

## **CURSO PRÁTICO DA OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL DARCY RIBEIRO**

**LIDIANE DA SILVA CAVADA<sup>1</sup>; JÉSSICA BOSENBECKER KASTER <sup>2</sup>; ISABEL DA  
CUNHA SANTOS<sup>3</sup>; MARINA VIEIRA FOUCHY<sup>4</sup>;  
CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES<sup>2</sup>; CARLA ROSANE BARBOZA  
MENSONÇA<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos - CCQF- UFPel – [altlidiane@gmail.com](mailto:altlidiane@gmail.com)

<sup>2</sup>Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos - CCQF- UFPel – [jessica\\_b\\_k@hotmail.com](mailto:jessica_b_k@hotmail.com)

<sup>3</sup>Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos - CCQF- UFPel – [bel\\_10dacunha@hotmail.com](mailto:bel_10dacunha@hotmail.com)

<sup>4</sup>Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos - CCQF- UFPel – [marinavieira01@gmail.com](mailto:marinavieira01@gmail.com)

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

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

### **1. INTRODUÇÃO**

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).

O ambiente escolar possui um papel de destaque quando o assunto é espaço a fim de promover a saúde e os estilos de vida de forma saudável. Isso pode ser observado levando em consideração que a escola se trata de um espaço social no qual há a interação entre várias pessoas, elas convivem, aprendem e trabalham, é no ambiente escolar que os estudantes e os professores passam a maior parte de seu tempo. Diante de tudo isso a escola é o lugar em que os programas de educação e saúde podem ter maior repercussão e, assim, acabam beneficiando os alunos na infância e na adolescência, com influência no seio da família. Assim sendo, os responsáveis pelos alunos no ambiente escolar devem tornar-se exemplo positivo para os estudantes, suas famílias e para a comunidade na qual se encontram inseridos (MONTEIRO; BENICIO; FREITAS, 1997).

Neste contexto, o presente trabalho objetivou estimular o interesse dos alunos do ensino fundamental da Escola Darcy Ribeiro para o consumo de frutas e hortaliças, paralelamente trabalhando a aplicação das técnicas corretas de higienização, destacando formas de preparo atrativas e seguras para o consumo de vegetais frescos.

### **2. METODOLOGIA**

A atividade prática descrita neste trabalho foi desenvolvida com os alunos do 5º ano da Escola de Ensino Fundamental Darcy Ribeiro, localizada no município de Capão do Leão/RS.

Primeiramente, os temas teóricos foram abordados, divididos em 2 partes, com um intervalo entre eles. Durante essa parte teórica, além das exposições com slides, foram feitas brincadeiras e práticas didáticas. Após, foi realizada uma prática, no refeitório da escola, envolvendo a aplicação dos procedimentos corretos de higienização de mão, utensílios, bancada e das frutas, para a elaboração de espetinhos.

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 E DISCUSSÃO

A atividade prática foi realizada no refeitório da escola Darcy Ribeiro, no qual estavam presentes 22 alunos da turma do 5º ano do Ensino Fundamental. Neste momento, o conhecimento adquirido teoricamente foi posto em prática.

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 2).



Figura 2 – “Espetinhos” de frutas preparados pelos alunos do 5º ano na Escola de Ensino Fundamental Darcy Ribeiro.

A oficina foi muito proveitosa, agradável e proporcionou muita diversão e motivação às crianças, eles mostram-se interessados e empolgados com o assunto. Os alunos também fizeram perguntas e participaram ativamente. A professora da turma, Sr.<sup>a</sup> Amaurelina Gonçalves Carret, esteve acompanhando a execução de todas as atividades e, conjuntamente com a direção da Escola e demais professores, recebeu muito bem a equipe ministrante. A professora demonstrou grande interesse e empenho para oportunizar aos discente atividades diversificadas que contribuam para o melhor aprendizado.

A Figura 3 mostra momentos deste curso prático.



Figura 3 – Fotos da turma do 5º ano do Ensino Fundamental do Colégio Darcy Ribeiro realizando o curso prático.

