

## AÇÕES DA OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA MUNICIPAL PELOTENSE

ISABEL DA CUNHA SANTOS<sup>1</sup>; LAURA DOS SANTOS CENTENO<sup>2</sup>; MARINA VIEIRA FOUCHY<sup>3</sup>; GABRIELLA CAMPELO NIEWINSKI<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 bel\_10dacunha@hotmail.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – lauracenteno96@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA – UFPel – marinavieira01@gmail.com

<sup>4</sup> Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos – CCQFA – UFPel – gabiniew@live.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 – Orientador - carlaufpel@hotmail.com

### 1. APRESENTAÇÃO

Os hábitos alimentares de um indivíduo refletem sua imagem, não só o corpo, mas também a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação, por esse motivo é de extrema importância ter uma alimentação saudável e adequada. Para cada fase da vida, a alimentação tem uma importância diferente, mas é essencial em todas elas (CONSEA, 2004).

Desde a infância cada indivíduo já tem suas preferências alimentares, cabendo à família e à escola incentivarem que estes sejam os mais saudáveis possíveis, pois fatores genéticos e hereditários interferem e muito nesses hábitos (Danelon et al. 2006).

Quando a criança sai do seu lar e começa a frequentar ambientes diferentes como escola e creches, ela sofre uma intensa influência, pois o contato com tantas pessoas diferentes tende a levar os pequeninos a imitarem os comportamentos dos outros, tanto na questão social como na alimentar, e isto pode trazer consequências tanto positivas como negativas (MONTEIRO E COSTA, 2004).

Embora a alimentação e a nutrição adequadas se configurem como direitos fundamentais da pessoa humana e requisitos básicos para a promoção e proteção da saúde, infelizmente ainda são pouco garantidos em nosso país. 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 (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 (GOUVÊA, 1999).

Este trabalho teve como objetivo central elucidar às crianças do ensino fundamental a importância de uma alimentação saudável e nutritiva e estimular o consumo de vegetais na forma fresca, através da elaboração de espetinhos com frutas, aplicando as práticas higiênicas adequadas que garantam o consumo seguro.

## 2. DESENVOLVIMENTO

Primeiramente foi realizada uma visita ao Colégio Municipal Pelotense para contato com a coordenadora pedagógica, a fim de divulgar as ações da “Oficina de alimentação saudável” e saber do interesse da escola em receber o projeto. Manifestado o interesse da instituição, fez-se a solicitação à Secretaria Municipal de Educação (SMED) de autorização para entrada no Colégio. Concedida a autorização, fez-se o agendamento e a realização das oficinas.

Na etapa de execução, além dos temas teóricos, descritos no trabalho de outra discente que atua no projeto, realizou-se uma atividade prática com os alunos do 5º ano do ensino fundamental, da Escola Municipal Pelotense, localizada no Centro da cidade de Pelotas.

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. Na ocasião também foi demonstrado o preparo de frutas em formatos divertidos, como de “borboleta” (Figura 1).



Figura 1 – Frutas sendo preparadas em formatos divertidos (esquerda) e os alunos preparando espetinhos de frutas (direita).

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 Pelotense, no qual estavam presentes 23 alunos da turma do 5º ano.

Dentro da proposta de preparo em formas lúdicas dos vegetais, paralelamente trabalhando a higienização e a correta manipulação, a prática resultou em atividades bem produtivas e que motivaram as crianças.

Neste momento se trabalhou a forma correta de lavar as mãos, como lavar e higienizar os utensílios e bancadas utilizadas para o preparo de alimentos, além das formas de executar a limpeza e a sanitização dos vegetais, segundo os princípios que haviam sido trabalhados nos momentos teóricos. As crianças mostraram-se interessadas, fizeram perguntas e participaram ativamente das atividades.

Os resultados da avaliação, realizada pelo questionário, são mostrados na Figura 3, através de gráficos em barras em que as respostas para cada pergunta são expressas em porcentagem.

