

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ESTÍMULO ÀS ESTUDANTES DO 5º ANO NA ESCOLA MUNICIPAL PELOTENSE

GABRIELLA CAMPELO NIEWINSKI<sup>1</sup>; LIDIANE CAVADA<sup>2</sup>; NATÁLIA MATOS<sup>3</sup>;  
ISABEL DA CUNHA SANTOS<sup>4</sup>; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES<sup>5</sup>; CARLA  
ROSANE BARBOZA MENDONÇA<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA - UFPel – gabiniew@live.com

<sup>2</sup>Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA - UFPel – altlidiane@gmail.com

<sup>3</sup>Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA – UFPel – nataliar.matos@gmail.com

<sup>4</sup>Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA – UFPel – bel\_10dacunha@hotmail.com

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

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

### 1. APRESENTAÇÃO

A formação dos hábitos alimentares é adquirida de modo gradual, principalmente durante a primeira infância.

De acordo com os princípios de uma alimentação saudável, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. A alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo.

Desde a infância cada criança já adquire suas preferências alimentares, assim, a família precisa entender e estimular da melhor forma para que as crianças adquiram o hábito de uma alimentação saudável. No momento em que a criança sai de seu lar e começa a conviver em creches, escolas e outros ambientes ela sofre influência de diversos modos, inclusive nos hábitos alimentares. Assim, a educação para a saúde deve se iniciar nas idades da pré-escola (Educação Infantil) e escolar (Ensino Fundamental) devido a sua maior receptividade e capacidade de adoção de novos hábitos e, ainda, porque as crianças se tornam excelentes mensageiras e ativistas de suas famílias e comunidades (GOUVÊA, 1999).

Segundo Danelon et al. (2006) o ambiente escolar influencia a formação da personalidade e, conseqüentemente, nas suas preferências alimentares.

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

Uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com osso e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar e divertir-se, para isso se faz necessária uma dieta balanceada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções (MONTEIRO e COSTA, 2004).

Para uma ingestão segura de vegetais, são necessários procedimentos corretos de higienização. Estes requerem (além da limpeza) uma etapa de sanitização, normalmente negligenciada ou executada incorretamente – geralmente por desconhecimento do consumidor. Em função disto, a segurança dos alimentos tem sido amplamente discutida, dado o crescente número de surtos de doenças. Para minimizar esses problemas, têm-se desenvolvido as “Boas Práticas de Fabricação/Manipulação”, envolvendo formas corretas de higienização e sanitização (BASTOS, 2006).

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, e incentivá-los a disseminar junto a seus familiares os conhecimentos adquiridos.

## 2. DESENVOLVIMENTO

Primeiramente, realizou-se uma revisão bibliográfica a cerca do tema do projeto a fim de elaborar um material teórico a ser utilizado na realização de cursos para alunos do ensino fundamental de escolas da rede pública. Após, o material de apoio aos cursos foi elaborado. Na sequência, a escola escolhida foi contatada para o agendamento e realização destas oficinas.

Na etapa de execução, ministrou-se cursos para os alunos do 4º e 5º ano, na Escola Municipal Pelotense, localizada na Rua Marcílio Dias, 1523 – Centro Pelotas - RS. Neste trabalho serão descritas as atividades teóricas desenvolvidas junto a turma do 5º anos do ensino fundamental.

O curso abordou os seguintes assuntos: Importância nutricional de frutas e hortaliças; Formas corretas de higienização destes vegetais e dos utensílios/equipamentos utilizados no preparo; 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 e com apoio de recursos audiovisuais.

Foram também realizadas brincadeiras com os alunos, a fim de motivá-los a participar mais ativamente. No primeiro encontro, após a exposição do conteúdo teórico, fez-se uma atividade em que diversas frutas estavam dentro de caixas fechadas e através do tato era preciso identificá-las. Como premiação foram distribuídas bergamotas. No segundo encontro, foram utilizadas embalagens de vidro forradas, para que não se observasse o conteúdo, ainda as crianças foram vendadas, sendo solicitado que cheirassem e procurassem identificar qual era a fruta somente pelo olfato (Figura 2).

Ao final das atividades aplicou-se um questionário aos participantes com o propósito de obter informações sobre a qualidade do curso. 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 1.

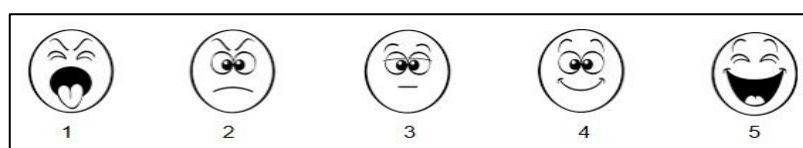


Figura 1 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos.

