

RETORNO DA OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA SENADOR DARCY RIBEIRO – ANO DE 2018

ISABEL DA CUNHA SANTOS¹; FERNANDA MACHADO DA COSTA²; MARINA VIEIRA FOUCHY¹; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES³; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO³; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA^{3*}

¹ *Discente do Programa de Mestrado em Ciência e Tecnologia em Alimentos, UFPEL-isabeltecalimentos@gmail.com; marinavieira01@gmail.com*

² *Mestre em Nutrição e Alimentos – PPGNA-UFPel – fernandynhanut@yahoo.com.br*

³ *Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – caroldellin@hotmail.com; tatianavra@hotmail.com; carlaufpel@hotmail.com – *Orientador*

1. INTRODUÇÃO

Nos primeiros anos de vida, são formados muitos de nossos hábitos, que são adquiridos a partir da experiência, observação e educação. As crianças ainda não são dotadas de uma capacidade de escolha do alimento pelo seu valor nutricional, sendo assim, a escola desempenha um papel fundamental na formação destes hábitos alimentares. Durante a fase escolar as crianças começam a adquirir autonomia em relação a sua alimentação e é nessa fase que passam a ter acesso aos alimentos não saudáveis (MARIN, 2009).

A inter-relação entre hábitos alimentares saudáveis e o desenvolvimento de doenças crônicas tem se mostrado cada vez mais em evidência, concluindo que a alimentação pode exercer grande influencia sobre a saúde. Reconhece-se hoje, que a formação de hábitos alimentares saudáveis durante a infância, permite o crescimento e o desenvolvimento normal e saudável da criança, previne uma serie de patologias como anemia, obesidade, desnutrição, atrasos do crescimento, entre outras, além de facilitar o desenvolvimento intelectual (REGO et al., 2004).

A promoção de uma alimentação saudável começa com a inserção de frutas na alimentação infantil, tanto no ambiente escolar quanto familiar (IANISKI, 2015; AMORIN, 2012). A educação nutricional deve ser incorporada ao currículo escolar, envolvendo professores, comunidade escolar e família, por sua estrutura muito próxima da família, a escola é o ambiente mais favorável para o desenvolvimento de programas e ações de educação nutricional, atingindo assim um maior número de pessoas (SALVI, 2009).

As crianças aprendem com mais facilidade por meio de brincadeiras, principalmente quando estas envolvem o consumo de frutas e vegetais, as crianças passam a ter mais contato com os alimentos mais rejeitados (verduras, frutas e legumes) e aprendem com eficácia sobre alimentação saudável (BERNART; ZANARDO, 2011).

Neste contexto, as ações do projeto “Oficina de Alimentação Saudável” objetivam promover a alimentação saudável nas escolas, através de cursos relativos ao tema, dando oportunidade aos acadêmicos integrantes do projeto de vivenciarem na prática a execução das atividades e agregando conhecimento e crianças e professores em escolas de ensino fundamental. O objetivo do presente trabalho é relatar as atividades práticas do projeto na Escola Senador Darcy Ribeiro, no Capão do Leão-RS, no ano de 2018.

2. METODOLOGIA

O projeto já havia visitado a Escola Municipal de Ensino Fundamental Senador Darcy Ribeiro, localizada no Capão do Leão – RS, no ano de 2017. Assim, a convite da professora, responsável pela turma que recebeu o projeto no ano de 2017, o projeto retornou a ser desenvolvido no ano de 2018, com outra turma de alunos. A turma que participou das ações no ano de 2018 era de 5º ano do ensino fundamental, composta por 18 alunos, na faixa etária de 10 a 11 anos. Foram realizados dois encontros, ao longo de todo o período 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 prático, que será descrito nesse trabalho, foi desenvolvido na sala de aula da turma, momento em que foi treinada a correta higienização das mãos, dos utensílios e dos vegetais que seriam consumidos.

A demonstração da correta higienização das mãos foi realizada através de uma brincadeira em que as mãos das crianças eram pintadas com tinta guache e eles tinham a missão de lavá-las, seguindo os protocolos ensinados, mas com os olhos vendados, como uma forma de

demonstrar que a correta higienização é uma tarefa minuciosa, e se executada incorretamente, deixará sujidades. Após, os alunos realizaram a higienização de frutas e foram instruídos a preparar os espetinhos com as mesmas. Na ocasião também foi demonstrado o preparo de frutas em formatos de "bichinhos", a fim de estimular as crianças ao consumo.

Ao final das atividades, aplicou-se um questionário a fim de obter uma avaliação das mesmas. O questionário era composto por 6 perguntas, sendo 1 – O que você achou do curso prático?; 2 – As atividades realizadas na prática ajudaram a compreender os conteúdos teóricos? ; 3 – Após os cursos, houve mudança na sua alimentação; 4 – Você levou para sua família alguma informação do curso teórico? ; 5 – Deixe algum comentário sobre o que você achou dos dois cursos, e conte qual parte chamou mais a sua atenção.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática resultou em atividades bem produtivas e motivadoras, as crianças mostraram-se interessadas e fizeram diversas perguntas, participando ativamente das tarefas e brincadeiras propostas. A lavagem de mãos foi um momento de grande descontração e alegria, entretanto, as crianças mostraram empenho em realizar de forma correta e evidenciar entendimento do processo. Na Figura 1 podem ser vistas algumas imagens das atividades práticas realizadas.



