



ATIVIDADES REMOTAS DO PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM OS ALUNOS DO 4º ANO DO COLÉGIO SÃO JOSÉ/PELOTAS, ANO 2020

CAMILA BORGES DE CANTOS¹; CAROLINE SOUZA PUREZA²; THALIA DUARTE VASCONCELOS DA SILVA³; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁴; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁵; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA^{6*}

¹ Universidade Federal de Pelotas – camilacantossarruda@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas - caroline_pureza@hotmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas - tduartevasconcelos@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com

⁵ Universidade Federal Pelotas - tatianavra@hotmail.com

⁶ Universidade Federal de Pelotas - carlaufpel@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A necessidade de garantir o aporte nutricional às crianças é um dos fatores mais importantes para incentivá-las a uma educação alimentar nas escolas. A questão nutricional na educação infantil é regulamentada por algumas diretrizes e protocolos. Certos princípios normativos estão assegurados pela Lei 11947, que foi atualizada em junho de 2009, ela defende a importância da educação alimentar, pautada pelos princípios nutricionais, no desenvolvimento do ensino e da aprendizagem infantil (DIGIX, 2019).

A escola é o lugar em que os programas de educação e saúde podem ter grande repercussão, produzindo benefícios aos alunos na infância e na adolescência, e podendo, inclusive, refletir no seio das famílias. Assim sendo, os responsáveis pelos alunos no ambiente escolar devem tornar-se exemplo positivo para os estudantes, suas famílias e para a comunidade na qual se encontram inseridos (JUZWIAK; CASTRO; BATISTA, 2013; JESUS, 2016).

Objetivou-se com o presente trabalho relatar a experiência das atividades remotas do projeto de extensão “Alimentação saudável: Vamos praticar?”, com os discentes do 4º ano do ensino fundamental do Colégio São José, no ano de 2020. O presente projeto visa transmitir às crianças em idade escolar a importância de uma alimentação adequada, esclarecendo os efeitos negativos do consumo excessivo de gorduras, açúcar e sal, além de destacar a forma correta de higienizar os vegetais, o ambiente e utensílios utilizados no preparo de alimentos.

2. METODOLOGIA

Primeiramente, foi feito contato com a coordenação de ensino fundamental do Colégio São José (Pelotas/RS) para propor o desenvolvimento das ações do projeto. A coordenação da referida Instituição acolheu a proposta e foram programados 4 “encontros” para a execução das atividades, que ocorreram em 2 semanas. Os cursos foram direcionados aos alunos de 6 turmas de 4º ano do ensino fundamental. Foram escolhidos 2 livros infantis (Amanda no país das vitaminas; A menina que não gostava de fruta) relacionados ao tema de alimentação saudável e o conteúdo do projeto foi trabalhado de forma multidisciplinar, incluindo-se também no projeto de literatura do Colégio.

Na primeira semana, foram trabalhados os aspectos relacionados aos malefícios de uma dieta rica em gorduras, açúcar e sal; a importância nutricional de frutas e hortaliças; a importância das vitaminas e minerais e os principais



alimentos fonte. Na segunda semana, os conteúdos desenvolvidos foram: alterações nos alimentos (químicas, físicas e biológicas); características de frutas e hortaliças adequadas ao consumo; higiene pessoal, da cozinha, dos utensílios; forma correta de higienizar as mãos; perigos das pragas domésticas e como evitá-las, forma correta de higienização dos vegetais, além de dicas sobre como se proteger do Coronavírus. Em ambas as semanas foram realizados 2 “encontros” de forma remota e *on-line*, através da plataforma *Google Meet*, com duração de aproximadamente 1:30 h, cada um com a participação de 3 turmas.

Ao final das atividades, foi solicitado que os alunos respondessem um questionário de avaliação. O instrumento foi elaborado no Google Forms e o *link* disponibilizado às professoras, que ficaram responsáveis de encaminhar aos estudantes. O instrumento era composto por 9 perguntas, sendo 1 - Você aprendeu coisas novas?; 2 - Como foi para entender o assunto?; 3 - O que você acharia se tivesse mais cursos como este?; 4 - Quanto você acha que pode colocar em prática o que você aprendeu?; 5 - Depois do curso houve mudança na sua alimentação? 6 - Você está comendo mais frutas e hortaliças ou pretende comer mais?; 7 - Você já falou a seus pais ou familiares sobre algo que aprendeu nas oficinas?; 8 - Você acha que as coisas que aprendeu foram importantes?; 9 - Que nota de 0 a 10 você daria para as oficinas que foram realizadas?. Como opções de respostas, os alunos dispunham de uma escala com expressões faciais, com níveis de respostas de 1 a 5. Também havia a opção “não sei responder”.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram dos cursos *on-line* cerca de 150 alunos do 4º ano do ensino fundamental, integrantes de 6 turmas do Colégio São José (CSJ), com idades entre 9 e 10 anos, além das professoras das respectivas turmas.

