

## A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL TRABALHADA COM CRIANÇAS DA ESCOLA SENADOR DARCY RIBEIRO NO ANO DE 2018

ISABEL DA CUNHA SANTOS<sup>1</sup>; MARINA VIEIRA FOUCHY<sup>2</sup>; FERNANDA MACHADO DA COSTA<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> Acadêmica do curso de tecnologia em alimentos- UFPEL— e-mail: [isabeltecalimentos@gmail.com](mailto:isabeltecalimentos@gmail.com)

<sup>2</sup> Discente do curso de Tecnologia em Alimentos, Universidade Federal de Pelotas (UFPel)- [marinavieira01@gmail.com](mailto:marinavieira01@gmail.com)

<sup>3</sup> Discente do Programa de Mestrado de Nutrição e Alimentos – PPGNA-UFPEL – [fernandynhanut@yahoo.com.br](mailto:fernandynhanut@yahoo.com.br)

<sup>4</sup> Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – [caroldellin@hotmail.com](mailto:caroldellin@hotmail.com)

<sup>5</sup> Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – [tatianavra@hotmail.com](mailto:tatianavra@hotmail.com)

<sup>6</sup> Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – Orientador - [carlaufpel@hotmail.com](mailto:carlaufpel@hotmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Entende-se como alimentação saudável aquela que de forma equilibrada combine alimentos dos variados grupos alimentares, os quais são composto desde de cereais a tubérculos e hortaliças. Sendo essa capaz de suprir as demandas fisiológicas do organismo e assim permitir o desenvolvimento e crescimento adequado, garantir a saúde plena, bem como prevenir a ocorrência de doenças (BRASIL, 2008).

A Secretaria Municipal de Educação de São Paulo (2011, p.15) afirma que a infância é uma fase de grande transição da vida de um ser humano, que passa por um período de aprendizagem e aquisição de novos hábitos, os quais tendem a se perpetuar na vida adulta. Hábitos alimentares ruins fazem com que ocorra um aumento considerável de obesos e doenças crônicas degenerativas não transmissíveis, culminando com uma transição nutricional ruim em um país.

Segundo Weffort et al. (2012, p. 47) é importante lembrar a importância e repercussão, a médio e longo prazo, das práticas alimentares saudáveis na vida da criança tendo objetivo nutritivos fundamentais, tais como: crescimento e desenvolvimento adequados, evitar os déficits de nutrientes específicos (deficiência de ferro, anemia, deficiência de vitamina A, cálcio entre outras), prevenção dos problemas de saúde na idade adulta que são influenciados pela dieta: hipercolesterolemia, hipertensão arterial sistêmica, obesidade, diabetes tipo 2, doença cardiovascular, osteoporose, cáries entre outros.

A promoção da alimentação saudável é fundamental durante a infância, quando os hábitos alimentares estão sendo formados. É importante que a criança adquira o hábito de realizar as refeições com a sua família, em horários regulares e com o hábito de consumo de vegetais (BRASIL, 2012, p.147)

Objetivou-se nesse trabalho a promoção dos conceitos de alimentação saudável na Escola de Ensino Fundamental Senador Darcy Ribeiro, localizada no Capão do Leão/RS, visando estimular hábitos alimentares saudáveis às crianças.

## 2. METODOLOGIA

Para execução deste projeto tem-se realizado constantes revisões bibliográficas, a fim de atualizar as informações de acordo com as necessidades de cada escola, assim o material do apoio dos cursos é elaborado e apresentado na forma de slides.

A “Oficina de Alimentação Saudável” foi realizada na Escola Municipal de Ensino Fundamental Senador Darcy Ribeiro, situado na cidade do Capão do Leão/RS, para uma turma do quinto ano do ensino fundamental, composta por 23 alunos, na faixa etária de 10 a 11 anos. Foram realizados dois encontros com a turma, em períodos da manhã, sendo um encontro para tratar de temas teóricos relativos à alimentação saudável e boas práticas de higiene e outro para realização de práticas relacionadas aos assuntos teóricos.

