

CURSO PRÁTICO DA OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA MUNICIPAL PELOTENSE: ALUNOS DO 4º ANO

LIDIANE DA SILVA CAVADA¹; NATÁLIA MATOS²; GABRIELLA CAMPELO NIEWINSKI³; MARINA VIEIRA FOUCHY⁴; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁶

¹Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA – UFPel – altlidiane@gmail.com

²Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA – UFPel – nataliar.matos@gmail.com

³Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA - UFPel – gabiniew@live.com

⁴Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA - UFPel – marinavieira01@gmail.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 – Orientadora

1. APRESENTAÇÃO

Uma alimentação saudável é aquela que atende a todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Além de ser fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, tais como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Alimentação saudável é considerada uma dieta balanceada e pode ser resumida por alguns princípios como: variedade, equilíbrio, quantidade suficiente, diversidade de cores e segurança para o consumo (RECINE; RADAELLI, 2010).

A alimentação saudável, além de proporcionar prazer, fornece energia e outros nutrientes que o corpo precisa para crescer, desenvolver e manter a saúde, somente a variedade da alimentação garante que o organismo receba todos os tipos de nutrientes (EUCLYDES, 2000).

Os maus hábitos alimentares estão associados a diversos prejuízos à saúde, entre eles a obesidade, cujos índices têm crescido nas últimas décadas, como resultado do aumento no consumo de alimentos com alta densidade calórica e redução na atividade física (ALMEIDA, NASCIMENTO e QUALOTI, 2002).

O aumento da prevalência de obesidade tem sido observado no Brasil em diferentes áreas e segmentos sociais, caracterizando o processo de transição nutricional com o avanço do predomínio da obesidade sobre a desnutrição (GUIMARÃES e BARROS, 2001).

Promover uma alimentação saudável é considerado um eixo prioritário de ação para promoção da saúde e, neste contexto, o ambiente escolar é apontado como espaço fundamental para a criação de documentos nacionais e legislações (BRASIL, 1999; CONSEA, 2004).

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 (GOUVÉA, 1999).

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

Neste contexto, o presente trabalho objetivou estimular o interesse dos alunos do ensino fundamental para o consumo de frutas e hortaliças, ensinando para que apliquem a técnica correta de higienização, destacando formas de preparo atrativas e seguras no consumo de vegetais frescos.

2. DESENVOLVIMENTO

A atividade prática descrita neste trabalho foi desenvolvida com os alunos do 4º ano do Ensino Fundamental do Colégio Municipal Pelotense.

Primeiramente, os temas teóricos foram abordados em dois encontros prévios com a turma, momento em que além das exposições com slides, foram feitas brincadeiras e práticas didáticas.

A atividade prática foi desenvolvida no refeitório da escola, para onde os alunos foram encaminhados. Neste momento, o conhecimento adquirido teoricamente foi posto em prática, como a correta higienização das mãos, dos utensílios e dos vegetais que seriam consumidos.

Logo após a correta higienização das mãos e todo o material que seria utilizado, os alunos foram instruídos a preparar os “espetinhos” de frutas (conforme Figura 1).



Figura 1 – “Especinhos” de frutas.

Ao final das atividades, aplicou-se um questionário a fim de obter uma avaliação das mesmas. O questionário era composto por 6 perguntas , sendo 1 – O que você achou do curso prático?; 2 – As atividades realizadas na prática ajudaram a compreender os conteúdos teóricos? ; 3 – Você aprendeu formas novas de higienizar os vegetais; 4 – Depois dos cursos houve mudança no seu hábito de consumo de frutas e hortaliças? ; 5 – Você já repassou a seus pais ou familiares algum conteúdo aprendido nos encontros anteriores? ; 6 – 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, segundo o que está mostrado na Figura 2.

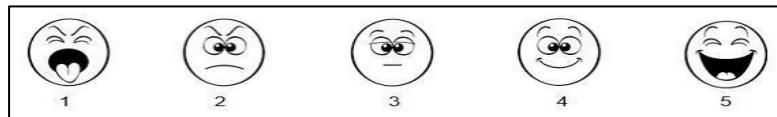


Figura 2 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos participantes.

