

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

ISABEL DA CUNHA SANTOS<sup>1</sup>; MARINA VIEIRA FOUCHY<sup>2</sup>; JESSICA BOSENBECKER KASTER<sup>3</sup> CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES<sup>4</sup>; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO<sup>5</sup>; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA<sup>6</sup>

<sup>1</sup>*Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPel – bel\_10dacunha@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPel – marinavieira01@gmail.com*

<sup>3</sup>*Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPel – jessica\_b\_k@hotmail.com*

<sup>4</sup>*Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – caroldellin@hotmail.com*

<sup>5</sup>*Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – tatianavra@hotmail.com*

<sup>6</sup>*Docente 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 Saúdavel”, 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.

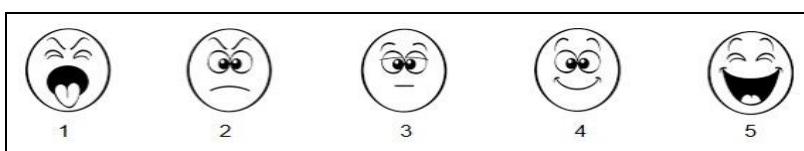


Figura 1 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos alunos

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

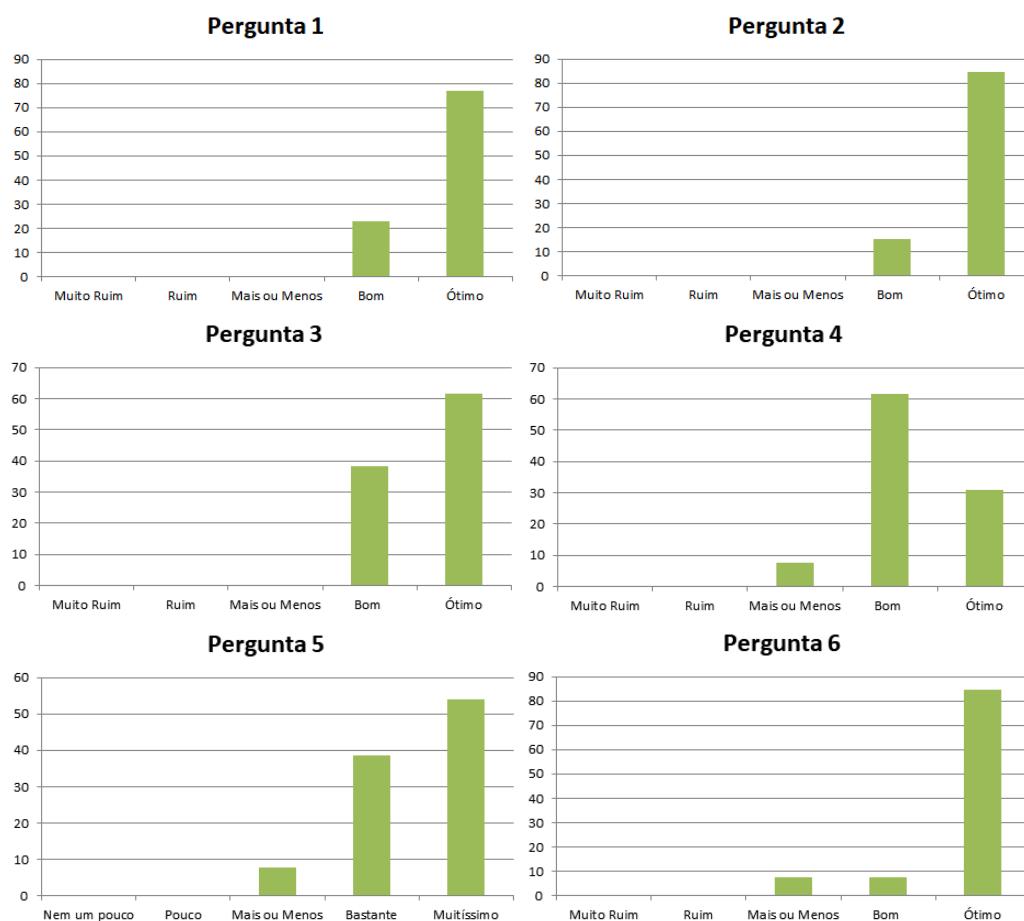
Os alunos apresentaram grande receptividade com as atividades realizadas. Ao longo das exposições, os alunos fizeram questionamentos sobre os aspectos estudados, relatando situações vivenciadas por si e por seus familiares (Figura 2A). Após a exposição os alunos realizaram trabalhos sobre o tema abordado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

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



#### Pergunta 7

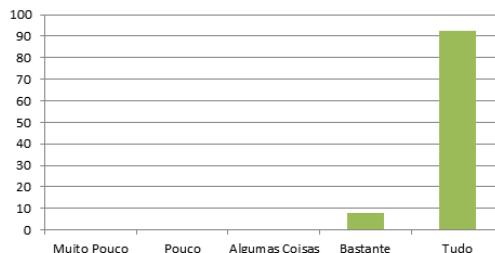


Figura 3: Respostas em porcentagem (%) aos questionamentos realizados referente ao curso teórico à turma de quarto ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo. 1 - O que você achou conteúdo tratado?; 2 - O que você achou dos apresentadores?; 3 - Em que nível foram as novidades?;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