Os resultados da avaliação, realizada pelo questionário, são mostrados na Figura 4, através de gráficos em barras em que as respostas para cada pergunta são expressas em porcentagem

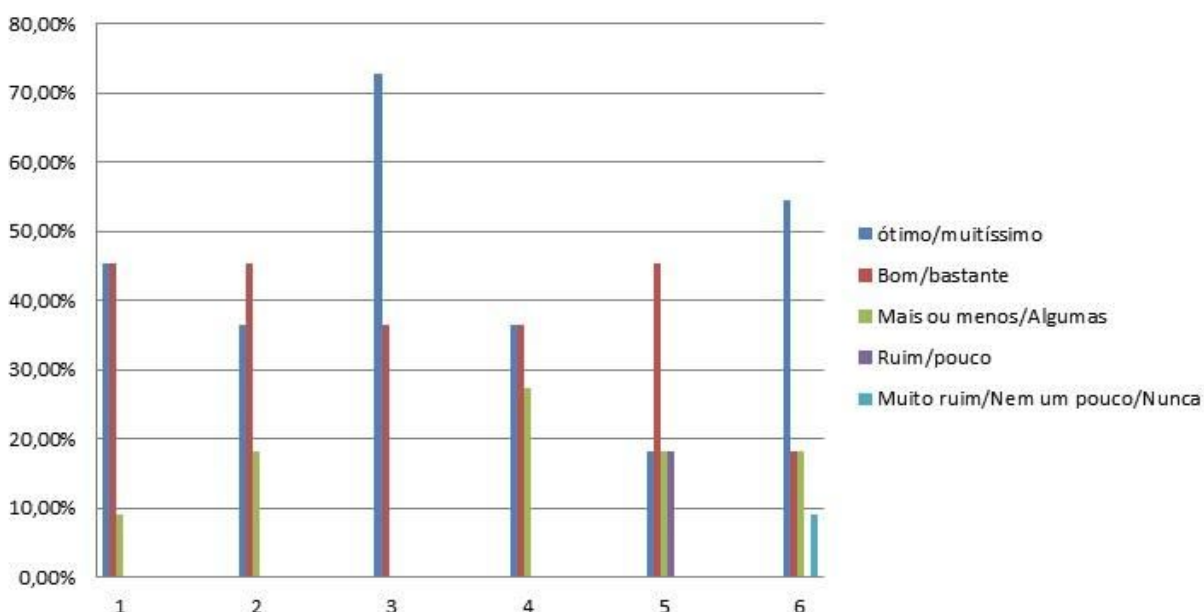


Figura 4: 1 – O que você achou do curso prático?; 2 – As atividades realizadas na prática ajudaram a compreender os conteúdos teóricos? ; 3 – Você aprendeu formas novas de higienizar os vegetais; 4 – Depois dos cursos houve mudança no seu hábito de consumo de frutas e hortaliças? ; 5 – Você já repassou a seus pais ou familiares algum conteúdo

aprendido nos encontros anteriores? ; 6 – Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu?

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. Destaca-se também a questão 3, em que as crianças evidenciaram ter sido novidade a forma de higienizar os vegetais aprendida.

Percebe-se na questões 4, 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). Ainda, cabe destacar um percentual importante de respostas “mais ou menos” e “pouco” (cerca de 18% de cada) para a questão 5, em que se avalia o repasse dos conhecimentos adquiridos aos pais ou familiares, entretanto, especificamente nesta Escola, devido a distância, os cursos foram realizados ao longo de toda manhã, em um único encontro, portanto, sem que houvesse tempo para a troca de informações com os familiares.

#### 4. CONCLUSOES

O Curso prático da oficina de alimentação saudável na Escola de Ensino Fundamental Darcy Ribeiro foi bem aceito pelos alunos do 5º ano e de grande importância para o aprendizado, a partir de um modo divertido e dinâmico. As crianças foram muito receptivas e amáveis e consumiram com boa motivação todas as frutas oferecidas, assim, acredita-se que os objetivos foram atingidos. Cabe destacar a importante mediação feita pela professora da turma, bem como o apoio desta profissional para que todas as atividades previstas pudessem ser realizadas. Esse reconhecimento serve de estímulo para ampliação das atividades do projeto e motivação para a equipe envolvida.

#### 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 07 set. 2018.

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

MONTEIRO, C. A.; BENÍCIO, M. H. D.; FREITAS, I. C. M. **Melhoria de indicadores de saúde associados à pobreza no Brasil nos anos 90**: descrição, causas e impactos sobre desigualdades regionais. São Paulo: Núcleo de Pesquisas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS/USP), 1997.