No primeiro encontro em que foram trabalhados os conteúdos relacionados aos problemas do consumo excessivo de gorduras, açúcar e sal e também a importância nutricional dos vegetais e alimentos proteicos para saúde humana, houve a participação ativa dos discentes fazendo questionamentos e comentários tanto por áudio quanto pelo *chat*. Ao final do primeiro encontro foi feita uma brincadeira denominada “prova” em que eram mostradas figuras de refeições ou lanches em *slides* e as crianças eram questionadas se as preparações eram saudáveis ou não. Após eles responderem a resposta era indicada e eram dadas informações que reforçavam os motivos de ser ou não saudável.

No segundo encontro, em foram tratados os assuntos relativos às alterações nos alimentos e boas práticas de higiene, além das formas de se proteger do Coronavírus, novamente as crianças mostraram motivação para falar e questionar. Importantes questionamentos foram feitos, como por exemplo, sobre a segurança no consumo de carnes de diferentes tipos (aves, suína, bovina), bem como de frutas ou vegetais cultivados domesticamente, que promoveram ampla discussão e esclarecimentos. Os estudantes também gostaram muito de comentar sobre os cuidados na prevenção do Coronavírus e demonstraram estar bem informados sobre o assunto. Na Figura 1, são mostrados alguns momentos dos cursos com as turmas de 4º ano do CSJ.

Em cada um dos encontros, ao longo da conversa, foram feitas perguntas e estabelecidas comparações com os livros infantis previamente enviados às crianças, destacando os efeitos da falta de nutrientes nas personagens que não



consumiam frutas e hortaliças e como eles foram solucionados após a mudança do hábito alimentar.

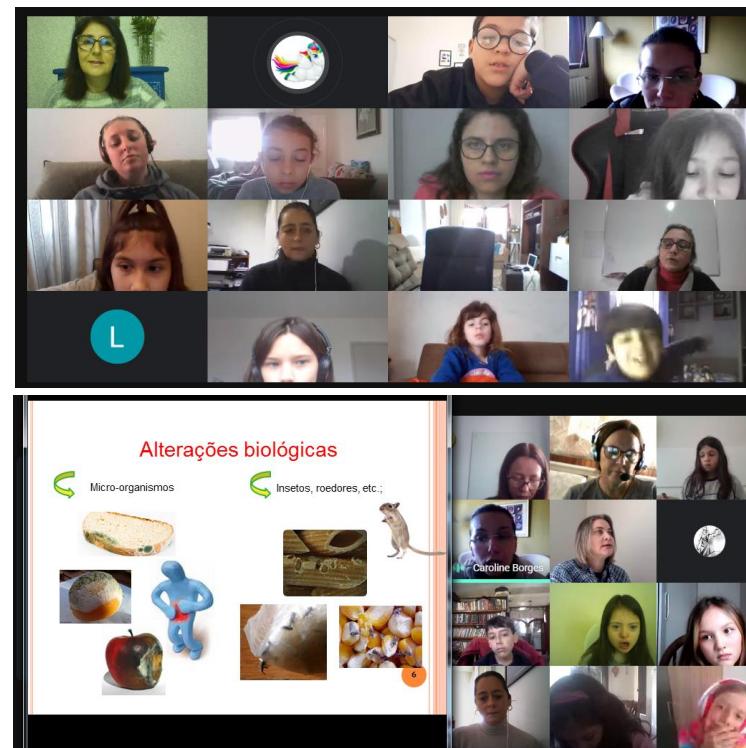
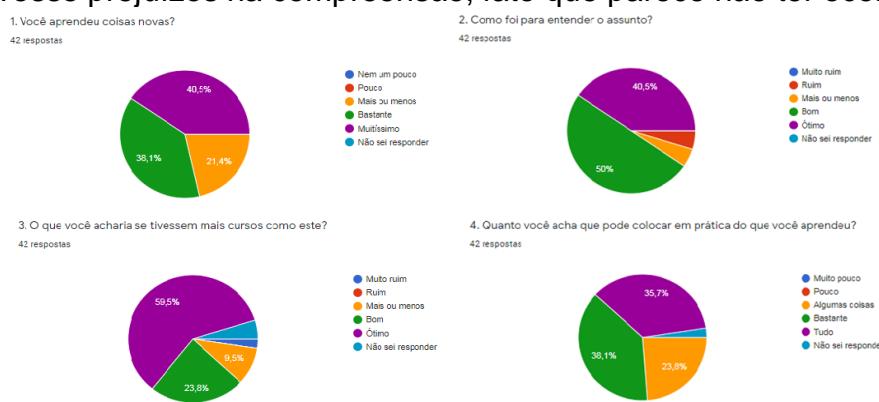


Figura 1 – Momentos dos cursos *on-line* com as turmas de 4º ano do ensino fundamental do Colégio São José/Pelotas, 2020.

