

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA MUNICIPAL
ANTONIO JOAQUIM DIAS – CURSO TEÓRICO
LETICIA COSTA FONTOURA¹; LEONARDO SILVEIRA DOS PASSOS,
AMANDA ELIS BRUINSMA, LUCAS DA SILVA BARBOZA². CAROLINE
DELLINGHAUSEN BORGES, TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO³.

¹*Universidade Federal de Pelotas – lefontoura1@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – leo-passos@outlook.com.br,
amanda.bruinsma@hotmail.com, lucas98.sb@gmail.com.*

³*Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com; tatianavra@hotmail.com.*

1. INTRODUÇÃO

O consumo de alimentos naturais como os vegetais, frutas e hortaliças é de extrema importância por proporcionarem muitos benefícios à saúde. De uns tempos pra cá se pode notar uma diminuição neste consumo, devido aos compromissos e situações que tornam os dias mais corridos, portanto, procura-se sempre uma refeição mais rápida e é então que na maioria das vezes opta-se pelos *fast-foods*, os quais são extremamente prejudiciais à saúde se consumidos em grandes quantidades (Moura, 2019).

Em 2013 o Ministério da Saúde fez um levantamento sobre o diabetes, ouvindo 53 mil pessoas entre homens e mulheres, deste total cerca de 7% relataram que foram diagnosticadas com esta doença. A alimentação inadequada, a obesidade e o sedentarismo são fatores de alto risco para o desenvolvimento do diabetes (Chueiri, 2014). Por este motivo, medidas preventivas podem ser tomadas e a conscientização de ter uma alimentação saudável é muito importante para mudar esta situação.

Ter uma alimentação saudável é importante em todas as fases de nossa vida, mas principalmente na infância. Nesta fase é onde o corpo esta se desenvolvendo, músculos, pele, órgãos e ossos e por isso o organismo necessita de uma alimentação balanceada para que se disponibilize energia e nutrientes suficientes para estas transformações, é nesta fase também onde se começa a gerar a opinião sobre certos sabores. A escola é um local de extrema influencia na criação dos hábitos das crianças, e é neste local que se deve demonstrar as crianças a importância de ingerir frutas, verduras, legumes e hortaliças, e como isso será benéfico para suas vidas.

A Oficina de Alimentação Saudável proposta por professores e alunos da Universidade Federal de Pelotas busca incentivar a alimentação saudável e nutritiva em crianças de séries iniciais em escolas de Pelotas/RS. Os alunos e professores buscam transmitir conhecimentos sobre os alimentos, alimentação saudável e nutritiva, higiene dos alimentos e alimentos aptos para consumo, através de atividades práticas e teóricas.

Objetivou-se com este trabalho relatar e avaliar as atividades realizadas no curso teórico da Oficina de Alimentação Saudável com duas turmas do terceiro e quarto ano da Escola Municipal Antônio Joaquim Dias.

2. METODOLOGIA

As informações contidas nesse trabalho foram obtidas através de visitas na Escola Municipal Antônio Joaquim Dias, onde foram realizadas atividades teóricas e práticas com 31 alunos da terceira e quarta série, demonstrando a estes a importância sobre alimentação saudável e higiene dos alimentos.

No curso teórico, os alunos da Universidade Federal de Pelotas acompanhados da orientadora, ministraram algumas palestras utilizando apresentações contendo imagens e figuras, como forma demonstrativa dos assuntos abordados para que despertasse maior interesse e houvesse melhor entendimento sobre o assunto, devido à idade do público a que se expos estas informações.

Os assuntos abordados foram sobre informações nutricionais dos alimentos, vitaminas, proteínas, sua função e importância. Nos alimentos industrializados, demonstrou-se a quantidade em excesso de alguns componentes, como o açúcar em excesso nos refrigerantes, a diferença entre os alimentos contaminados e estragados, a importância de consumir um alimento seguro, livre de fungos e bactérias, para evitar contaminações ou doenças, e também formas de como higienizar e escolher um alimento seguro para ingerir sem prejudicar a saúde.

Após o curso teórico sobre a importância de uma alimentação saudável foi realizada uma atividade prática com os alunos. Estes encontros ocorreram em três momentos diferentes, dois turnos foram necessários para repassar todo o conteúdo teórico e em outro turno foi realizada a atividade prática.