O curso teórico, que será descrito neste trabalho, abordou os seguintes assuntos: importância do consumo de frutas e hortaliças vs alimentos ricos em açúcares, gordura e sal; importância das vitaminas presentes nos alimentos para a nossa saúde; alterações dos alimentos (alterações desejáveis e indesejáveis); como evitar as alterações indesejáveis; higienização pessoal; higienização dos vegetais e utensílios. Os temas foram abordados pelos alunos e professores integrantes do projeto com apoio de recursos audiovisuais.

Além dos conteúdos apresentados sob a forma de *slides*, fez-se atividades lúdicas, nas quais diversas frutas estavam dentro de caixas fechadas e através do tato era preciso identificá-las, também uma atividade em que os alunos deveriam identificar as frutas pelo olfato. As frutas estavam trituradas dentro de potes de vidro revestidos e os alunos com máscaras para vendar os olhos.

Ao final das atividades, aplicou-se um questionário a fim de obter uma avaliação das atividades. O questionário era composto por 7 perguntas (1 à 7), 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 - As brincadeiras realizadas envolvendo o olfato e o tato para descobrir as frutas motivaram sua curiosidade de conhecer/provar novas frutas?; 6 - O que você acharia se tivessem mais cursos como este?; 7 - 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, sendo o valor 1 - Muito ruim; 2 - Ruim; 3 - Mais ou menos; 4 - Bom; 5- Ótimo, segundo o que está mostrado na Figura 1. Ainda, havia a opção “Não sei responder”. Os resultados foram expressos em porcentagem.

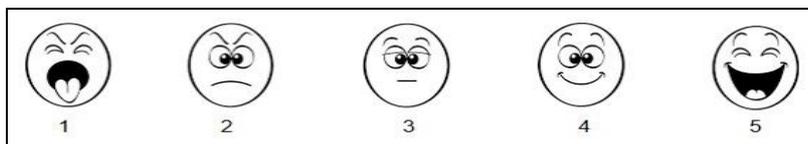


Figura 1 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos alunos.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os alunos do quinto ano da Escola Senador Darcy Ribeiro estavam bem motivados a aprender sobre os temas abordados, e foram muito receptivos com as professoras e discentes do projeto. Durante o curso os alunos foram bem participativos, questionando e acrescentando experiências familiares, demonstrando interesse nos assuntos que foram abordados durante o curso.

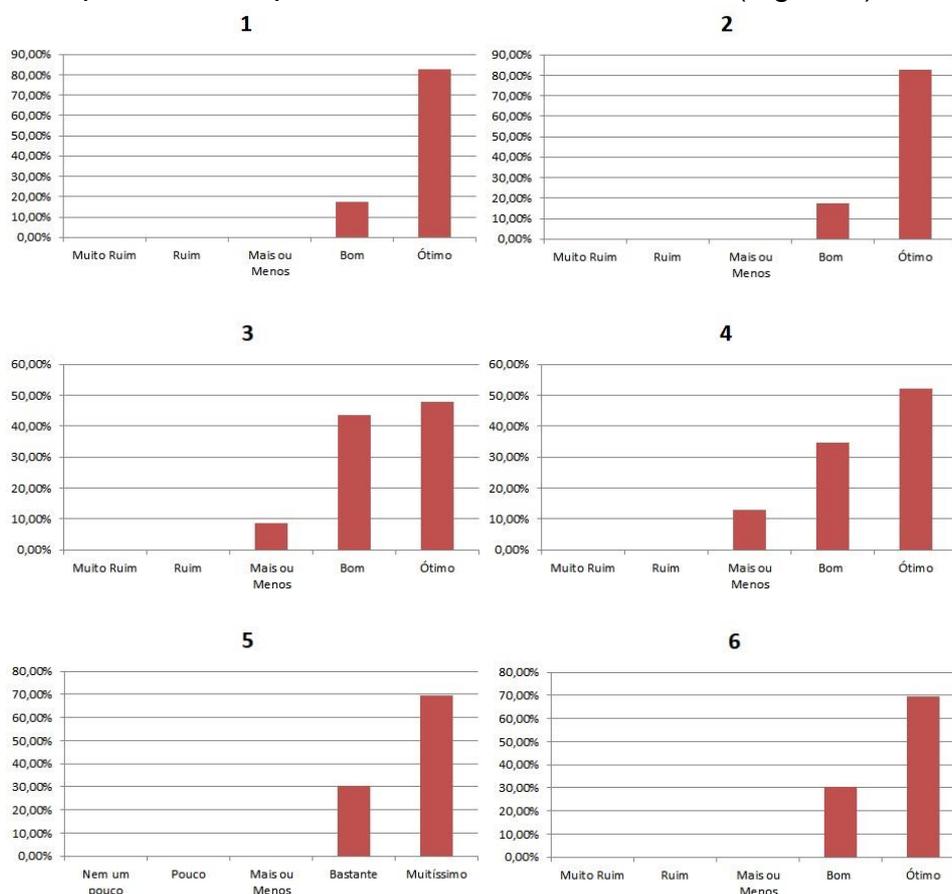
Dentre os 23 alunos, existiam alguns alunos com necessidades especiais (deficiência visual e altismo), entretanto, surpreendentemente, durante o curso, eles conseguiram participar de uma forma muito positiva. No primeiro momento, houve certa hostilidade de um deles, mas ao longo do curso, houve uma aproximação muito grande, tendo ao final inclusive demonstrações carinhosas.



