

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

NATÁLIA RODRIGUES DE MATOS¹; ISABEL DA CUNHA SANTOS¹; KARINA FERNANDES², CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES³; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO²; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA³

¹*Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPel – nataliar.matos@gmail.com;
bel_10dacunha@hotmail.com*

²*Discente do curso de Química de Alimentos, UFPel – karinaffernands@hotmail.com*

³*Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – caroldellin@hotmail.com; tatianavra@hotmail.com; carlaufpel@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

As transformações ocorridas no Brasil, relacionadas à crescente modernização e urbanização, estão associadas a mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares da população, sendo estas mudanças consideradas como favorecedoras para o desenvolvimento das doenças crônicas não-transmissíveis (MENDONÇA, 2004). Observa-se que a obesidade infantil vem crescendo mundialmente em países desenvolvidos e em desenvolvimento, com sérias repercussões na saúde da população infanto-juvenil (IBGE 2006)

Os vegetais, alimentos conhecidos por serem saudáveis, possuem importância expressiva na nutrição humana porque são fontes de vitaminas, minerais e fibras. Estes nutrientes auxiliam na prevenção de doenças como obesidade, diabetes, osteoporose, entre outros (COELHO, 2007). BASTOS (2006) destaca que, além da questão nutricional, os vegetais apresentam poucas calorias, são facilmente digeridos e produzem saciedade.

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).

Nesse contexto, a escola aparece como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações de melhoria das condições de saúde e do estado nutricional das crianças (RAMOS, 2000), sendo um setor estratégico para a concretização de iniciativas de promoção da saúde, como o conceito da "Oficina de Alimentação Saudável", que incentiva o desenvolvimento humano saudável e as relações construtivas e harmônicas.

Desta forma, o presente trabalho teve a finalidade de estimular o consumo de frutas e hortaliças em estudantes de ensino fundamental, de modo a orientar para que apliquem corretamente as técnicas de higienização, destacando formas de preparo atrativas e seguras no consumo de vegetais frescos. Especificamente, o presente trabalho objetivou incentivar os alunos a partir de atividades práticas e brincadeiras didáticas.

2. METODOLOGIA

Para a execução deste projeto inicialmente, realizou-se uma revisão bibliográfica sobre o tema em questão e elaborou-se um material teórico (constantemente atualizado) a ser utilizado como apoio aos cursos para alunos do ensino fundamental de escolas da rede pública. Na sequência, as escolas escolhidas foram contatadas para o agendamento e realização destas oficinas. O

Projeto divide-se em palestras teóricas e cursos práticos, sendo que a parte teórica ministrada à escola em questão foi descrita por outro bolsista no CEC/2018.

A Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo, localizada no bairro Centro em Pelotas-RS, foi contatada a através da coordenadora pedagógica e o encaminhamento para execução das oficinas foi dado ao professor da turma, que trabalha os conteúdos gerais com os alunos, sendo, as atividades práticas e teóricas direcionadas aos alunos do 5º ano do ensino fundamental, turma composta por 13 crianças.

As atividades foram divididas na forma de cursos, sendo 2 teóricos e um prático. Os cursos teóricos abordaram os seguintes assuntos: importância nutricional de frutas e hortaliças; formas corretas de higienização destes vegetais, dos utensílios/equipamentos utilizados no preparo e dos manipuladores; alterações que ocorrem nos vegetais; técnicas de preparo de vegetais na forma fresca que garantam maior vida útil. Esta parte das ações foi descrita no trabalho apresentado por outra discente integrante do projeto.

A etapa de execução das atividades práticas foi realizada no refeitório da escola.

Primeiramente, demonstrou-se às crianças como executar de forma correta a higienização das mãos, obedecendo ao tempo necessário de fricção e enaltecendo as regiões deveriam ser atingidas por este procedimento. Na sequência utilizou-se álcool 70%, para antisepsia, sendo explicado a eles como preparar o produto e qual sua importância para garantir a correta higienização das mãos.

Logo após, todo o material que seria utilizado foi imerso em solução de sanitizante (a base de cloro) e a mesa utilizada também foi higienizada.

As frutas foram separadas por grupos de crianças e cada grupo executou a limpeza e sanitização de suas frutas. Após, elas foram distribuídas entre as crianças que foram orientadas à preparação de “carrinhos” e “borboletas”.

Ao final das atividades aplicou-se um questionário, a fim de obter uma avaliação das atividades. 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 1 e ainda, uma opção de “Não sei responder”.



Figura 1 - Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos alunos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentro da proposta de preparo em formas atrativas dos vegetais, paralelamente trabalhando a higienização e a correta manipulação, a prática

resultou em atividades produtivas e motivadoras. As crianças mostraram-se interessadas, realizando perguntas e surpreendendo-se com procedimentos que representaram novidade. A merendeira da escola também participou desta oficina e relatou ter obtido diversas informações.

