



## NUTRINDO O SABER: UMA PRÁTICA EM PROL DO BEM ESTAR ALIMENTAR NAS ESCOLAS

**SUZANA ANTIQUEIRA DE CASTRO<sup>1</sup>**; **BRUNA MOURA DA SILVA<sup>2</sup>**; **HELOISA HELENA DUVAL DE AZAVEDO<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – suzanaantc@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – bbrunammoura@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – profa.heloisa.duval@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

O aumento de doenças crônicas não transmissíveis relacionadas às práticas alimentares não saudáveis é um problema registrado não só no Brasil como no mundo todo. Autores como HEALD e GONG (2003) relacionam as altas taxas dessas doenças em adultos ao excesso de peso e má alimentação na infância e adolescência, caracterizando como um problema que pode se iniciar nos primeiros anos de vida. Segundo GAZZINELI *et al.* (2006), a composição das refeições de adolescentes na atualidade é rica em gorduras, açúcares e sódio, com baixa ingestão de frutas, verduras e alimentos minimamente processados, o que ressalta a necessidade de enfrentamento desta problemática com embasamento na reeducação alimentar.

É devido aos fatores oriundos de um hábito contingente alimentar, que diversos autores defendem a importância da educação alimentar nas escolas como forma de prevenção, a fim de evitar que os maus hábitos alimentares perdurem durante a vida adulta dos indivíduos. BIZZO e LEDER (2005) entendem que o ensino sobre nutrição é fundamental para a promoção da saúde, o que traz para a discussão central a possibilidade de inclusão da educação alimentar a um plano de ensino, resultando em ganhos de longo prazo para a saúde pública como um todo.

É com esse intuito e a partir de orientações com Referencial Curricular para Educação Infantil (1998<sup>a</sup>) e os Parâmetros Curriculares Nacionais de Ciências Naturais 1º e 2º ciclos (1997a) que se dá a criação do Projeto “Nutrindo o Saber: a construção de bons hábitos alimentares na infância”. O projeto tem como objetivo geral orientar educandos e educadores dos anos iniciais de escolas municipais da cidade de Pelotas e região, abordando conteúdos e conceitos básicos sobre uma boa alimentação através de atividades adequadas e adaptadas ao público-alvo, de maneira remota, devido à situação de calamidade pública ocasionada pela pandemia da Sars-CoV-2 (Coronavírus). A intenção é que após a normalização das atividades, o projeto realize suas ações integralmente de maneira presencial, em sala de aula.

### 2. METODOLOGIA

O projeto implementa ações lúdicas nas escolas através de atividades e brincadeiras elaboradas para garantir conhecimentos básicos relacionados à saúde e alimentação, no qual os conteúdos abordados são divididos em duas etapas para melhor distribuição no calendário pedagógico, abordando três temáticas específicas que são: alimentação saudável, ingestão hídrica e prática de atividades físicas, do qual se refere ao processo da construção qualificada sobre educação



alimentar. Assim, pretende-se garantir o engajamento das escolas disponibilizando pressupostos para que fiquem esclarecidos os possíveis ganhos provenientes de uma alimentação equilibrada.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o que foi exposto até o momento, a implementação de assuntos relacionados à alimentação nas escolas é prevista em documentos oficiais do Governo, que regem as matrizes curriculares e pedagógicas, desde a pré-escola até o ensino médio. Desses documentos, foi citado acima o Referencial Curricular para Educação Infantil (1998<sup>a</sup>), que enfatiza as necessidades do contato de crianças com conceitos básicos de alimentação e saúde de maneira lúdica, através de atividades, brincadeiras, e projetos. Já em relação aos anos iniciais do ensino fundamental, elencado acima, são os Parâmetros Curriculares Nacionais de Ciências Naturais 1º e 2º ciclos (1997a), onde são propostos estudos sobre a procedência dos alimentos na natureza, higiene no preparo das refeições, importância de uma alimentação diversa e saudável.

Seguindo nesta perspectiva o projeto Nutrindo o Saber, no primeiro momento utiliza métodos aplicados de maneira remota através de vídeos didáticos. O material é encaminhado para a professora responsável por cada turma, que ministra o conteúdo para os alunos e realiza atividades elaboradas pela mesma, no intuito de fixar o conteúdo abordado no vídeo.

A atividade inicial, denominada “Por que comemos?” foi pensada para que, através do conhecimento, o aluno consiga diferenciar, entre um rol de alimentos, qual é a melhor opção em termos de saúde, estimulando que, ao menos de forma teórica, o educando consiga assimilar não apenas a sua preferência alimentar, mas também o retorno em termos nutritivos na hora de escolher o seu conjunto de alimentos.