Ao final das atividades foi aplicado um questionário para que os alunos demonstrassem sua satisfação sobre o curso. O questionário continha sete questões. Na Figura 1 é apresentada a escala facial com os níveis de avaliação que iam desde “Muito Ruim (1)” até “Ótimo (5)”.

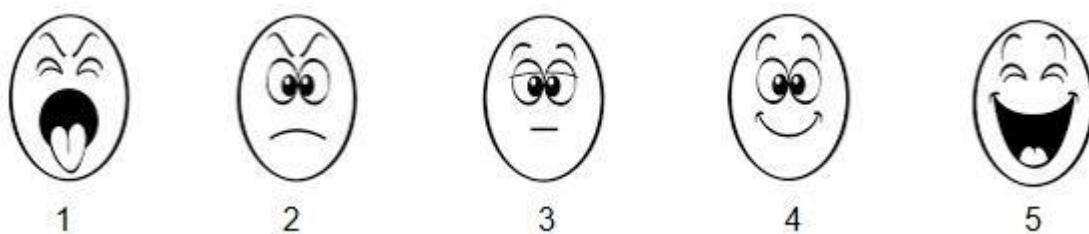
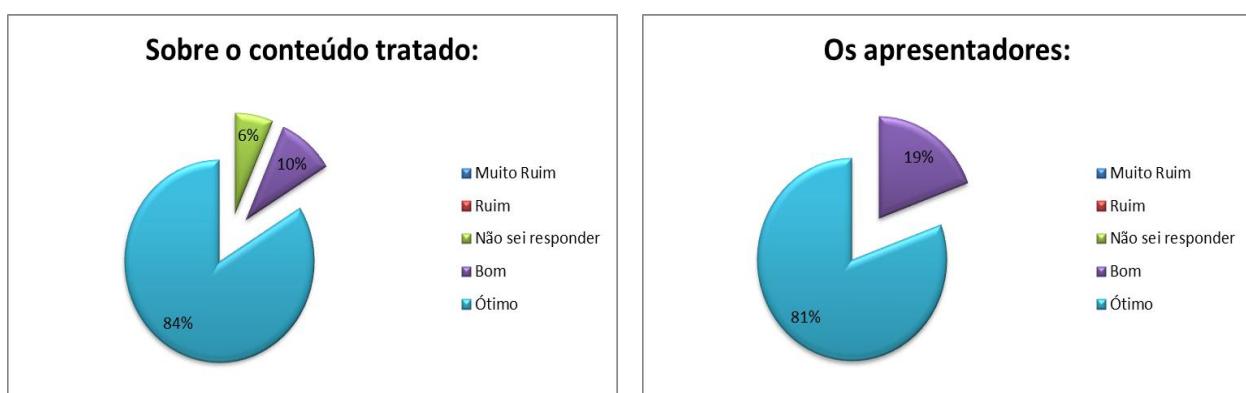


Figura 1 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos alunos.

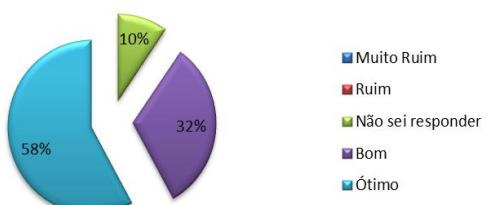
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os alunos se mostraram muito interessados e participativos durante o curso.

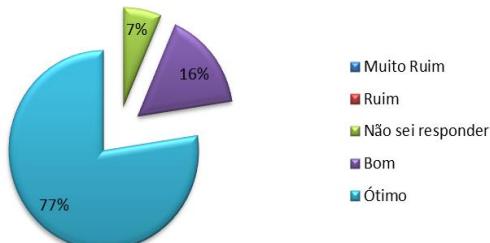
Os resultados obtidos com o questionário, aplicado ao final dos cursos teóricos, são apresentados na Figura 2.



