

## A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL TRABALHADA COM ALUNOS DO 4º ANO NO COLÉGIO MUNICIPAL PELOTENSE

MARINA VIEIRA FOUCHY<sup>1</sup>; ISABEL DA CUNHA SANTOS<sup>2</sup>; LAURA DOS SANTOS CENTENO<sup>3</sup>; NATÁLIA MATOS<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 – Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos – Universidade Federal de Pelotas – [marinavieira01@gmail.com](mailto:marinavieira01@gmail.com)

<sup>2</sup> Discente do curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA – UFPel – [bel\\_10cunha@hotmail.com](mailto:bel_10cunha@hotmail.com)

<sup>3</sup> Discente do curso de Química de Alimentos – CCQFA – UFPel – [lauracenteno96@yahoo.com.br](mailto:lauracenteno96@yahoo.com.br)

<sup>4</sup> Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA – UFPel – [nataliar.matos@gmail.com](mailto:nataliar.matos@gmail.com)

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

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

### 1. APRESENTAÇÃO

Uma alimentação equilibrada ao longo da vida é imprescindível, independentemente da idade, pois é sempre uma importante forma de assegurar o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, manutenção da saúde e do bem estar do indivíduo (PINEZI; ABOURIHAN, 2011). Entretanto, existem períodos da vida em que uma boa alimentação tem importância primordial, como é o caso da fase infantil.

O atual mundo globalizado, em que o tempo é considerado um recurso, extingue alguns hábitos demasiadamente demorados, por outros mais rápidos. Entre esses hábitos, a prática de uma alimentação saudável muitas vezes é substituída por alimentações feitas em lanchonetes, *fast-foods* ou comidas congeladas e industrializadas. Apesar de serem deliciosas ao paladar, não fazem bem ao organismo humano, pois são pobres em nutrientes e ricos em gorduras e açúcares. No entanto, são mais prejudiciais ainda às crianças em idade escolar, pois necessitam de nutrientes para seu desenvolvimento e também para a aprendizagem (SOUZA, 2014).

Para que seja criado o hábito de uma alimentação saudável, especialistas recomendam que pratos oferecidos aos bebês e crianças pequenas, sejam sempre coloridos, apresentando um visual bonito que estimule o apetite e garanta o consumo de todos os nutrientes necessários. Devem ser oferecidos alimentos de todos os grupos, como feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes, verduras, frutas, leites e carnes, variando os mesmos diariamente (ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL..., 2016)

A “Oficina de alimentação saudável” tem como objetivo levar até as escolas um estudo sobre a importância das vitaminas, os malefícios que os alimentos com grande quantidade de açúcar e gordura podem trazer à saúde, o perigo de ingerir alimentos contaminados, técnicas de higienização, entre outros. Proporcionando assim, aos alunos adquirirem novos conhecimentos através de slides ilustrativos, perguntas sobre o tema abordado e brincadeiras dinâmicas ao final das apresentações.

## 2. DESENVOLVIMENTO

Para constante atualização do tema abordado no Projeto, tem-se consultado a literatura, a fim de atender as necessidades de linguagem e conteúdo adequados a cada turma de ensino fundamental que se trabalha.

A “Oficina de alimentação saudável” foi realizada no Colégio Municipal Pelotense, situado no centro da cidade de Pelotas/RS. As atividades foram ministradas a uma turma de 4º ano, sendo realizados dois encontros para tratar os temas teóricos em slides e realizar brincadeiras relacionadas aos assuntos abordados. Os slides foram apresentados com diversos conteúdos como, higienização das mãos, sanitização dos alimentos, microorganismos causadores de deterioração em frutas, pragas domésticas, alimentos com alto teor de gorduras e açúcares, doenças relacionadas a falta de vitaminas no organismo, entre outros. Por fim, o entretenimento proporcionou aos alunos desvendar quais frutas haviam dentro de caixas, apenas ao tocá-las; e adivinhar quais eram as frutas apenas pelo cheiro das mesmas que se encontram trituradas dentro de mini-potes revestidos, sendo recompensados com maçãs ou bergamotas pelos acertos.

Ao final de cada etapa do Projeto (teórico e prático), foram distribuídos questionários aos alunos, nos quais deveriam responder sua satisfação ou insatisfação de acordo com as atividades abordadas.

