



## OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL SÃO VICENTE DE PAULO – CURSO PRÁTICO

LUANY MORALES VALADÃO<sup>1</sup>; PIERRE LOUÍ GOMES RODRIGUES<sup>2</sup>;  
SAMANTA DA ROSA SOARES<sup>3</sup>; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO<sup>4</sup>;  
CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA<sup>5</sup>; CAROLINE DELLINGHAUSEN  
BORGES<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas- luany242@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas- pierreloui95@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas- samantasoares510@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal de Pelotas- tatianavra@hotmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal de Pelotas- carlaufpel@hotmail.com

<sup>6</sup> Universidade Federal de Pelotas- caroldellin@hotmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

O consumo alimentar de crianças brasileiras é marcado por prevalências elevadas de inadequação no consumo de micronutrientes, sobretudo ferro, vitamina A e zinco. Essas inadequações não se apresentam apenas sob o aspecto da deficiência, mas também pelos excessos, como observado para o consumo energético, relacionado principalmente ao consumo excessivo de produtos industrializados ricos em açúcares, gordura e sal (CARVALHO et al., 2015).

Para ter uma alimentação saudável, não basta conhecer os nutrientes e o valor nutritivo dos alimentos. É necessário saber a melhor maneira de escolher, preparar, conservar os alimentos que vão ser consumidos, além dos cuidados com a higiene pessoal, do ambiente e dos próprios alimentos (RECINE; RADAELLI, 2019).

A abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental (DA SILVA et al., 2013). A utilização do lúdico é um recurso metodológico capaz de propiciar uma aprendizagem espontânea e natural, além de estimular a análise crítica, a criatividade e a socialização, sendo, portanto, uma das atividades mais significativas pelo seu conteúdo pedagógico social (CARVALHO et al., 2010).

Assim, objetivou-se com o trabalho relatar e avaliar as atividades práticas realizadas na Oficina de Alimentação Saudável com uma turma do quarto ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo.

### 2. METODOLOGIA

A Oficina de Alimentação Saudável foi realizada no ano de 2019, na Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo, situada no centro da cidade de Pelotas/RS, para uma turma do quarto ano do ensino fundamental composta por 23 alunos na faixa etária de 9 a 10 anos. As atividades foram realizadas pelos professores e estudantes participantes do projeto, num primeiro momento de forma teórica, cujas atividades foram relatadas em outro trabalho.

No dia da realização das atividades práticas, primeiramente, os alunos aprenderam como realizar corretamente a higienização das mãos. Para isso, realizou-se uma brincadeira em que os olhos das crianças foram vendados, sendo passado nas mãos tempera guache, após os alunos deveriam lavar as mãos da forma que aprenderam para que verificassem a eficácia da lavagem. Em outra



atividade, os alunos aprenderam como realizar a higienização dos vegetais com cloro e após elaboraram espetinhos de frutas (uva, morango, carambola, kiwi, maçã, bergamota e manga). Ainda como atividades práticas, foi realizada uma dinâmica em que os alunos com os olhos vendados, deveriam adivinhar a fruta através do olfato. Para isso, as frutas foram trituradas e postas em potes recobertos com papel alumínio. As frutas utilizadas foram laranja, bergamota, limão, maracujá, manga e goiaba. Em outra atividade, diversas frutas como laranja, limão, goiaba, pera, maçã, kiwi, maracujá, manga e goiaba foram postas em caixas fechadas e através do tato o aluno deveria adivinhar de qual fruta se tratava.

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 do curso prático?; 2 – As atividades realizadas na prática ajudaram a compreender os conteúdos teóricos?; 3 – Você aprendeu formas novas de higienizar os vegetais?; 4 – Depois dos cursos houve mudança no seu hábito de consumo de frutas e hortaliças?; 5 – Você já repassou a seus pais ou familiares algum conteúdo aprendido nos encontros anteriores?; 6 – 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 (Figura 1) e ainda outra alternativa, não sei responder. Os resultados foram expressos em porcentagem.



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

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades realizadas despertaram grande interesse dos alunos. Na primeira atividade, mesmo com o frio da água, todos realizaram a atividade com muita disposição (Figura 2A). Na elaboração dos espetinhos de frutas (Figura 2B), as crianças consumiram todas as frutas e a que mais despertou interesse foi a carambola em função do formato e do sabor. Já na atividade de adivinhar o odor, não houve grande dificuldade, a maioria das crianças reconheceu o odor e ainda foi relatado por vários que tinham as frutas no quintal de casa. Na última atividade, quando as crianças tinham que adivinhar qual fruta estava na caixa, a que despertou maior curiosidade foi o kiwi em função da textura.

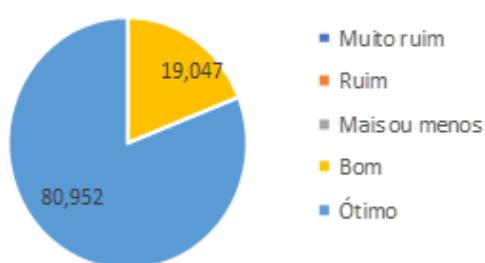


Figura 2 - Atividades práticas realizadas na Oficina de Alimentação Saudável na Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo. (A) lavagem das mãos; (B) espetinhos de frutas.