Figura 2 – Fotos da turma do 5º ano do Ensino Fundamental do Colégio Darcy Ribeiro durante a execução das atividades do projeto.

Destaca-se a importância da presença e estímulo da professora da turma (Amaurelina Gonçalves Carret), que vem se empenhando para oportunizar aos discentes atividades diversificadas que contribuam para o melhor aprendizado.

Como mostram os dados, obteve-se um resultado muito positivo em relação ao questionário aplicado ao final do curso teórico (Figura 3).



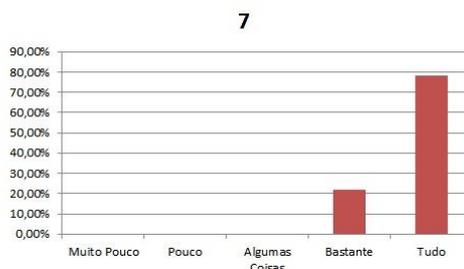


Figura 3: Respostas em porcentagem (%) aos questionamentos realizados referente ao curso teórico à turma de quinto ano Escola de Ensino Fundamental Senador Darcy Ribeiro. 1 - O que você achou conteúdo tratado?; 2 - O que você achou dos apresentadores?; 3 - Em que nível foram as novidades?; 4 - Como foi para entender o assunto?; 5 - As brincadeiras realizadas envolvendo o olfato e o tato para descobrir as frutas motivaram sua curiosidade de conhecer/provar novas frutas?; 6 - O que você acharia se tivessem mais cursos como este?; 7 - Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu?

Todas as questões foram respondidas de forma positiva, não tendo nenhuma porcentagem de respostas nas opções “ruim” e “muito ruim” e tendo menos de 10% de respostas na opção “mais ou menos”, destacando-se as opções “ótimo”, “bom” e “bastante”. Nas questões 1 e 2 em relação do conteúdo tratado e apresentadores, obteve-se um índice de resposta de 82,60% na opção “ótimo”,

O principal objetivo do curso foi alcançado, visto pela pergunta 7 onde obteve-se 78,26% das respostas, mostrando que os alunos acreditam que conseguem colocar os conteúdos abordados em prática. A questão 5 também foi muito positiva em relação as brincadeiras proporcionadas durante o curso, usadas como um meio de atividade prática.

#### 4. CONCLUSÕES

As atividades realizadas na Oficina de Alimentação Saudável foram bem recebidas pelos alunos do quinto ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Senado Darcy Ribeiro no ano de 2018. Os alunos demonstraram-se motivados a cada encontro e avaliaram positivamente as atividades realizadas. Ademais, as atividades proporcionaram grande satisfação aos professores e alunos participantes de tal projeto.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação**: promoção da alimentação saudável nas escolas. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

SÃO PAULO, Secretaria Municipal de Educação. Manual de alimentação para os Centros de Educação Infantil conveniados. São Paulo: SME, 2011.

WEFFORT, V. R. S. et al. **Manual de Orientação**: Departamento de Nutrologia. 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança**: crescimento e desenvolvimento. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.