



RELATOS DO PROJETO OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: AÇÕES NO COLÉGIO SÃO JOSÉ – PELOTAS, ANO DE 2019

FABIANA CEOLIN MOREIRA¹; LEONARDO SILVEIRA DOS PASSOS¹; LUCAS
DA SILVA BARBOZA²; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES³; TATIANA
VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO³; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA^{3*}

¹Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos - CCQFA- UFPEL – ceolinfabiana@gmail.com;
leo-passos@outlook.com.br

²Discente do Curso de Química de Alimentos - CCQFA- UFPEL – lucas98.sb@gmail.com

³Docente do Centro de Ciências Farmacêuticas e de Alimentos – (CCQFA) – UFPEL –
caroldellin@hotmail.com; tatianavra@hotmail.com; carlaufpel@hotmail.com – *Orientadora

1. INTRODUÇÃO

Muitas pessoas conhecem o significado de uma alimentação equilibrada, mas mesmo assim continuam se alimentando de maneira incorreta. Isso ocorre porque não adianta apenas saber, é preciso reeducar-se nutricionalmente, isto é, trocar os maus hábitos alimentares por bons hábitos. Esse aprendizado pode e deve ocorrer em qualquer lugar, mas a escola é um espaço privilegiado para o estudo da alimentação e da nutrição como ciência, arte, técnica e história. A escola deve atuar como um laboratório em permanente atividade de busca sobre o homem e as suas condições de vida. Afinal, é na escola que se revelam as dificuldades que existem fora dela, e muitas vezes, é na escola que essas dificuldades podem ser solucionadas, através da pedagogia (RECINE; RADAELLI, 2010).

Considerando a escola como espaço de convivência e de troca de vivências, a experiência alimentar obtida na escola poderá ser levada ao núcleo familiar, ganhando ainda maior amplitude. Destaca-se que a merenda escolar pode ser uma forma interessante de incentivar hábitos saudáveis nas crianças. Uma escola promotora de saúde estimula, através do programa de alimentação escolar, as boas práticas de alimentação e incentiva na comunidade à busca por escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis (ABERC, 2008).

Objetivou-se com este trabalho relatar a experiência da “Oficina de alimentação saudável” com os alunos do 2º ano do ensino fundamental do Colégio São José, demonstrando de forma lúdica que a alimentação saudável pode ser saborosa e divertida.

2. METODOLOGIA

As atividades foram realizadas com 7 turmas de 2º ano do ensino fundamental no Colégio São José, localizado no Centro da cidade de Pelotas. As turmas tinham em média 25 alunos, portanto, cerca de 175 crianças foram atingidas. Seguindo as determinações do Colégio, a mesma dinâmica foi adotada para todas as turmas. Foram realizados 2 encontros com cada turma, sendo no primeiro realizado um curso teórico, com uso de slides, abordando o que pode causar à saúde o consumo excessivo de gordura, açúcar e sal; a importância das vitaminas e de uma alimentação saudável; higienização pessoal, de utensílios, do ambiente e dos vegetais. No segundo encontro, desenvolveram-se as atividades que serão descritas neste trabalho. A primeira atividade realizada foi a higienização das mãos, momento em que as crianças lavaram as mãos conforme ensinado e demonstrado pelo grupo do projeto. Para que as crianças observassem como deve ser minuciosa a lavagem de forma correta, as crianças tiveram as mãos pintadas com tinta guache, devendo realizar a limpeza até a total remoção da tinta. Após, os alunos foram reunidos na sala de aula e participaram

de brincadeiras. Uma das brincadeiras realizadas foi com a caixa sensorial, que consistia de uma caixa contendo várias frutas, tendo pequenos orifícios, que permitiam somente a entrada da mão das crianças, e através do tato elas deveriam descobrir quais eram as frutas no interior da caixa. Também foi realizada uma atividade envolvendo o olfato, em que as crianças tiveram os olhos vendados e deveriam através do olfato identificar a fruta que estava no interior de um pote revestido.