3. RESULTADOS

A atividade prática foi realizada no refeitório da escola Municipal Pelotense, no qual estavam presentes 26 alunos da turma do 4º ano do Ensino Fundamental. A oficina foi muito produtiva, divertida e proporcionou muita motivação às crianças, eles mostram-se interessados e empolgados com o assunto. Os alunos puderam colocar em prática o que foi ensinado nas aulas teóricas em sala de aula, como lavar, higienizar os utensílios, bancadas e mãos para o preparo dos alimentos, também fizeram perguntas e participaram ativamente. A professora do 4º ano foi essencial para a aprendizagem deles, se fazendo presente, interessada em ganhar mais conhecimentos, ajudando a colocar em prática os ensinamentos e frisando os assuntos abordados, relacionando com outros temas dados em suas aulas. A Figura 2 mostra momentos deste curso prático.



Figura 2 – Fotos da turma do 4º ano do Ensino Fundamental do Colégio Municipal Pelotense realizando o curso prático.

Avaliando-se os resultados do questionário aplicado, verificou-se predomínio das respostas entre ótimo/muitíssimo e bom/bastante, demonstrando, especialmente para questão 1 (O que achou do curso prático?) um alto índice de satisfação (Tabela 1).

Percebe-se apenas nas questões 4 e 5, um percentual maior de respostas correspondendo a “mais ou menos/algumas coisas”. Evidenciando que uma parcela da turma avalia como intermediária suas mudanças no seu hábito de consumo de frutas e hortaliças (questão 4) e que também ainda, um percentual

importante (36,4%), não havia repassado a seus pais ou familiares algum conteúdo aprendido nos encontros anteriores (questão 5).

Tabela 1 - Dados da avaliação das atividades práticas da oficina de alimentação saudável na Escola Municipal Pelotense com os alunos do 4º ano

Questões	Descrições da escala				
	Ótimo/ Muitíssimo	Bom/ Bastante	Mais ou menos/ Algumas coisas	Ruim/ Pouco	Muito Ruim/Nem um pouco/ Não nunca
1	72,7	23,3	0	0	0
2	50	50	0	0	0
3	54,5	36,4	9,1	0	0
4	45,5	31,8	18,2	0	4,5
5	18,2	45,4	36,4	0	0
6	59,1	31,8	9,1	0	0

Destaca-se ainda, que apenas 4,5% das respostas para a questão 4 (Depois dos cursos houve mudança no seu hábito de consumo de frutas e hortaliças?) foram negativas, expressando não ter ocorrido nenhuma mudança.

4. AVALIAÇÃO

O Curso prático de alimentação saudável foi de grande importância e bem aceito pelos alunos do 4º ano do ensino fundamental do Colégio Municipal Pelotense. Destaca-se como relevante a presença da professora junto à turma, que resgatava temas correlacionados previamente trabalhados, os quais facilitavam a troca de informações e as exemplificações. As crianças foram muito receptivas e amáveis e consumiram com boa motivação todas as frutas oferecidas, assim, acredita-se que os objetivos foram atingidos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

RECINE, E.; RADAELLI, P. **Cartilha alimentação saudável**. Turminha do MPF, Brasília, 2010. Online. Disponível em: <<http://www.turminha.mpf.mp.br/para-o-professor/para-o-professor/publicacoes/Alimentacaosaudavel.pdf>>. Acesso em 06 jul. 2015.

CONSEA. **Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches**. In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004.

GOUVÉA, E.L.C. **Nutrição, saúde e comunidade**. Rio de Janeiro, Revinter, 1999.

ALMEIDA, S. S., NASCIMENTO, P. C. B. D., QUAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n.3, 2002.

EUCLYDES, M. P. **Crescimento e Desenvolvimento do Lactente - Nutrição do lactente**. 2. ed. Viçosa, 2000. cap.1, p.1 – 80a.

GUIMARÃES, L. V.; BARROS, M. B. A. As diferenças de estado nutricional em pré-escolares de rede pública e a transição nutricional. **Jornal de Pediatria**, v. 77, n. 5, p.381-6, 2001.