

PRÁTICAS DA OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL PADRE ANCHIETA

LAURA DOS SANTOS CENTENO¹; ANDRESSA LESSA KRINGEL²;
FRANCIELLE ZURSCHIMITTEM³; TATIANA VALESCA RODRIGUES ALICIEO⁴;
CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵; CARLA ROSANE BARBOZA
MENDONÇA⁶

¹Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel –
lauracenteno96@yahoo.com.br

²Bacharel em Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – andressakringel@gmail.com

³Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel -
franciellezurschimittem@hotmail.com

⁴ Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel
– tatianavra@hotmail.com

⁵Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel–
caroldellin@hotmail.com

⁶Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel–
carlaufpel@hotmail.com - Orientadora

1. INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje, a tendência das preferências alimentares das crianças conduz ao consumo de alimentos com maiores quantidades de carboidrato, açúcar, gordura e sal e, consequentemente, baixo consumo de frutas e hortaliças, quando comparados às quantidades recomendadas. De acordo com a literatura sobre nutrição infantil, este comportamento alimentar é determinado pela família, seguido pelas outras interações psicossociais e culturais da criança. Porém, a maior dificuldade é fazer com que elas aceitem uma alimentação variada e que aumentem suas preferências por alimentos e hábitos mais saudáveis, uma vez que este público mostra resistência em experimentar novos alimentos e sabores (RAMOS; STEIN, 2000).

Em relação à obesidade infantil, os panoramas mundial e brasileiro dessa doença têm se revelado como um novo desafio para a saúde pública, uma vez que sua incidência e prevalência têm crescido de forma alarmante nos últimos 30 anos. Além disso, vale ressaltar que o excesso de peso na infância predispõe a várias complicações de saúde, como: problemas respiratórios, diabetes mellitus, hipertensão arterial, dislipidemias, entre outras enfermidades. Dessa forma, políticas públicas e programas de promoção da saúde, visando hábitos alimentares mais saudáveis e práticas de atividades físicas regulares são importantes para combater essa realidade (REIS; ARAGÃO; BARROS, 2011).

Objetivou-se com este trabalho estimular os estudantes de ensino fundamental para o consumo *in natura* de frutas, a partir do seu preparo sob formas divertidas, paralelamente, aplicando as práticas higiênicas adequadas, necessárias ao consumo seguro dos vegetais.

2. METODOLOGIA

Para a execução deste projeto, as informações e material de apoio dos cursos são constantemente atualizados.

A Escola Estadual de Ensino Fundamental Padre Anchieta, localizada no bairro Areal em Pelotas-RS, foi contatada 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 21 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 em um espaço destinado ao lanche dos professores, para tanto, foi colocada mais uma mesa vinda do refeitório no local, a fim de acomodar a todos durante a execução das tarefas.

Primeiramente, demonstrou-se às crianças como executar de forma correta a higienização das mãos, obedecendo ao tempo necessário de fricção e enaltecedo as regiões que 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” (Figura 1). Também foi demonstrado o preparo de uma “coruja”.



Figura 1 – Formas lúdicas de preparo de “borboleta” (esquerda) “carrinho” (meio), e “coruja” (direita).

Ao final das atividades aplicou-se um questionário, a fim de obter uma avaliação das atividades. O questionário era composto por 6 perguntas, sendo A – O que você achou do curso prático?; B – As atividades realizadas na prática ajudaram a compreender os conteúdos teóricos? ; C – Você aprendeu formas novas de higienizar os vegetais; D – Depois dos cursos houve mudança no seu hábito de consumo de frutas e hortaliças? ; E – Você já repassou a seus pais ou familiares algum conteúdo aprendido nos encontros anteriores? ; F – 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.

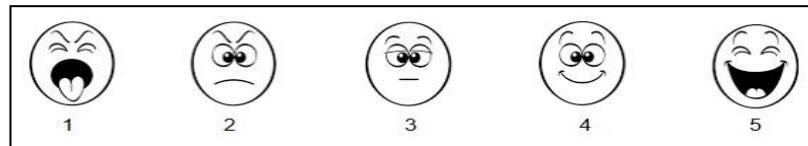


Figura 2 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos alunos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades práticas realizadas com a turma de 5º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Padre Anchieta podem ser visualizadas nas fotos da Figura 3.



Figura 3 – Fotos do curso prático da Oficina de alimentação saudável na Escola Padre Anchieta.

Percebeu-se que a comunidade da referida escola é bastante carente e a turma heterogênea em idade e comportamento, entretanto, houve um bom interesse na execução das atividades práticas, sendo o rendimento considerado melhor que o obtido nos cursos teóricos. Em alguns momentos era preciso chamar a atenção de alguns participantes, pois se mostravam agitados e dispersos. Ainda assim, a possibilidade de realizar a tarefa e provar as frutas pareceu motivá-los, em função das formas lúdicas preparadas. Nestes momentos foram resgatadas as informações teóricas e feitas perguntas para a turma, que de um modo geral, respondeu bem e divertiu-se com a atividade.