Ao final das atividades, foi entregue um questionário contendo 9 questões de múltipla escolha com 5 opções de resposta. Os alunos dispunham de descrições (Muito Ruim = 1 até Ótimo = 5), numa escala facial, para registrar a resposta (Figura 1), também havia a opção “não sei responder”.

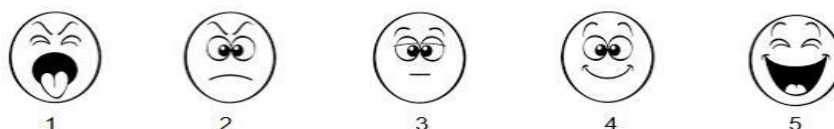


Figura 1 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos alunos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades foram bem didáticas e os alunos se mostraram ansiosos e entusiasmados para participar. As Figuras 2, 3 e 4 mostram os alunos realizando as atividades propostas pelo grupo.



Figura 2 - Atividade de higienização das mãos pintadas com tinta guache.



Figura 3 - Atividade da caixa sensorial.

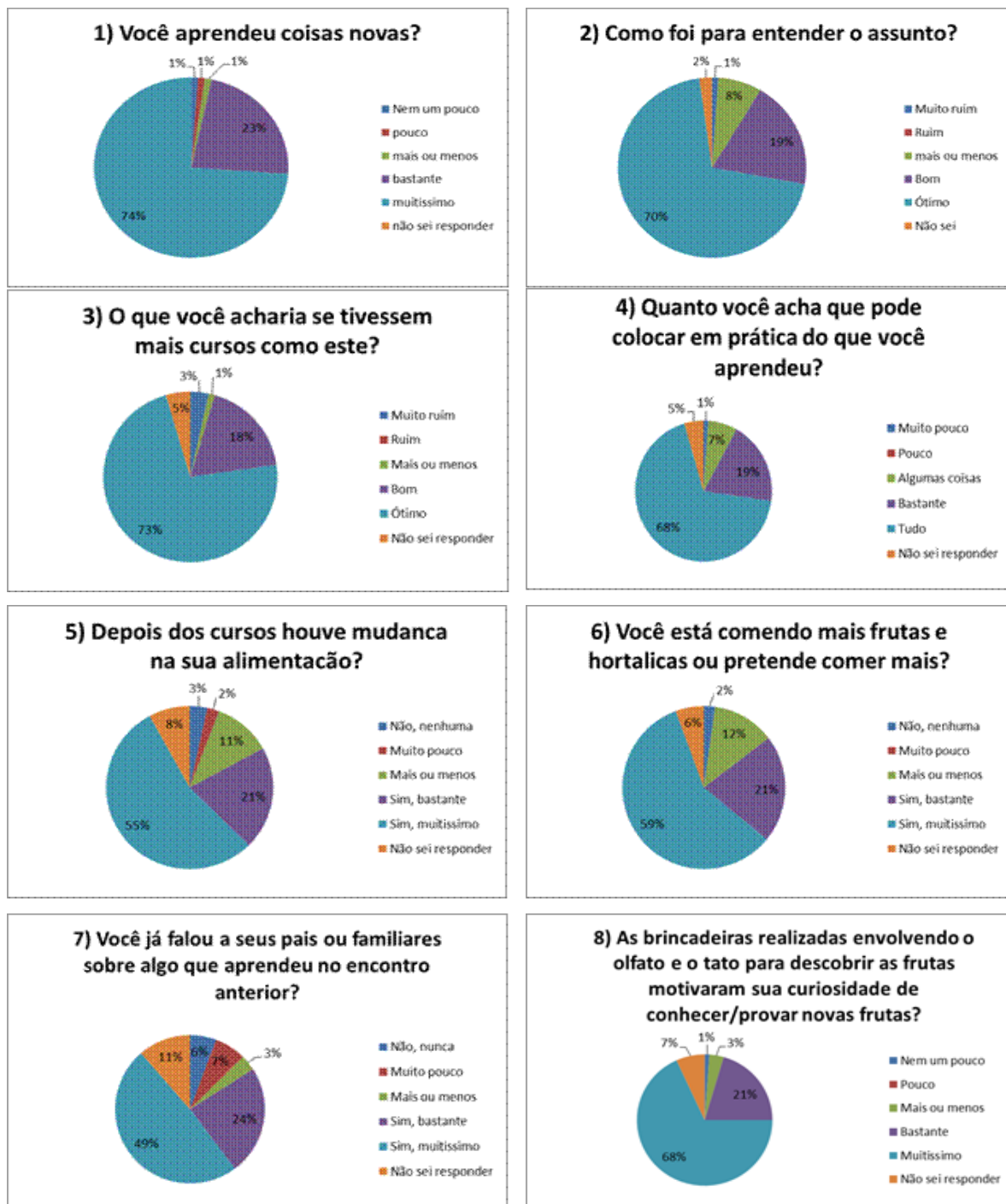


Figura 4 - Atividade do olfato.

Fonte: Os autores. *imagens autorizadas pelo colégio.

Todas as crianças aceitaram muito bem as brincadeiras e, de um modo geral, tiveram um bom nível de acerto. Frutas como goiaba, nectarina e carambola foram as que as crianças tiveram mais dificuldade de identificar.

Com a avaliação dos questionários podemos perceber uma mudança e uma influência positiva na vida deles e o quanto foi importante o aprendizado sobre alimentação saudável. Na Figura 5 são apresentados os dados da avaliação.



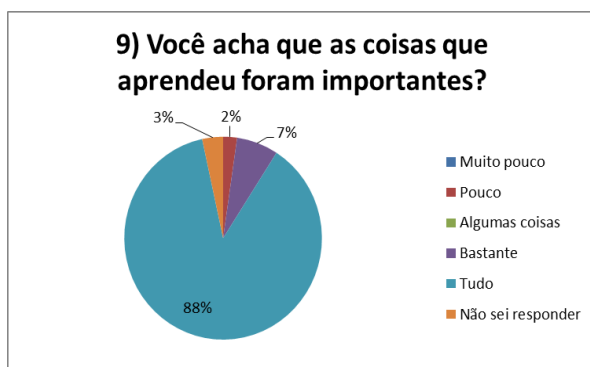


Figura 5 – Respostas em porcentagem (%) aos questionamentos realizados referentes aos cursos realizados com os alunos do 2º ano do ensino fundamental no Colégio São José, no ano de 2019.

As crianças foram muito receptivas e carinhosas com os integrantes do projeto de extensão, participaram ativamente de todas as atividades, fizeram perguntas que evidenciaram o entendimento do assunto, demonstrando bom conhecimento para o nível escolar. As professoras das turmas foram muito amáveis e acolheram muito bem o grupo.

