

## PRÁTICA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL REALIZADA COM OS ALUNOS DA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL OLAVO BILAC

AMANDA ELIS BRUINSMA<sup>1</sup>; LUCAS DA SILVA BARBOSA<sup>2</sup>; LEONARDO PASSOS<sup>3</sup>; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES<sup>4</sup>; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO<sup>5</sup>; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA<sup>6</sup>

<sup>1</sup> *Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – amanda.bruinsma@hotmail.com*

<sup>2</sup> *Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – lucas98sb@gmail.com*

<sup>3</sup> *Discente do Curso de Alimentos – CCQFA - UFPel – leo-passos@outlook.com.br*

<sup>4</sup> *Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – caroldellin@hotmail.com*

<sup>5</sup> *Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – tatianavra@hotmail.com*

<sup>6</sup> *Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – Orientador - carlaufpel@hotmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A promoção da alimentação saudável é uma diretriz da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e uma das prioridades para a segurança alimentar e nutricional dos brasileiros. Estar livre da fome e ter uma alimentação saudável e adequada são direitos humanos fundamentais dos povos (BRASIL, 2013).

Observam-se muitos estudos que relacionam a alimentação saudável na infância, com o desenvolvimento do indivíduo posteriormente. Então, nos primeiros anos de vida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada. Ressaltando que uma alimentação correta, é aquela que supre de maneira eficiente todas as nossas necessidades diárias, servindo de base para a saúde física e mental, exercendo grande influência sobre o desenvolvimento, a aparência e longevidade do indivíduo (SCOTTI, 2011).

Ainda, aliado ao conceito de alimento saudável, deve estar a segurança em relação à qualidade microbiológica, que no caso das frutas e hortaliças vai estar diretamente associada à adequada higienização. Assim, têm-se as boas práticas de manipulação de alimentos (BPM), que são as estratégias de organização e higiene necessárias para garantir alimentos seguros (ARAÚJO; MACHADO; MOLIN, 2012).

Desse modo, o projeto instituído “Oficina de Alimentação Saudável” tem como objetivo proporcionar informações sobre uma alimentação de qualidade aos alunos, assim como ensinar a correta higienização dos alimentos e do ambiente de preparo, visando estimular práticas alimentares saudáveis e seguras.

O projeto é vinculado a Universidade Federal de Pelotas, no qual participam discentes de graduação dos cursos de Química de Alimentos e Tecnologia em Alimentos, além de professores da Área de Alimentos do CCQFA, sendo a comunidade atingida composta por alunos de escolas públicas e particulares de Pelotas e Região Sul.

### 2. METODOLOGIA

Essa oficina foi desenvolvida na Escola Municipal de Ensino Fundamental Olavo Bilac, localizada no bairro Fragata em Pelotas/RS, sendo as atividades realizadas com a turma do segundo ano.

As atividades foram trabalhadas em três encontros, sendo dois deles para desenvolver o conteúdo teórico e um para realização de uma prática sobre o

tema. Na parte teórica foram abordados assuntos tais como: alimentação atualmente, vilões da alimentação (gordura, gordura trans, açúcar e sal) alimentação saudável, vitaminas (tipos, importância e fonte), alterações em alimentos, higiene da cozinha e dos alimentos. Esses conteúdos foram explicados de maneira dinâmica e através de uma linguagem simples para a boa compreensão dos alunos, estimulando os mesmos a participarem fazendo perguntas e colocações.

Após as apresentações foram realizadas atividades lúdicas, envolvendo o tato e o olfato. Com o auxílio de caixas contendo frutas, fez-se uma atividade de identificação das mesmas apenas com o tato. Também fez-se a identificação pelo olfato, neste caso usando potinhos revestidos, contendo frutas picadas e solicitando para os alunos cheirarem, tendo os olhos vendados.

Para avaliação dos cursos teóricos, aplicou-se um questionário aos alunos, utilizando uma escala facial para as respostas, que evidenciavam o nível de aceitação dos mesmos sobre o curso. Este questionário avaliativo foi composto por 7 perguntas, sendo 1 - O que você achou do curso?; 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?; 7 - Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu. Como opções de respostas tinham-se as expressões faciais, as quais eram atribuídos números que variavam do 1 ao 5, sendo o valor 1 – Muito ruim; 2 – Ruim; 3 – Mais ou menos; 4 - Bom; 5 – Ótimo, segundo o que está mostrado na Figura 1, tinham também como opção de resposta “não sei responder”.

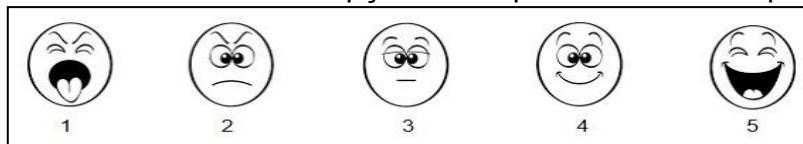


Figura 1: Escala facial empregada para avaliação do curso pelos alunos.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A turma do 2º ano do ensino fundamental da Escola Olavo Bilac era composta por 19 alunos, com idades entre 7 e 8 anos.