Notou-se uma ótima aceitação pelas frutas e curiosidade em provar àquelas que não conheciam, superior a já vivenciada nas atividades envolvendo o tato e olfato nos cursos teóricos e em outras escolas. Ao mesmo tempo, os alunos se mostraram empolgados para novas atividades e possível retorno do grupo extensionista à escola.

O gráfico da Figura 4 evidencia os resultados do questionário aplicado aos alunos. Obteve-se resultados bastante positivos, pois quase todas as crianças marcaram as opções de respostas “ótimo” e “bom”. Em relação à pergunta “D” (Depois dos cursos houve mudança no teu hábito de consumo de frutas e hortaliças), obteve-se 24,9% das respostas na opção “mais ou menos”. Porém, acredita-se que este resultado seja em função dos hábitos familiares.

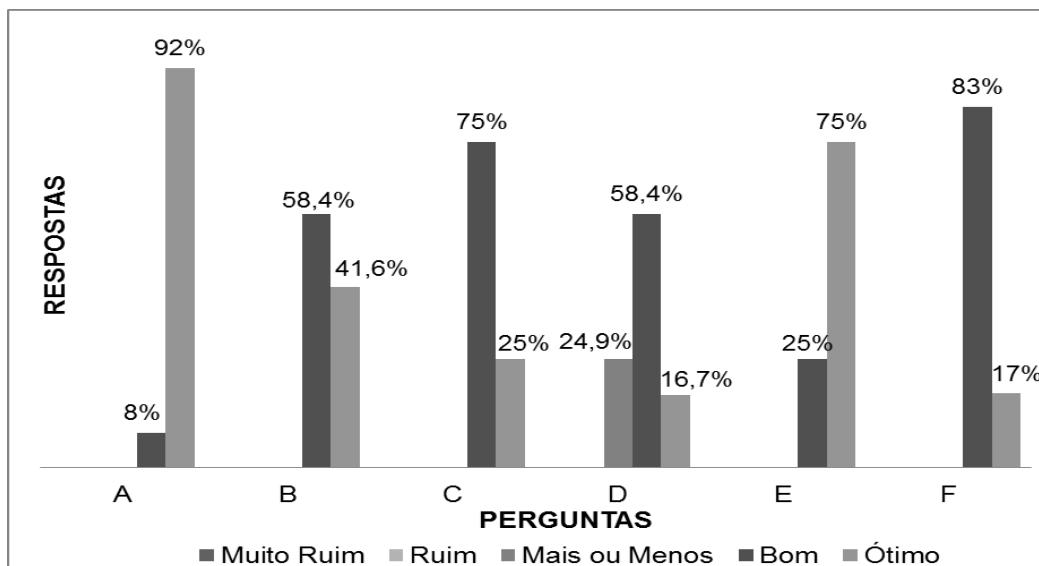


Figura 4 – Dados da avaliação realizada pelos alunos do 5º anos para o curso prático da Oficina de alimentação saudável na Escola Padre Anchieta.

Mesmo que os resultados do curso tenham sido satisfatórios, outros projetos que trabalhassem também questões sócio-educacionais seriam importantes para a comunidade escolar em questão.

Vale ressaltar que a participação de discentes da graduação em projetos de extensão permite conhecer melhor a realidade das escolas públicas da nossa cidade e região. Além disso, a troca de vivências com crianças com diferentes idades, necessidades e conhecimentos faz com que busquemos diariamente maneiras simples, rápidas e lúdicas para incentivar uma alimentação saudável e segura para crianças.

4. CONCLUSÕES

Com base nos resultados dos questionários, pode-se concluir que a atividade prática foi bem aceita. A experiência foi bastante gratificante em função das trocas de conhecimentos estabelecidas com as crianças, além de ter oportunizado incentivá-las a terem hábitos alimentares saudáveis e de conscientizá-las da importância de boas práticas de manuseio e preparo dos alimentos, permitindo ainda, a disseminação destes conhecimentos em suas famílias.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

RAMOS, M; STEIN, L. M. Desenvolvimento do Comportamento Alimentar Infantil. *Jornal de Pediatria*. 2000. vol. 76. supl. 3. p.229-237. Online. Disponível em: <<http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2014/07/Desenvolvimento-do-comportamento-alimentar-infantil.pdf>>. Acesso em: 19 ago. 2018

REIS, C. E. G; ARAGÃO, I. L. V; BARROS, J. F. N. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. *Revista Paulista de Pediatria*. São Paulo: Sociedade de Pediatria. 2011. vol. 29. n. 4. p 625-633. Online. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/4060/406038939024.pdf>>. Acesso em: 19 ago. 2018.