### 3. RESULTADOS

A atividade foi realizada na sala de aula da Escola Municipal Pelotense, no qual estavam presentes os alunos do 5º ano (Figura 2).



Figura 2 – Atividades com a turma do 5º ano do ensino fundamental no colégio Pelotense.

No questionário aplicado, 65% responderam que acharam o curso ótimo pergunta 1 e somente 4,30% acharam mais ou menos (Figura 3).

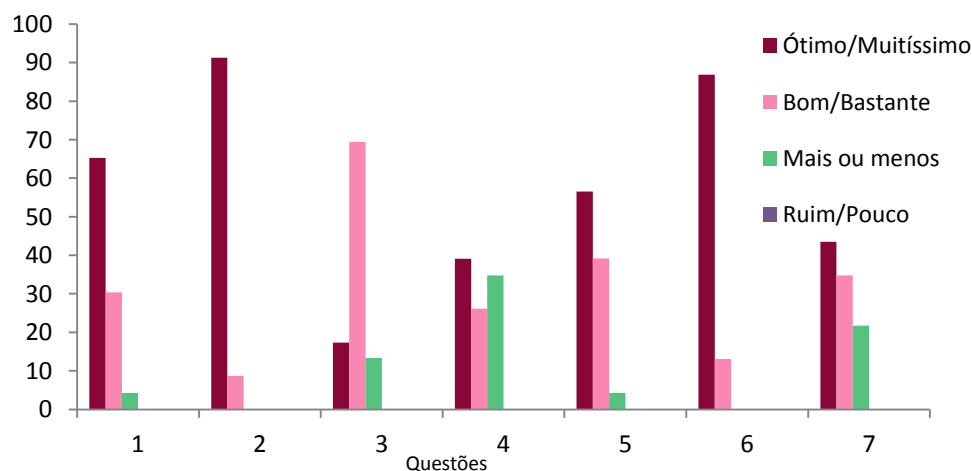


Figura 3 – Dados obtidos no questionário aplicado aos alunos.

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?

Ainda, 91% considerou os apresentadores do curso ótimos (questão 2) e 69% considerou como bom nível de novidades apresentadas (questão 3), porém, cerca de 35% expressou que teve alguma dificuldade para entender o assunto, indicando a resposta mais ou menos na questão 4. Em relação as brincadeiras realizadas, envolvendo o tato e olfato, aproximadamente 96% das respostas das crianças foram entre as descrições ótimas ou boas (questão 5). Por fim, 87% respondeu que gostaria que houvessem mais cursos como o que foi ministrado (pergunta 6), entretanto, cerca de 22% expressou que só colocaria em prática algumas coisas do que aprendeu (pergunta 7).

Conforme pode-se notar nos resultados obtidos, o curso ministrado apresentou boa aceitação pelos alunos. De um modo geral, as barras de considerações positivas (bordô e rosa) sobressaem-se das demais em todas as perguntas.

Adicionalmente, analisando a repercussão na turma e o objeto de estudo, acredita-se que houve sucesso nas ações, pois, durante o curso houve poucas crianças dispersas, a maioria demonstrou interesse, assim, surgindo diversas perguntas e dúvidas.

#### 4. AVALIAÇÃO

As atividades deste projeto de extensão permitem a disseminação do conhecimento acadêmico para alunos do ensino fundamental da rede pública de ensino. Acredita-se que o estímulo foi positivo para os alunos do 5º ano fundamental do colégio Municipal Pelotense. Além disso, este projeto permite, aos discentes de graduação envolvidos, a troca de vivências com os estudantes do ensino fundamental e a prática de conteúdos trabalhados em aula.

Foi gratificante passar os conhecimentos adquiridos na graduação, em linguagem adequada para as crianças, propondo uma melhor alimentação e demonstrando a importância da higienização e boas práticas dos alimentos, além de alertar sobre os riscos das doenças e intoxicações alimentares.

#### 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.
- GOUVÊA, E.L.C. **Nutrição, saúde e comunidade**. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.
- DANELON, M. A. S; DANELON, M. S; SILVA, M. V. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. **Revista Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006.
- MONTEIRO, P.H.N., COSTA, R.B.L. Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências. **Boletim do Instituto de Saúde**, n 32, p.22, Abril 2004. Disponível em: [www.isaude.sp.gov.br](http://www.isaude.sp.gov.br) - Acesso em 01/10/2017.