No questionário haviam 7 perguntas variadas sobre diversos pontos do Projeto, sendo elas: 1- O que você achou do conteúdo tratado?; 2- 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? Para respondê-lo havia uma escala facial, conforme mostrado na Figura 1.

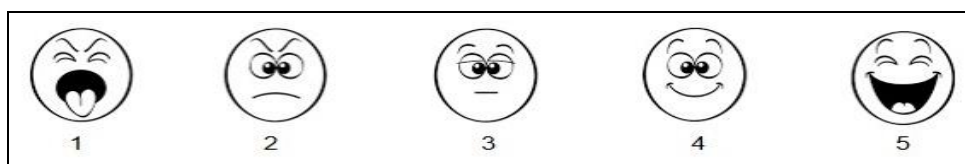


Figura 1 – Escala facial para cada pergunta do questionário, sendo dividido em: muito ruim (1); ruim (2); mais ou menos (3); bom (4) e ótimo (5).

## 3. RESULTADOS

A turma de 4º ano do Colégio Municipal Pelotense é composta por 29 alunos, entretanto, nos dois encontros dos cursos teóricos, alguns estiverem ausentes. Os participantes mostraram-se super interessados nos assuntos abordados nos slides, tendo surgido vários questionamentos em relação ao tema e comentários sobre o dia-a-dia dos mesmos.

A atividade de identificação das frutas através do tato e olfato surpreendeu as crianças em relação aos resultados finais, sendo que também se sentiram muito mais felizes e incentivados ao consumo de alimentos saudáveis, ao receberem uma maçã ou uma bergamota ao final da brincadeira.

Não foi constatada nenhuma dificuldade de entendimento dos alunos, pois os mesmos já tinham um conhecimento mínimo sobre o que são micro-organismos, como deve ser feita a higienização das mãos, entre outros aspectos. Estes conteúdos já vinham sendo trabalhados pela professora da turma, que teve um papel muito importante no decorrer dos cursos, mantendo a turma organizada, atenta e fazendo interferências positivas sempre que os assuntos do projeto se correlacionavam com os de suas aulas.

De acordo com as respostas das crianças, percebe-se que houve grande agregação de novidades ao longo da Oficina. Sabe-se também, que os alunos tiveram gosto pelo conhecimento proporcionado, e inclusive, a professora avaliou o Projeto como excelente, manifestando interesse em dar continuidade no tema em suas aulas.

Nas fotos da Figura 2 e 3 são mostrados alguns momentos dos cursos.



Figura 2 – Alunos realizando as brincadeiras (esquerda) e recebendo a premiação pelos acertos (direita).

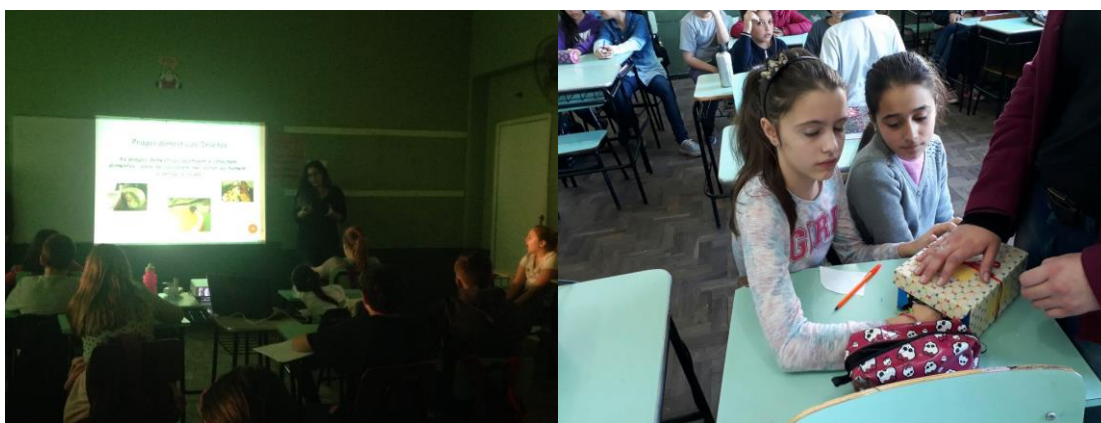


Figura 3 – Apresentação da parte teórica do projeto de Alimentação Saudável (direita) e alunos realizando a brincadeira que envolvia o tato (direita).

