

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM ALUNOS DO 2º ANO DA ESCOLA ELMAR DA SILVA COSTA: ATIVIDADES PRÁTICAS

MARINA VIEIRA FOUCHY¹; JÉSSICA BOSENBECKER KASTER²; KARINA FERNANDEZ³; LAURA DOS SANTOS CENTENO⁴; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵; CARLA BARBOZA MENDONÇA⁶

¹ Discente do curso de Tecnologia em Alimentos, Universidade Federal de Pelotas (UFPeI)-
marinavieira01@gmail.com

² Discente do curso de Tecnologia em Alimentos, UFPeI – jessica_b_k@hotmail.com

³ Discente do curso de Química de Alimentos, UFPeI – karinaffernands@hotmail.com

⁴ Discente do curso de Química de Alimentos, UFPeI – lauracenteno96@yahoo.com.br

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

⁶ Docente do Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA), UFPeI –
carlaufpel@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Verifica-se na população uma crescente preferência por *fast foods* e alimentos mais industrializados, devido à praticidade que estes produtos trazem ao cotidiano, entretanto, é preciso estar atento à quantidade de gorduras e açúcares contidos nestes alimentos para evitar problemas à saúde. Essa tendência na alimentação vem sendo observada cada vez mais em idades mais precoces, evidenciando que as crianças preferem trocar os lanches saudáveis como as frutas e sucos naturais por bolachas recheadas, batatas fritas, pizzas, chocolates e refrigerantes (FISBERG, 2004).

FREITAS (2002) afirma que a alimentação influencia na disposição, no estado emocional e até na inteligência. Portanto, todo esse contexto de maus hábitos alimentares pode prejudicar o interesse das crianças nas atividades escolares, apresentando baixo rendimento, irritabilidade, agitação, estresse, além de problemas de saúde como hipertensão, obesidade infantil, entre outros.

Segundo PIETRUSZYNSKI (2010), a inserção do alimento nas práticas pedagógicas torna-se uma opção para realmente efetivar ações de promoção da saúde na escola, possibilitando a formação de indivíduos conscientes e com hábitos de vida saudáveis. Portanto, é necessário fazer deste espaço social um ambiente favorável para o aprendizado sobre a importância de uma alimentação saudável, atingindo os estudantes nas etapas mais influenciáveis de sua vida, seja na infância ou na pré-adolescência (FERNANDES, 2006).

A Oficina de Alimentação Saudável visa levar até as escolas de ensino fundamental a importância de se ter hábitos saudáveis desde a fase infantil. Sendo assim, o assunto é tratado através de apresentações em slides, brincadeiras lúdicas e atividades práticas. O presente trabalho objetivou preparar frutas frescas para o consumo, de forma atrativa e aplicando as técnicas corretas de higienização, buscando estimular os alunos do 2º ano na Escola de Ensino Fundamental Elmar da Silva Costa – Capão do Leão/RS, ao consumo de vegetais.

2. METODOLOGIA

O curso prático foi realizado com os alunos do 2º ano na Escola Municipal Professor Elmar da Silva Costa, localizada no Bairro Jardim América – Capão do Leão/RS. Assim, primeiramente, fez-se uma revisão bibliográfica sobre os assuntos abordados no projeto, a fim de adaptar o material aos alunos de 2º ano, que apresentam faixa etária de 6 a 8 anos, para que assim fosse possível um fácil entendimento e absorção máxima de conhecimentos.

O material contido nos slides da parte teórica (trabalhada em outros encontros) fazia relação com as atividades da parte prática, como por exemplo, a higienização (lavagem + sanitização) das frutas que seriam consumidas e a importância do consumo desses alimentos, limpeza dos utensílios utilizados, assim como, a correta lavagem das mãos.

Primeiramente, os discentes que atuam no projeto conduziram os alunos até o banheiro da escola e explicaram detalhadamente a maneira correta de lavar as mãos. Posteriormente, os alunos foram instruídos para a realização da montagem de espetinhos com diversas frutas, dentre elas: morango, uva, laranja, pêssego e banana. Ainda assim, durante a explicação sobre a importância da higiene, tanto pessoal quanto dos alimentos, foi ressaltada a relevância sobre a limpeza das superfícies com álcool 70%, no caso dos alunos foram as mesas da sala de aula.

Após a realização das atividades práticas, as crianças receberam um questionário com 6 perguntas: 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, como ilustrado na figura abaixo. Ainda, havia como opção de resposta: “não sei responder”.



Figura 1- Escala facial utilizada pelos alunos como resposta do questionário sobre as atividades práticas do projeto

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A turma de 2º ano da escola Municipal Professor Elmar da Silva Costa dispunha de 19 alunos no momento prático do projeto, sendo esta etapa realizada na própria sala de aula devido a ocupação do refeitório com a merenda escolar.

As atividades práticas ajudaram as crianças a compreender melhor os assuntos abordados na parte teórica, momento em que as crianças faziam comentários positivos sobre situações já ocorridas no seu dia-a-dia, assim como a preferência por determinadas frutas e a frequência de ingestão. Ainda, no momento do preparo dos espetinhos, a orientadora do projeto montou “bichinhos” com as frutas, como borboletas, para que o interesse das crianças em ingerir as

frutas fosse aguçado ainda mais. Os alunos se mostraram felizes e interessados nas atividades.

Na Figura 2, são mostradas fotos das atividades realizadas com os alunos do 2º ano na Escola de Ensino Municipal Professor Elmar da Silva Costa.

