

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL SÃO VICENTE DE PAULO – CURSO TEÓRICO

MILTON RODRIGUES TORRES¹; KIMBERLI VIEIRA RIBEIRO²; TATIANA
VALESCA RODRIGUEZ ALICIO³; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁴;
CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵

¹Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPel – miltonmr937@gmail.com

²Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPel – kimberli.vr@gmail.com

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

⁴Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – carlaufpel@hotmail.com

⁵Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – Orientador - caroldellin@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Com o surgimento dos produtos industrializados e nas últimas décadas com as mudanças no consumo alimentar da população brasileira, os alimentos frescos regionais e naturais foram deixados de lado, dando lugar a refeições prontas e *fastfoods* com baixo valor nutricional e ricas em sódio, açúcar e gordura (HASPER et al., 2014). O consumo em excesso desses alimentos pode ocasionar hipertensão, obesidade, diabetes, doenças no coração, entre outras (TORREZAN et al., 2017). Esses casos estão sendo cada vez mais comuns na infância e na adolescência, o que os tornam problemas bastante graves.

A educação para a saúde deve se iniciar nas idades da pré-escola (Educação Infantil) e escolar (Ensino Fundamental) devido a sua maior receptividade e capacidade de adoção de novos hábitos e, ainda, porque as crianças se tornam excelentes mensageiras e ativistas de suas famílias e comunidades (GOUVÉA, 1999).

O comportamento alimentar de uma criança reflete nos processos de crescimento e desenvolvimento em todos os aspectos. Com a devida atenção e cuidados pode-se promover uma maior expectativa de vida do adulto futuro (ZANCUL, 2004). Assim, o projeto Oficina de Alimentação Saudável tem o propósito de estimular o consumo de vegetais na infância, sendo as atividades realizadas em diferentes escolas da região de Pelotas/RS.

Objetivou-se com o trabalho relatar e avaliar as atividades realizadas no curso teórico da Oficina de Alimentação Saudável com uma turma do quarto ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo.

2. METODOLOGIA

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 23 alunos na faixa etária de 9 a 10 anos. Foram realizados dois encontros para tratar os temas teóricos.

No primeiro encontro foram abordados os seguintes assuntos: mudança nos hábitos alimentares, os vilões da alimentação (gordura, sal e açúcar), consumo de frutas e hortaliças, as vitaminas nos alimentos e suas funções. No segundo encontro foram apresentados os seguintes temas: alterações físicas, químicas e biológicas nos alimentos; alterações desejáveis e indesejáveis; boas

práticas de preparação, incluindo higienização pessoal, dos vegetais, dos utensílios e do ambiente. Os temas foram abordados pelos alunos e professores integrantes do projeto com apoio de recursos audiovisuais.

Como atividade extra-classe foi distribuído um trabalho de pesquisa, no qual os alunos deveriam pesquisar sobre as vitaminas de três vegetais de sua preferência e seus benefícios. E ainda na disciplina de Ciências, a professora solicitou aos alunos um trabalho em que fosse relatado os que os alunos consumiam nas cinco refeições do dia e que desenhassem o que seria um refeição saudável.

Ao final das atividades, aplicou-se um questionário a fim de obter uma avaliação das atividades. O questionário era composto por 6 perguntas (1 à 6), 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 - O que você acharia se tivessem mais cursos como este?; 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. Os resultados foram expressos em porcentagem.

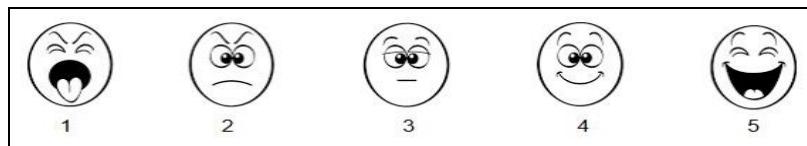


Figura 1 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos alunos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Houve grande interesse e participação dos alunos a cada tema abordado. A todo momento eles deram exemplos de situações vivenciadas em casa. No segundo encontro fizeram diversos relatos de que não estavam mais consumindo refrigerantes e que estavam levando lanches saudáveis para a escola. Receberam com muito entusiasmo a atividade extra-classe proposta e realizaram lindos trabalhos (Figura 2).

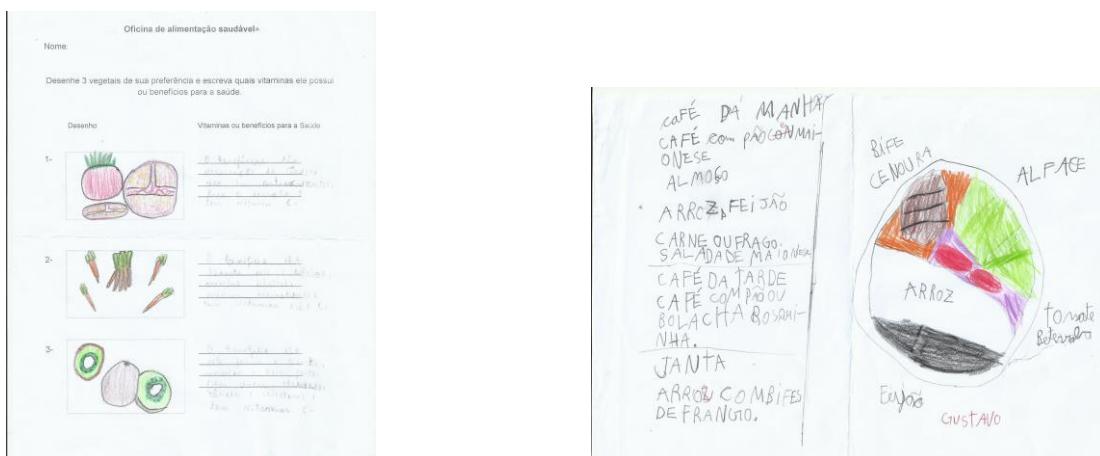


Figura 2 – Trabalhos realizados pelos alunos.

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



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 - O que você acharia se tivessem mais cursos como este?; 6 - Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu?

Ao serem questionados sobre o conteúdo tratado nos cursos, 89% dos alunos acharam ótimo e 11% acharam bom. Em relação aos apresentadores, 100% descreveram como ótimos. Sobre o nível de novidades abordadas, 44% disseram que foi ótimo e 56% disseram que foi bom. Quando foram questionados como foi para entender o assunto, 11% classificaram como ótimo, 56% como bom

e 33% como mais ou menos. Sobre a questão, o que você acharia se tivessem mais cursos como esse, 67% classificaram como ótimo e 33% como bom. Já em relação a questão quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu, 67% mencionaram que tudo e 33% como bastante. Assim, as atividades foram bem avaliadas, apenas na questão 3, observou-se certa dificuldade de compreensão do conteúdo tratado.

4. CONCLUSÕES

Os alunos demonstraram grande interesse pelos temas abordados e participaram ativamente das colocações, avaliando positivamente as atividades realizadas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GOUVÊA, E.L.C. Nutrição, saúde e comunidade. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.

HASPER, R.; GOEDERT, E.; PIERALISI, K. V. DE L. O professor PDE e os desafios da escola pública paranaense: produções didático-pedagógicas. Curitiba: SEED, 2016. v.2

TORREZAN, R. Orientações para a redução do consumo de sódio, açúcar e gorduras. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2017.

ZANCUL, M. de S. Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto. 2004. 85f. Dissertação (Mestrado Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto) – Universidade de São Paulo.