O questionário de avaliação das atividades foi respondido por 22 alunos e os dados obtidos são mostrados na Figura 4. Observa-se que não houve nenhum aspecto do curso avaliado como “muito ruim” ou “ruim”.

Todas as 7 questões foram respondidas positivamente, sendo a maioria dos resultados expressos entre “bom” e “ótimo”, tendo-se apenas para questão 4 (Como foi para entender o assunto?) algum destaque de respostas para a



descrição “mais ou menos”. Considera-se que apesar de maioria estar atenta e participativa, em alguns momentos havia dispersão, este fato pode ter influenciado na apreensão do conteúdo, além das dificuldades naturais frente às muitas novidades. O destaque ficou para questão 6 (O que você acharia se tivessem mais cursos como este?), em que a totalidade das crianças (22) considerou que seria “ótimo”.

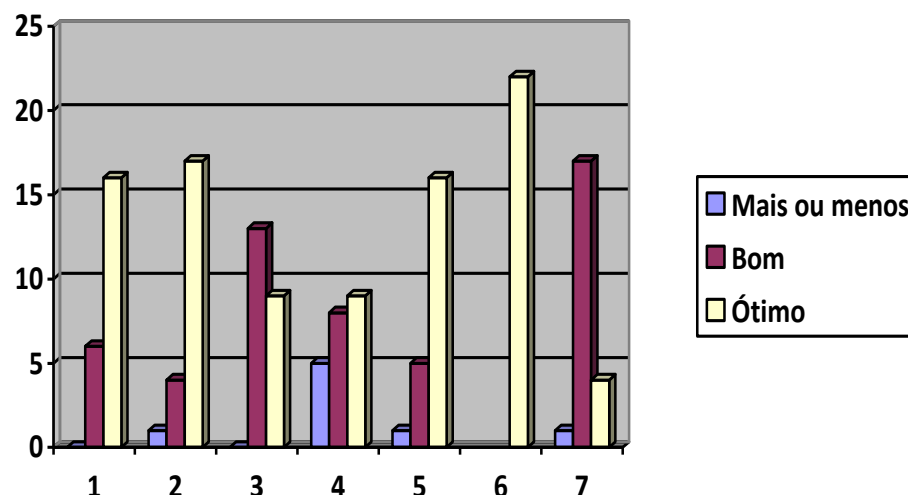


Figura 4 - Resultados do questionário aplicado aos alunos do 4º ano do Ensino Fundamental no Colégio Municipal Pelotense.

#### 4. AVALIAÇÃO

De acordo com os resultados obtidos no questionário, conclui-se que houve uma ótima aceitação da “Oficina de alimentação saudável” pela turma do 4º ano do Ensino Fundamental no Colégio Municipal Pelotense, pois todos os alunos julgaram muito positivamente a possibilidade de ter mais cursos semelhantes.

Pela repercussão na turma, participação e atitudes observadas acredita-se que o Projeto alcançou o objetivo de incentivar as crianças a uma alimentação mais rica em vitaminas, minerais e fibras, e com menores teores de gorduras e açúcares.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PRIMEIRA INFÂNCIA:** um legado para toda vida. 2016. Acessado em 29 set. 2017. Online. Disponível em: <http://radardaprimeirainfancia.org.br/por-onde-comecar/alimentacao-saudavel-na-primeira-infancia/>

PINEZI, F. G.; ABOURIHAN, C. L. S. **Formação desenvolvimento de hábitos alimentares na pré-escola.** Acessado em 10 out. 2017. Online. Disponível em: <<https://www.yumpu.com/pt/document/view/12479259/7-formacao-e-desenvolvimento-de-habitos-alimentares-unibrasil>>

SOUZA, Elizabel Rodrigues de. **Alimentação Saudável na Infância.** 2014. 30. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014. Disponível em: [http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/4785/1/MD\\_ENSCIE\\_IV\\_2014\\_35.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/4785/1/MD_ENSCIE_IV_2014_35.pdf). Acesso em 03 de out. 2017.