alunos têm muita resistência ao consumo de frutas, visto que 7% responderam “ruim” para a pergunta “E” (As brincadeiras realizadas envolvendo o olfato e o tato para descobrir as frutas motivaram sua curiosidade de conhecer/provas novas frutas?). Acredita-se que este resultado tenha como motivo a dispersão e a falta de interesse em novos aromas e texturas oriundos das frutas e hortaliças e pode estar relacionado ao fato de algumas crianças não terem o hábito de consumo destes vegetais. Além disso, esta rejeição pode ter gerado restrição na aceitação e entendimento do assunto.

Porém, 80% achariam ótima a realização de atividades similares (Pergunta F – “O que você acharia se tivessem mais cursos como este”?).

Foi aberto um espaço para perguntas sobre os temas abordados, nas quais as dúvidas foram todas esclarecidas, mas percebeu-se um baixo interesse por parte dos alunos, pois uma minoria participou. A entrega dos “espetinhos de frutas” foi feita ao término do curso e percebeu-se uma

resistência pelas crianças, visto que poucos se interessaram em pegá-los, fato diferenciado do já vivenciado em outras escolas.

Percebeu-se que a comunidade da referida escola é bastante carente e a turma heterogênea em idade e comportamento, tais fatores devem ter exercido influência no interesse pelo assunto, sendo que em algum momento foi bem difícil prender a atenção das crianças e tentar motivá-las. Muitos deles mostravam-se agitados e bastante ruidosos. Ainda assim, com os esforços empreendidos e a diversificação das atividades, foi possível observar que a maioria gostou da proposta. Acredita-se que outros projetos, que trabalhassem também questões sócio-educacionais, pudessem ser bem importantes para a comunidade escolar em questão.

4. AVALIAÇÃO

Com base nos resultados dos questionários, pode-se avaliar que a atividade teórica foi bem aceita, entretanto, na prática observou-se dificuldade de assimilação e de concentração dos alunos. Em contrapartida, incentivar as crianças a terem hábitos alimentares saudáveis e terem consciência da importância de boas práticas de manuseio e preparo dos alimentos é prazeroso. Além disso, vale destacar a troca de experiências entre os discentes da graduação e os alunos do ensino fundamental que foi proveitosa e aperfeiçoou o conhecimento de todos. As vivências servem como resultado para melhorias no desenvolvimento dos cursos para que se tenha um aproveitamento cada vez melhor.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FALLON A. E.; ROZIM P.; The psychological bases of food rejections by humans. **Ecology Food Nutricion**, v. 13, p.15-26, 1983.
- CARVALHO, P.G.B. et al. Hortaliças como alimentos funcionais. **Revista Horticultura Brasileira**, Brasília, v. 24, n.4, p. 397-404, 2006.
- CARVALHO A.T; MUNIZ, V.M.; GOMES J.F.; Programa de alimentação escolar no município de João Pessoa - PB, Brasil: as merendeiras em foco. **Interface - Comunicação, Saúde e Educação**, v. 12, Supl. 27, p. 823-834, 2008.