Ao longo das apresentações, notou-se um grande envolvimento por parte dos alunos da escola, sendo que muitos deles relataram que familiares possuíam diabetes, hipertensão e também colesterol elevado. As colocações foram feitas após a explicação sobre o consumo excessivo de alimentos que podem gerar essas doenças, indicando a importância que o curso teve ao salientar esses aspectos relacionados à dieta alimentar.

Nas Figura 2 podem ser vistas fotos que mostram momentos do Curso teórico, desenvolvido na sala de aula do segundo ano do ensino fundamental, turma que tem como responsável a Professora Paula Winkel.



Figura 2. Alunos do 2º ano da Escola de Ensino Fundamental Olavo Bilac fazendo a identificação das frutas pelo tato (acima) e pelo olfato (abaixo).

As crianças gostaram muito das atividades lúdicas com as frutas e tiveram grande curiosidade de saber quais eram elas. Observou-se a dificuldade da maioria das crianças em identificar as frutas, seja pelo tato, seja pelo olfato, sendo que algumas das frutas eram desconhecidas por elas.

Após as brincadeiras as frutas foram distribuídas para as crianças, que ficaram motivadas a prová-las.

Os resultados que foram obtidos através do questionário aplicado para avaliação do curso estão expostos na Figura 3.

Observando de maneira geral, o curso teve boa avaliação, sendo que em todas as perguntas houve um maior predomínio de respostas bom e ótimo. Destaca-se a questão 7 (Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu?), que demonstra que os alunos gostaram do curso e têm boas perspectivas de colocar em prática o que foi ensinado a eles.

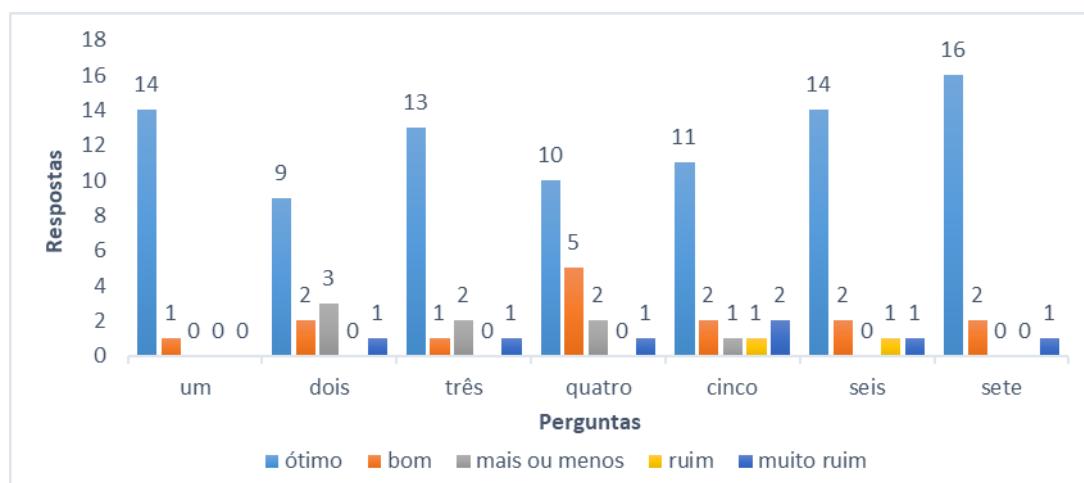


Figura 2: Dados da avaliação dos cursos teóricos pelos alunos do 2º anos da Escola de Ensino Fundamental Olavo Bilac.

1 - O que você achou do curso?; 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?; 7 - Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu.

#### 4. CONCLUSÃO

Ao finalizar o curso, pode-se notar que os alunos estavam bem empolgados com o que havia sido ensinado, eles fizeram muitas colocações e pediram para o grupo retornar. Embora muitos tenham mostrado dificuldade para descobrir quais eram as frutas nas caixas e nos potinhos, observou um grande interesse por parte deles sobre as frutas. Considera-se a importância de trabalhar com crianças sobre a aspectos relativos a alimentação saudável e higiene correta das mãos, da cozinha e das frutas e hortaliças para se formar indivíduos saudáveis e responsáveis com sua alimentação.

#### 5. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Evanise Segala; MACHADO, Martha Virgínia Gewehr; MOLIN, Cristina Thiago. **Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos.** 2012. Disponível em: <[http://www.paulinia.sp.gov.br/downloads/ss/Cartilha\\_manual\\_de\\_boas\\_praticas\\_maipulacao\\_alimentos\\_final.pdf](http://www.paulinia.sp.gov.br/downloads/ss/Cartilha_manual_de_boas_praticas_maipulacao_alimentos_final.pdf)>. Acesso em: 08 ago. 2019.

**Guia alimentar:** Como ter uma alimentação saudável. 1ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_alimentacao\\_saudavel.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf). Acesso em 20 ago. 2019.

MACHADO, Roberto Luiz Pires; DUTRA, André de Souza; PINTO, Mauro Sergio Vianello. Boas Práticas de Fabricação (BPF). **Embrapa Agroindústria de Alimentos**, Rio de Janeiro, ed.1, p.1-22, 2015.

SCOTTI, Vera Lucia. **A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA.** 2011. 69 f. Tese (Doutorado) - Curso de Especialização em Saúde Para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná, Cidade Gaúcha, 2011. Cap. 1.