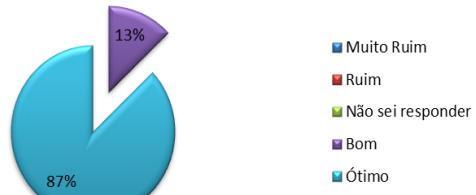
Nível de o quanto foi novidade para voce:



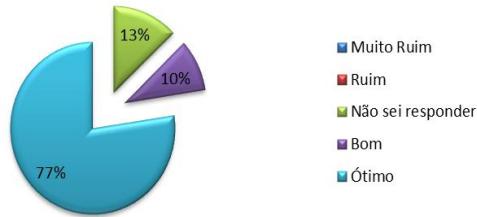
Entendimento sobre o assunto:



Sobre as brincadeiras de olfato e tato:



Se gostaria de ter mais cursos como este:



Quanto voce pode colocar em pratica o que aprendeu:

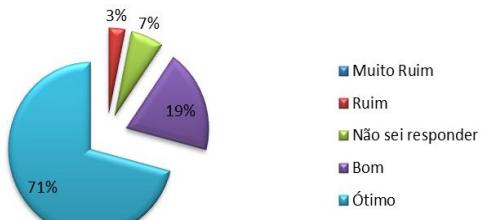


Figura 2 - Respostas em porcentagem (%) aos questionamentos realizados referentes ao curso teórico às turmas de terceiro e quarto ano da Escola Municipal Antônio Joaquim Dias.

Observando os resultados pode-se perceber uma grande aceitação nas metodologias utilizadas para abordar o assunto. Por se tratar de um projeto externo à escola foi uma novidade para os alunos, estes se empolgaram e demonstraram um bom desempenho nas atividades. Muitas outras turmas se interessaram e os professores entraram em contato para conhecer mais sobre o projeto da Oficina de Alimentação Saudável.

Nas figuras 3 e 4 podem-se observar alguns momentos do curso teórico



Figura 3 – Curso teórico.



Figura 4 – Turma reunida após As apresentações.

O projeto foi um grande incentivo para as crianças, isto foi notado no decorrer do desenvolvimento do trabalho, após as informações dadas aos alunos sobre os alimentos saudáveis. Muitos mudaram seus lanches de salgadinho ou bolacha recheada, para uma fruta ou suco e relataram sobre conversas que repassaram aos parentes em casa.

4. CONCLUSÕES

Com o curso foi possível notar diferenças no hábitos das crianças. Através da escola, é possível realizar diversos projetos para a melhoria de uma comunidade, este é um exemplo, com a Oficina de Alimentação Saudável busca-se influenciar as crianças no consumo de alimentos mais saudáveis.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Alimentação inadequada, sedentarismo e obesidade podem provocar a diabetes. Blog da Saúde, Brasília, 24 nov. 2014. Acessado em 14 out. 2019. Online. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/34673-alimentacao-inadequada-sedentarismo-e-obesidade-podem-provocar-a-diabetes>.

BRASIL ESCOLA. ESTIMULANDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE AS CRIANÇAS. Portal do Educador. Acessado em 14 out. 2019. Online. Disponível em: <https://educador.brasilescola.uol.com.br/estrategias-ensino/estimulando-uma-alimentacao-saudavel-entre-as-criancas.htm>.

Moura, B. **Nutricionista alerta para o excesso de fast foods nas férias.** 8 jul. 2019. Publicado em: O Portal do Sistema Opinião. Acessado em: 14 set. 2019. Disponível em: <https://www.op9.com.br/pe/noticias/nutricionista-alerta-para-os-excessos-dos-fast-foods-nas-ferias/>.

Chueiri, P. **Alimentação inadequada, sedentarismo e obesidade podem provocar a diabetes.** 4 nov. 2014. Publicado em: Blog da Saúde, Ministério da Saúde. Acessado em: 14 set. 2019. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/34673-alimentacao-inadequada-sedentarismo-e-obesidade-podem-provocar-a-diabetes>.

SANTOS, da C. I., FOUCHY, V. M., CENTENO, dos S. L., BORGES, D. C., MENDONÇA, B. R. C. Experiências da Oficina de Alimentação Saudável em Escolas Públicas de Pelotas/RS no ano de 2017. UFPEL, Editora. **Ações extensionistas e o diálogo com as comunidades Contemporâneas.** Rua Benjamin Constant, 1071 - Porto Pelotas, RS – Brasil. 2019. Cap 6. Pág.73-85.