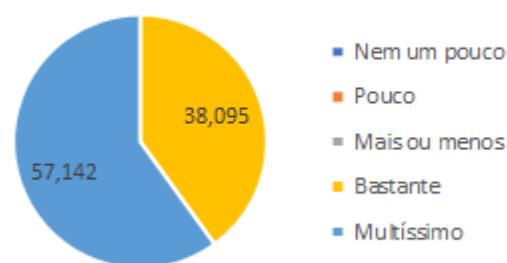
Os resultados obtidos através do questionário, aplicado ao final do curso prático, estão demonstrados na Figura 3.

Figura 3 - Respostas em porcentagem (%) aos questionamentos realizados referente ao curso prático à turma de quarto ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo. 1 - O que você achou do curso prático?; 2 – As atividades realizadas na prática ajudaram a compreender os conteúdos teóricos?; 3 – Você aprendeu formas novas de higienizar os vegetais?; 4 – Depois dos cursos houve mudança no seu hábito de consumo de frutas e hortaliças?; 5 – Você já repassou a seus pais ou familiares algum conteúdo aprendido nos encontros anteriores?; 6 – Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu?

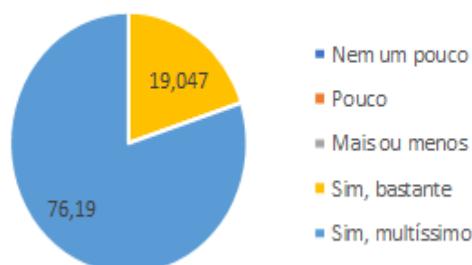
Questão 1



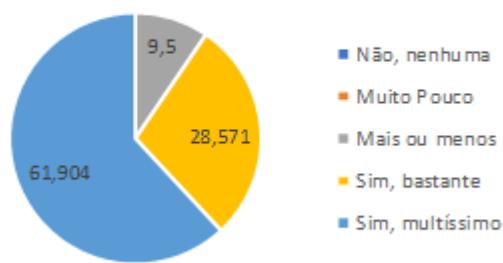
Questão 2



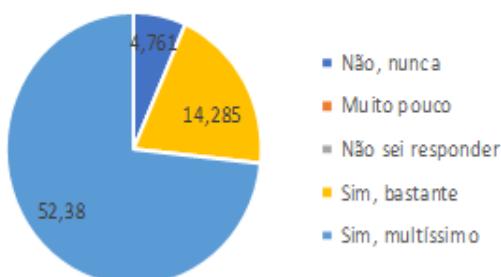
Questão 3



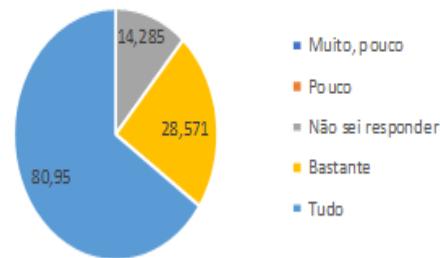
Questão 4



Questão 5



Questão 6





Ao serem questionados sobre o que acharam do curso prático, 80,95% descreveram como ótimo e 19,04% como bom. Sobre a questão, em que foi perguntado se as atividades realizadas na prática ajudaram a compreender os conteúdos teóricos, 57,14% descreveram como muitíssimo e 38,09% como bastante. Em relação à questão que pergunta se o aluno aprendeu formas novas de higienizar os vegetais, 76,19% disseram que sim, muitíssimo e 19,04% disseram que sim, bastante. Para a questão, depois dos cursos houve mudança no seu hábito de consumo de frutas e hortaliças, 61,90% mencionaram que sim, muitíssimo, 28,57% sim, bastante e 9,5% optaram pela alternativa, mais ou menos. Ao serem questionados se repassaram a seus pais ou familiares algum conteúdo aprendido nos encontros anteriores, 52,38% disseram que sim, muitíssimo, 14,28% mencionaram que sim, bastante e 4,76% não, nunca. Para a questão, quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu, 80,95% responderam tudo, 28,57% bastante e 14,28% como não sei responder. Com isso, pode-se perceber que os alunos gostaram das atividades lúdicas realizadas, sendo mais uma forma de reforçar o conteúdo ministrado de forma teórica.

#### 4. CONCLUSÕES

As atividades realizadas na Oficina de Alimentação Saudável foram bem- recebidas pelos alunos do quarto ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo. Os alunos demonstraram muito interesse e participaram com alegria das atividades propostas.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, A. P.; OLIVEIRA, V. B.; SANTOS, L. C. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais. **Pediatria**, v.32, n. 1, p. 20-27, 2010.

CARVALHO, C. A.; FONSECA, P. C. DE A.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. DO C. C.; NOVAES, J. F. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, v.33, n. 2, p. 211--221, 2015.

DA SILVA, M. X.; SCHWENGBER, P., PIERUCCI, A. P. T. DA R.; PEDROSA, C. Abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental. **Ciências & Cognição**, v.18, n. 2, p.136-148, 2013.

RECINE, E.; RADAELLI, P. Cuidados com os alimentos. NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS. Acessado em: 11 de setembro de 2019. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado\\_alimentos.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf).