

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL SÃO VICENTE DE PAULO

ISABEL DA CUNHA SANTOS¹; MARINA VIEIRA FOUCHY²; JESSICA
BOSENBECKER KASTER³; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁴; TATIANA
VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁵; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁶

¹Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPel – bel_10dacunha@hotmail.com

²Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPel – marinavieira01@gmail.com

³Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPel – jessica_b_k@hotmail.com

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

⁵Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel –
tatianavra@hotmail.com

⁶Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – Orientador -
carlaufpel@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

O atual mundo globalizado extingue alguns hábitos demasiadamente demorados, para poupar tempo e voltar logo ao trabalho. Entre esses hábitos, a prática de uma alimentação saudável muitas vezes é substituída por alimentações rápidas feitas em lanchonetes, *fast-foods* ou comidas congeladas e industrializadas (COUTINHO et al., 2014).

Apesar de serem deliciosas ao paladar, esse tipo de alimentação não faz tão bem ao organismo, pois são pobres em nutrientes e ricos em gorduras e açúcares, principalmente, para as crianças em idade escolar, pois estas necessitam de nutrientes para seu desenvolvimento e também para a aprendizagem. Portanto, a prática de hábitos alimentares saudáveis, que também envolvem a prática de exercícios físicos regulares, deve ser estimulada em âmbito escolar, para que assim as crianças ajudem a conscientizar seus familiares a adotarem essas medidas, evitando doenças e promovendo a saúde (LIMA, 2008).

O Projeto “Oficina de Alimentação Saudável”, tem como objetivo justamente promover a alimentação saudável no ambiente escolar, envolvendo escolas públicas de Ensino Infantil e Fundamental. O Projeto é vinculado a Universidade Federal de Pelotas, no qual participam alunos, professores e orientadores.

Assim, objetivou-se com o trabalho avaliar as atividades realizadas na Oficina de Alimentação Saudável com uma turma do quarto ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo.

2. METODOLOGIA

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

A “Oficina de Alimentação Saudável” foi realizada na Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo, situado no centro da cidade de Pelotas/RS, para uma turma do quarto ano do ensino fundamental composta por 13 alunos na faixa etária de 9 a 10 anos. Foram realizados dois encontros para

tratar os temas teóricos e realizar brincadeiras relacionadas aos assuntos abordados.

Os cursos teóricos abordaram os seguintes assuntos: importância do consumo de frutas e hortaliças vs alimentos ricos em açúcares, gordura e sal; importância das vitaminas presentes nos alimentos para a nossa saúde; alterações dos alimentos (alterações desejáveis e indesejáveis); como evitar as alterações indesejáveis; higienização pessoal; higienização dos vegetais e utensílios. Os temas foram abordados pelos alunos e professores integrantes do projeto com apoio de recursos audiovisuais.

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 no segundo encontro, realizou-se uma atividade em que os alunos deveriam identificar as frutas pelo olfato. As frutas estavam trituradas dentro de potes de vidro revestidos com alumínio.

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 1. Os resultados foram expressos em porcentagem.

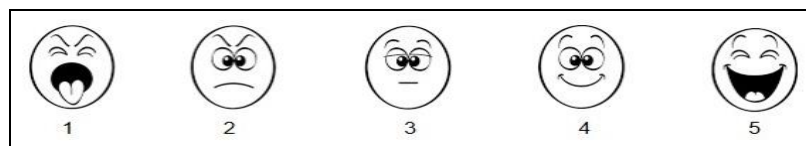


Figura 1 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos alunos

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os alunos apresentaram grande receptividade com as atividades realizadas. Ao longo das exposições, os alunos fizeram questionamentos sobre os aspectos estudados, relatando situações vivenciadas por si e por seus familiares (Figura 2A). Após a exposição os alunos realizaram trabalhos sobre o tema abordado (Figura 2B).



Figura 2 - Atividade teórica realizada na Oficina de Alimentação Saudável na Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo (A); trabalhos realizados pelos alunos (B).

As atividades sensoriais também despertaram grande interesse dos alunos, proporcionando um bom estímulo, o que levou eles a ter uma maior curiosidade em relação ao consumo de frutas.

Os resultados obtidos através do questionário, aplicado ao final dos cursos teóricos, estão demonstrados na Figura 3.