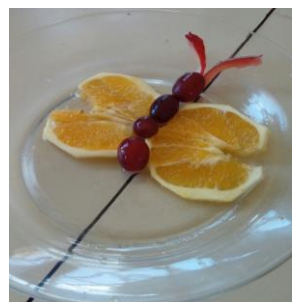
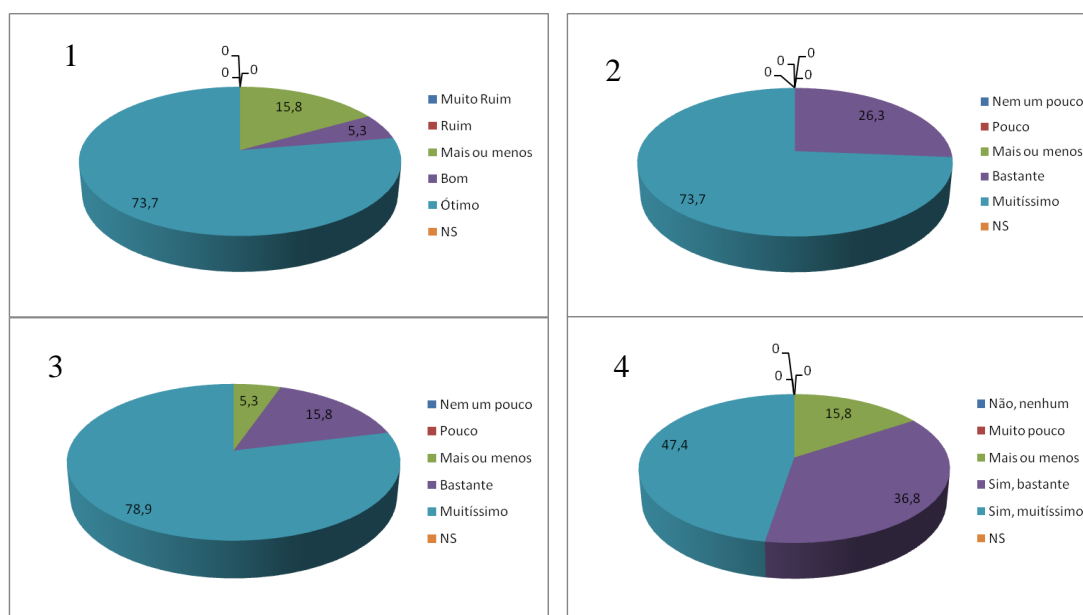


Figura 2. Atividades práticas realizadas com os alunos do 2º ano do ensino fundamental na escola Escola de Municipal Professor Elmar da Silva Costa

Os resultados obtidos através do questionário serão ilustrados na Figura 3, conforme as perguntas realizadas.



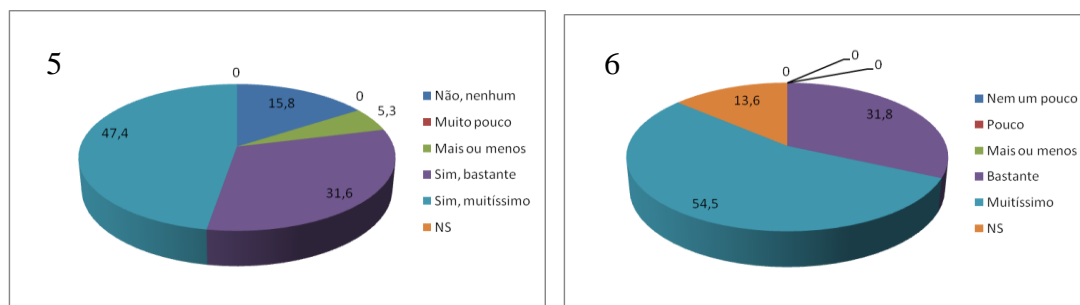


Figura 3 – Dados da avaliação dos alunos e relação ao curso prático na Escola de Ensino Fundamental Elmar da Silva Costa.

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?

De um modo geral, o destaque para a opção de resposta “ótimo/muitíssimo” pode ser visto em todos os gráficos, indicando que as crianças avaliaram muito bem o curso.

As questões 1 e 4 mostraram cerca de 16% de respostas “mais ou menos”, indicando que apenas uma pequena parcela das crianças não ficou muito motivada no curso prático (questão 1) e também não teve um maior grau de mudança no hábito alimentar após os cursos (questão 4).

Apenas na questão 6 (Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu?), houve cerca de 14% de respostas como “não sei responder” (NS).

4. CONCLUSÕES

Devido ao interesse que cada participante manifestou ao longo dos encontros, pode-se afirmar que a Oficina de Alimentação Saudável alcançou o objetivo de instigar os alunos a conhecer e provar novas frutas e hortaliças. Ainda assim, o encontro prático foi de extrema importância, pois os participantes compreenderam melhor os conteúdos abordados na parte teórica.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES**. 2006. 49 f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006.
- FISBERG M. **Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: Atheneu; 2004.
- FREITAS, Paulo G. **Saúde um estilo de vida. Baseado no equilíbrio de quatro pilares**. São Paulo: IBRASA, 2002.
- PIETRUSZYNSKI, E. B. Práticas pedagógicas envolvendo a alimentação no ambiente escola: apresentação de uma proposta. **Revista Teoria e Prática da Educação**, v. 13, n.2, p. 223- 229, 2010.