O conteúdo do vídeo abordado neste tópico traz uma breve apresentação do projeto, assim como os dois personagens principais do vídeo. Após a apresentação, é encenado um conto que discute a fome, importância da alimentação e seletividade alimentar. Em seguida, o vídeo apresenta os alimentos divididos em quatro grupos: cereais, frutas e vegetais, origem animal e guloseimas. A divisão tem como intuito facilitar a elaboração do vídeo e o entendimento dos alunos, uma vez que é possível aproximar o conteúdo abordado com a realidade das crianças.

Através de imagens apresenta-se uma série de alimentos presentes em cada grupo, buscando manter a conexão com os alunos utilizando exemplos que fazem parte do seu dia a dia. Como por exemplo no grupo dos cereais é apresentado o arroz, pães, macarrão e outros. Além da demonstração visual, o vídeo busca usar motivações infantis para demonstrar de maneira didática as funções fisiológicas de cada grupo. Como por exemplo, cita-se que as frutas e vegetais possuem nutrientes necessários para o crescimento.

Por fim, para esclarecer que uma boa alimentação é feita através da combinação de nutrientes, é ilustrado o passo a passo de como montar um prato saudável e completo contendo os grupos anteriormente divididos. Bem como a flexibilização das proteínas de origem animal e a quantidade correta de sobremesa.

No segundo e último tópico, é tratada a importância de praticar atividades físicas e estimular o consumo de água, com intuito esclarecer que uma boa



alimentação é essencial, mas que existem outras práticas complementares na promoção de saúde que não devem ser negligenciadas. O vídeo conta com uma rápida apresentação do projeto seguido por um novo conto, onde os personagens principais da história encontram dificuldades em realizar atividades simples devido à falta de fôlego causada pela falta de atividades físicas e a leve desidratação causada pela baixa ingestão hídrica. Logo cabe a explicação referente a maneira didática e comparativa do qual nosso corpo necessita elencando estas duas práticas, para melhor compreensão exemplificamos para atividade física o treino dos jogadores de futebol e para ingestão hídrica a maneira com que a água é dispersa no planeta terra. Assim sendo, o vídeo se encerra com dicas de como consumir mais água, bem como pequenos desafios de atividade física.

Segundo ALVES ALBIERO (2007), é possível afirmar que a infância é a fase de desenvolvimento e construção dos hábitos saudáveis. É a partir destes princípios, que a comunidade deve incentivar e promover ações direcionadas à orientação alimentar correta com escolares e pré-escolares. Os projetos de educação alimentar em geral buscam implementar boas práticas alimentares em escolas, com o objetivo de promover tanto aos alunos, bem como os pais e professores, o conhecimento necessário para garantir autonomia na escolha de alimentos e práticas mais saudáveis.

#### 4. CONCLUSÕES

Tendo em vista que este projeto está ainda em desenvolvimento, é importante ressaltar o seu caráter inicial. Dito isso, destaca-se a importância da ideia abordada pelo propósito deste trabalho: fomentar a educação alimentar em uma idade em que os indivíduos ainda estejam formando a sua identidade, questão que pode se tornar negligenciada durante a infância e a adolescência. Acredita-se que a inserção da educação alimentar, ainda que de forma momentânea, na grade dos escolares pode trazer benefícios contínuos, viabilizando que os indivíduos vão tornar-se adultos com maior autonomia, quanto a sua capacidade de decisão nutricional apresentando um possível ganho em termos de saúde pública.

Num primeiro momento, a abordagem não visa relacionar as questões levantadas na intervenção com resultados inferenciais. Pretende-se, no entanto, usar o presente projeto como alicerce para trabalhos futuros, envolvendo outras abordagens e ampliando a interdisciplinaridade proposta entre a área pedagógica e a área nutricional.



## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBIERO, K. A.; ALVES, F. S. **Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional.** Revista Nutrição em Pauta, São Paulo, v. 15, n. 82, p. 17 21, jan./fev, 2007.
- BIZZO, M. L. G.; LEDER, L. **Educação Nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental.** Revista de Nutrição, Campinas, v. 18, n. 5, p. 661 667, set./out. 2005.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Ciências Naturais. 1º e 2º ciclos.** Brasília: MEC, 1997a.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial curricular nacional para educação infantil.** Conhecimento de mundo. Brasília: ME/SEF, 1998a.
- GAZZINELLI, M. F.; GAZZINELLI, A; REIS, D. C.; PENNA, C. M. M. **Educação em saúde:** conhecimentos, representações sociais e experiências da doença. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 21, p. 200-206, 2005.
- HEALD, F. P.; GONG, E. J. Dieta, Nutrição e Adolescência. In: SHILS, M.E.; OLSON, J. A.; SHIKE. M.; ROSS, A. C. **Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença.** Barueri: Manole, 2003. p. 919-929.