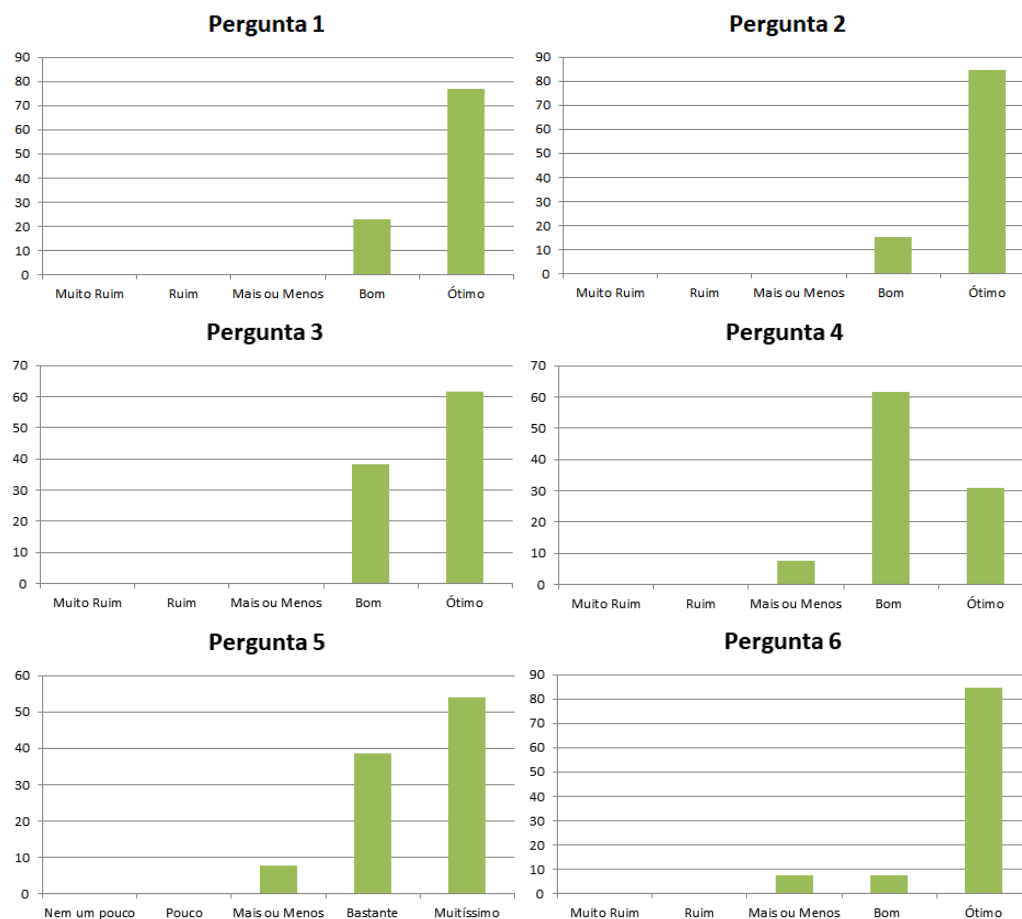




Figura 3: Respostas em porcentagem (%) aos questionamentos realizados referente ao curso teórico à turma de quarto ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo. 1 - O que você achou conteúdo tratado?; 2 - O que você achou dos apresentadores?; 3 - Em que nível foram as novidades?; 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?

Todas as 7 questões foram respondidas positivamente, sendo a maioria dos resultados expressos entre “bom” e “ótimo”. Para as perguntas 4, 5 e 6, menos de 10% responderam como “mais ou menos”. Observa-se que não houve nenhum aspecto do curso avaliado como “muito ruim” ou “ruim”. Na questão número 7, 92,7% das respostas, mencionaram que colocariam “tudo” em prática, o que aprendeu no curso.

4. CONCLUSÕES

As atividades realizadas na Oficina de Alimentação Saudável foram bem-recebidas pelos alunos do quarto ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo. Os alunos demonstraram-se motivados a cada encontro e avaliaram positivamente as atividades realizadas. Ademais, as atividades proporcionaram grande satisfação aos professores e alunos participantes de tal projeto.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIMA, Gabriela Guirao Bijo. **O EDUCADOR PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS POR MEIO DA ESCOLA.** 2008

COUTINHO, Janine Giuberti; GENTIL, Patrícia Chaves; TORAL, Natacha. **A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição.** 2008

SICHERI, Roselu; COITINHO, Denise C.; MONTEIRO, Josefina B. & COUTINHO, Walmir F. **Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira.** 2000