Na avaliação das atividades, pode-se perceber que o curso influenciou positivamente às crianças a seguir uma alimentação saudável (Figura 2). Avaliando-se os resultados, verificou-se que 80% das crianças indicaram ter aprendido coisas novas; mais de 90% considerou que o assunto foi de fácil entendimento; como as atividades ocorreram por meio remoto, receava-se que houvesse prejuízos na compreensão, fato que parece não ter ocorrido.



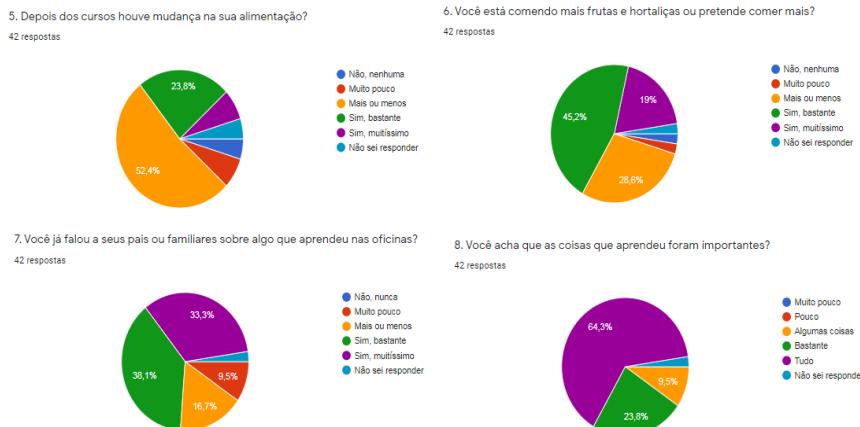


Figura 2 – Avaliação das atividades do projeto “Alimentação saudável” pelos discentes do 4º ano do ensino fundamental do Colégio São José/Pelotas, 2020.

Verificou-se que mais de 80% aprovaram fortemente a execução de outros cursos como este; cerca de 74% relataram que pretendem colocar em prática “tudo” ou “bastante” do que foi aprendido; aproximadamente 80% das crianças afirmaram que após os cursos tiveram alguma mudança sua alimentação; 64% responderam que estão “muito/bastante” motivadas a consumir mais frutas e hortaliças; mais de 70% manifestaram que já haviam repassado “muito/bastante” do que aprenderam para seus familiares, 88% consideraram que “tudo/bastante” do aprenderam eram coisas importantes e por fim, 80% das crianças deram nota entre 9 e 10 para as atividades realizadas.

4. CONCLUSÕES

O desenvolvimento do projeto de extensão por meio do ensino remoto foi muito produtivo e interessante. Ainda que a forma de execução *on-line* não possa ser considerada igual a presencial, foi uma maneira viável dar sequência às ações do projeto. O resultado positivo da avaliação dos discentes demonstrou que o curso pode ter produzido efeitos importantes nas crianças em relação à consciência do impacto para a saúde de uma alimentação saudável e adequada, possivelmente motivando-as a ampliar o consumo de vegetais e também a experimentar novos sabores.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JESUS, A.P. **Alimentação saudável na escola: promovendo a saúde e construindo ações de segurança alimentar.** 2016. Monografia (Especialização em estratégia saúde da família) - Curso de Especialização em Estratégia Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais.

JUZWIAK, C. R.; CASTRO, P. M. DE; BATISTA, S. H. S. DA S. A experiência da Oficina Permanente de Educação Alimentar e em Saúde (OPEAS): formação de profissionais para a promoção da alimentação saudável nas escolas. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 4, p. 1009–1018, 11 jan. 2013.

DIGIX. Gestão Pública. **Qual a importância da educação alimentar nas escolas?** abril de 2019. Disponível em: <https://www.digix.com.br/qual-a-importancia-da-educacao-alimentar-nas-escolas/>. Acesso em: 22 jul. 2021.