Com base nas respostas ao questionário, pode-se constatar um alto grau de satisfação com as atividades, pois mais de 70% das crianças avaliou as atividades como ótimas e manifestou que seria ótimo ter mais cursos como este, bem como, ter sido ótimo o entendimento do assunto. Quase 70% acreditou que poderia colocar em prática tudo que aprendeu. Quando questionados sobre as mudanças em sua alimentação após os cursos, 55% relatou ter ocorrido muitas mudanças, e quase 60% disse estar comendo ou pretendendo comer mais frutas e hortaliças. Ainda, cerca de 70% manifestaram que as brincadeiras com o tato e olfato motivaram a conhecer novas frutas. Entretanto, apenas cerca da metade das crianças comentou com seus familiares sobre os conteúdos do curso. Por fim, quase 90% achou tudo que aprendeu era importante.

4. CONCLUSÕES

A escola é um dos maiores influenciadores na construção da vida de uma criança, acredita-se que as atividades do projeto incentivaram a aprendizagem dos discentes e motivaram hábitos mais saudáveis. A avaliação positiva indicou a boa aceitação do grupo participante.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- RECINE, E.; RADAELLI, P. **Cartilha alimentação saudável**. Turminha do MPF, Brasília, 2010. Online. Disponível em: < <http://www.turminha.mpf.mp.br/para-o-professor/para-o-professor/publicacoes/Alimentacaosaudavel.pdf> >. Acesso em 07set. 2020.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS-ABERC. 2008. Anais do IV Fórum Nacional de Merenda Escolar, São Paulo, Brasil.
- 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.