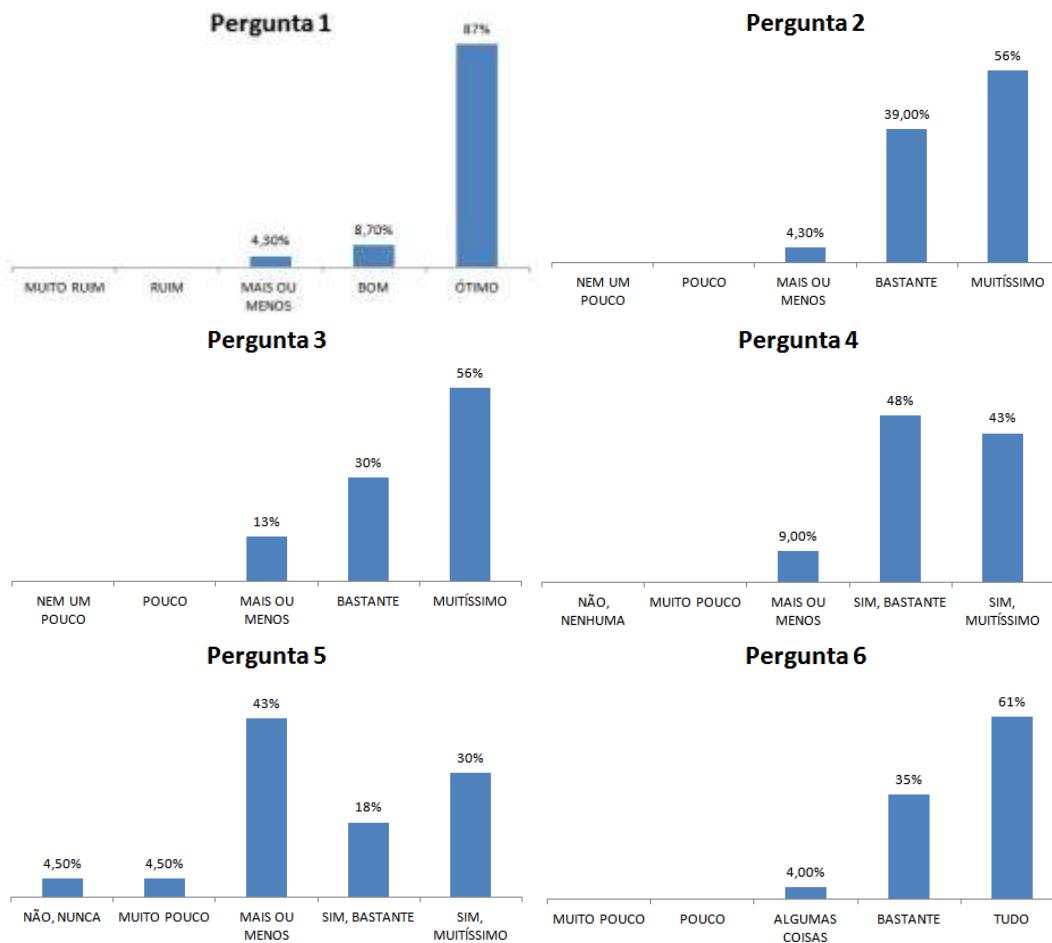


Figura 3 - Dados da avaliação das atividades práticas da oficina de alimentação saudável na Escola Municipal Pelotense.

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?

Analisando o gráfico, notou-se a boa receptividade às atividades por 87% das crianças (questão 1) e o quanto foi importante realizar a atividade prática para uma maior compreensão do conteúdo abordado nos encontros teóricos, evidenciados por mais de 95% da respostas entre bastante e muitíssimo .

Acredita-se que o projeto conseguiu alcançar, além dos alunos da escola, as suas famílias, visto os comentários das crianças e as respostas à questão 5, com 48% de respostas entre bastante e muitíssimo.

Os resultados alcançados foram considerados bastante satisfatórios, tendo em vista o interesse e a participação efetiva das crianças na atividade prática.

#### **4. AVALIAÇÃO**

A atividade prática da Oficina de alimentação saudável proporcionou bom estímulo aos alunos do 5º ano do ensino fundamental do Colégio Municipal Pelotense. As crianças fizeram uma avaliação positiva das ações desenvolvidas e para os ministrantes foi gratificante incentivá-los a terem hábitos saudáveis e mostrar a importância de uma correta higienização dos vegetais. Além do conhecimento proporcionado aos discentes, acredita-se que a repercussão do projeto tenha sido ampliada, pelas informações levadas às suas famílias.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n.º 710, de 10 de junho de 1999. Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição**

**CONSEA. Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches.** In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: <[www.fomezero.gov.br/conferencia](http://www.fomezero.gov.br/conferencia)>. Acesso em: 26 de Setembro de 2017.

**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.** Rev. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006.

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

**MONTEIRO, P.H.N., COSTA, R.B.L. Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências.** Qualidade de vida – Boletim do Instituto de Saúde. P. 22. Nº 32, Abril 2004.