Figura 1 – Fotos das atividades práticas realizadas na escola Senador Darcy Ribeiro, no ano de 2018.

Na avaliação das atividades práticas, as crianças responderam as questões, e para pergunta 1, relativa a opinião sobre o curso, no geral as respostas foram bem positivas, todas as crianças responderam com palavras como: “muito legal, muito bom, eu quero fazer mais vezes, gostei de experimentar novas frutas.”

Na pergunta número 2, as crianças afirmaram que o conteúdo prático ajudou a entender melhor o conteúdo dado na teoria, ressaltando principalmente a atividade de higienização das mãos, mostrando o quanto foi importante realizar a atividade prática para uma maior compreensão do conteúdo abordado nos encontros teóricos.

As respostas às perguntas 3 e 4 são apresentadas na Figura 2. Observa-se o mesmo número de crianças (16 alunos ou 89% do total) afirmou que mudou sua alimentação e levou o conteúdo aprendido em aula para sua família. Assim, acredita-se que o projeto conseguiu alcançar além dos alunos as suas famílias. Os resultados obtidos foram considerados bastante satisfatórios, sendo evidenciados pelas respostas positivas dadas pelos alunos, além da efetiva participação nas atividades.

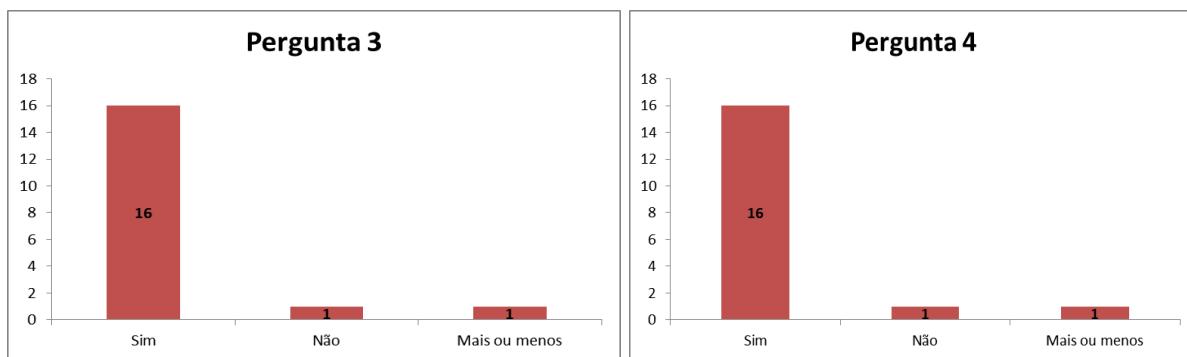


Figura 2 – Dados da avaliação das atividades práticas da oficina de alimentação saudável na Escola Senador Darcy Ribeiro, no ano de 2018. Pergunta 3: Depois do curso houve mudança na sua alimentação?; Pergunta 4: Você levou para a sua família alguma informação do curso teórico?

Na pergunta 5, em que se solicitou um comentário, destacando a parte que chamou mais a atenção, as crianças responderam dando ênfase no espetinho de frutas produzido durante a prática, alguns comentaram sobre algumas frutas como melão e kiwi, que nunca haviam provado e durante a oficina começaram a gostar, alguns alunos também afirmaram ter adorado participar da higienização das mãos, onde se fez através de uma brincadeira com uso de tintas.



Figura 3: Espetinhos de frutas realizados durante a oficina de alimentação saudável

4. CONCLUSÕES

As atividades práticas da “Oficina de alimentação saudável” proporcionaram estímulos positivos em relação aos hábitos alimentares dos alunos do 5º ano na Escola Senador Darcy Ribeiro, no ano de 2018. As crianças fizeram uma avaliação positiva das ações desenvolvidas e para os ministrantes foi gratificante incentivá-los a terem hábitos mais saudáveis e mostrar a importância de uma correta higienização das mãos e dos vegetais. Além do conhecimento proporcionado aos discentes, acredita-se que a repercussão do projeto tenha sido ampliada, pelas informações levadas às suas famílias.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMORIM, Nina Flávia de Almeida et al. Implantação da cantina escolar saudável em escolas do Distrito Federal, Brasil. **Revista de Nutrição**, v. 25, n. 2, p. 203-217, 2012.

BERNART, A.; ZANARDO, V.P.S. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. **Revista Eletrônica de Extensão da URI**. v.7, n.13, p.71-79, 2011.

IANISKI, Valéria Baccarin et al. Ações educativas na promoção de hábitos saudáveis com escolares: um relato de experiência. **Revista Contexto & Saúde**, v. 15, n. 29, p. 91-96, 2015.

MARIN, Tatiana; BERTON, Priscila; SANTO, LKRE. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista F@ pciência, Apucarana-PR**, v. 3, n. 7, p. 72-8, 2009.

REGO, C., SILVA, D., GUERRA, A., FONTOURA, M., MOTA, J., MAIA, J., ... & PEDIÁTRICA, G. D. E. D. O. Obesidade Pediátrica: A Doença que ainda não teve Direito a ser Reconhecida. A Propósito do 1 Simpósio Português sobre Obesidade Pediátrica.

SALVI, C.; CENI, G.C.. Educação nutricional para pré-escolares da associação creche Madre Alix. **Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI**. v.5, n.8, p.71-76, Outubro/2009.