As atividades práticas realizadas com a turma de 5º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo podem ser visualizadas nas fotos da Figura 2.



Figura 2 – Fotos do curso prático da Oficina de alimentação saudável com os alunos do 5º ano na Escola São Vicente de Paulo.

Todos os alunos consumiram as frutas e demonstraram maior interesse pelo morango e banana.

A avaliação dos alunos serviu de parâmetro para identificar a importância e o grau de aproveitamento das oficinas. Na Figura 3 estão as respostas (em porcentagem) obtidas para cada pergunta feita aos alunos.

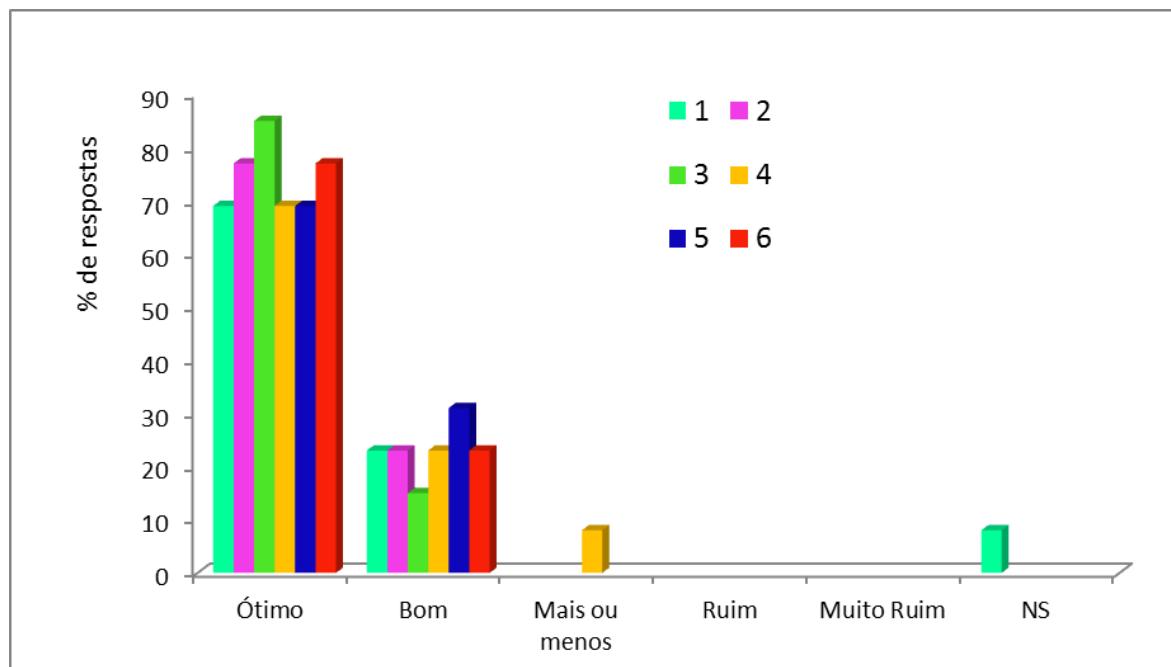


Figura 3 – Dados da avaliação dos alunos e relação ao curso prático na Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo.

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 pode ser observado na Figura 3, a maioria das questões referentes ao curso foram avaliadas com o conceito “ótimo” ou “bom”, refletindo a satisfação e o interesse das crianças em relação ao curso.

4. CONCLUSÕES

Os resultados demonstram que o curso conseguiu informar e despertar o interesse das crianças em relação à alimentação saudável, ao consumo de vegetais e a importância da correta higienização. Elas foram participativas durante as atividades e receptivas às mudanças propostas em relação aos seus hábito de consumo.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASTOS, M. S. R. **Frutas minimamente processadas**: Aspectos de qualidade e segurança. Fortaleza: Embrapa Agroindústria Tropical, 2006. 59 p.

COELHO, K. S. **Perfil do consumidor de hortaliças frescas e processadas no município de Campos dos Goytacazes – RJ**. 2007. 86p. Tese (Mestrado em Produção Vegetal) – Centro de Ciências e Tecnologias Agropecuárias, Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro.

EUCLYDES, M. P. **Alimentação Complementar**. Nutrição do lactente. 2. ed. Viçosa: UFV, 2000.

MENDONÇA CP, Anjos LA. **Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil**. Caderno de Saúde Pública, v. 20, Suppl 3, 2004, p.698-709.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2002/2003. **Antropometria e análise do estado nutricional de crianças e adolescentes no Brasil**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2006.

RAMOS M, Stein LM. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. Jornal de Pediatria, v. 76, 2000, p.229-237.