

PALESTRA “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL” NA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO DR. AUGUSTO SIMÕES LOPES

JULIANA PINO DE PAULA¹; LIDIA PEREIRA SERGIO²; RAFAEL JARDIM³;
TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁴; CARLA ROSANE BARBOZA
MENDONÇA⁵; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – jupino22@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – lpereirasergio@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – rafael.jilima20@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – tatianavra@hotmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Vários fatores influenciam no crescimento e na saúde da criança, entre estes a alimentação se destaca como um dos mais importantes para garantir o crescimento adequado e prevenir carências nutricionais (DEVINCENZI et al., 2004).

O grande problema quanto à alimentação da criança em idade escolar é a qualidade dos alimentos que serão ingeridos, em função da preferência a alimentos ricos em gordura, açúcar e sal, tais como: frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces. Portanto, esse comportamento contribui para o aumento de problemas nutricionais, por isso, é importante estimular a formação e a adoção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância e a adolescência como o consumo de alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras (IRALA; FERNANDEZ, 2001; FERNANDES, 2006).

O acesso a uma alimentação saudável nesse período é, portanto, essencial, em virtude do crescimento e desenvolvimento dos ossos, dentes, músculos, entre outros. As crianças precisam ingerir alimentos mais nutritivos, em proporção ao seu peso, do que os adultos (LUCAS, 2002).

A falta de disciplina alimentar costuma ser a maior causa de distúrbios alimentares, comprometendo a qualidade e a quantidade da alimentação consumida. Um dos fatores determinantes para uma alimentação balanceada é estabelecer diretrizes na alimentação diária, isto é, rotinas alimentares bem definidas, pois não é somente a qualidade e a quantidade da alimentação oferecida à criança que é importante (GAGLIONE, 2003).

Com isso, objetivou-se com o estudo relatar as atividades realizadas com as turmas do 2º e 3º anos da Escola Estadual de Ensino Médio Dr. Augusto Simões Lopes referente ao Projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?”.

2. METODOLOGIA

As atividades do projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?” foram realizadas em 2023, na Escola Estadual de Ensino Médio Dr. Augusto Simões Lopes, situada no bairro Simões Lopes, na cidade de Pelotas/RS. Foi realizado um encontro com duas turmas de 2º ano e 3º ano, contendo em média 20 crianças cada, na faixa etária de 7 a 8 anos.

A palestra versou sobre os vilões da alimentação rica em açúcares, gordura e sal e a sua consequência para a saúde, além da importância do

consumo de alimentos ricos em vitaminas e minerais. As vitaminas A, D, E, K, C e do complexo B e os minerais cálcio, ferro, fósforo, selênio, potássio e flúor foram apresentados sendo abordado a sua função e as principais fontes. Após, foi realizada uma dinâmica na qual as crianças deveriam acertar as frutas contidas em uma caixa sensorial, apenas pelo tato.

Por fim, aplicou-se um questionário com nove perguntas em que as crianças poderiam avaliar as atividades do projeto através de uma escala facial, dividida em cinco níveis, as crianças deveriam escolher entre as opções (1) nem um pouco/muito ruim/não, nenhuma/não, nunca, (2) pouco/muito pouco/ruim, (3) mais ou menos/não sei responder /algumas coisas (4) bastante/bom/bastante/sim, bastante (5) muitíssimo/ótimo/tudo/sim, muitíssimo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os alunos receberam os integrantes do projeto com muita alegria e participaram ativamente durante a palestra, fazendo questionamentos pertinentes sobre os alimentos. A dinâmica da caixa sensorial foi um momento de bastante descontração, em que as crianças demonstraram empenho para tentar acertar quais as frutas estavam dentro da mesma.



Figura 1- Atividade prática com a caixa sensorial.

Os resultados obtidos através dos questionários estão descritos na Figura 2. Ao serem questionados se aprenderam mais sobre alimentação saudável, 52,2% das crianças descreveram que aprenderam muitíssimo e 43,5% descreveram que aprenderam bastante. Sobre a questão, como foi para entender os assuntos apresentados, 47,8% disseram que foi ótimo, 43,5% disseram que foi bom e para 4,3% foi mais ou menos. Cerca de 65,2% das crianças achavam ótimo se tivesse mais cursos com esse na escola, 21,7% mencionaram que seria bom e 8,7% opinaram que seria ruim. Quando foram questionados se estariam comendo mais frutas e hortaliças ou se pretendiam comer mais, 47,8% das crianças responderam que estão comendo muitíssimo, 34,8% estão comendo bastante, e 17,4% das crianças estão comendo mais ou menos. Quando questionados se iriam comentar com a família sobre o que aprenderam na palestra, cerca de 45,5% respondeu muitíssimo, 50% descreveu como bastante e 4,5% respondeu que comentaria muito pouco.

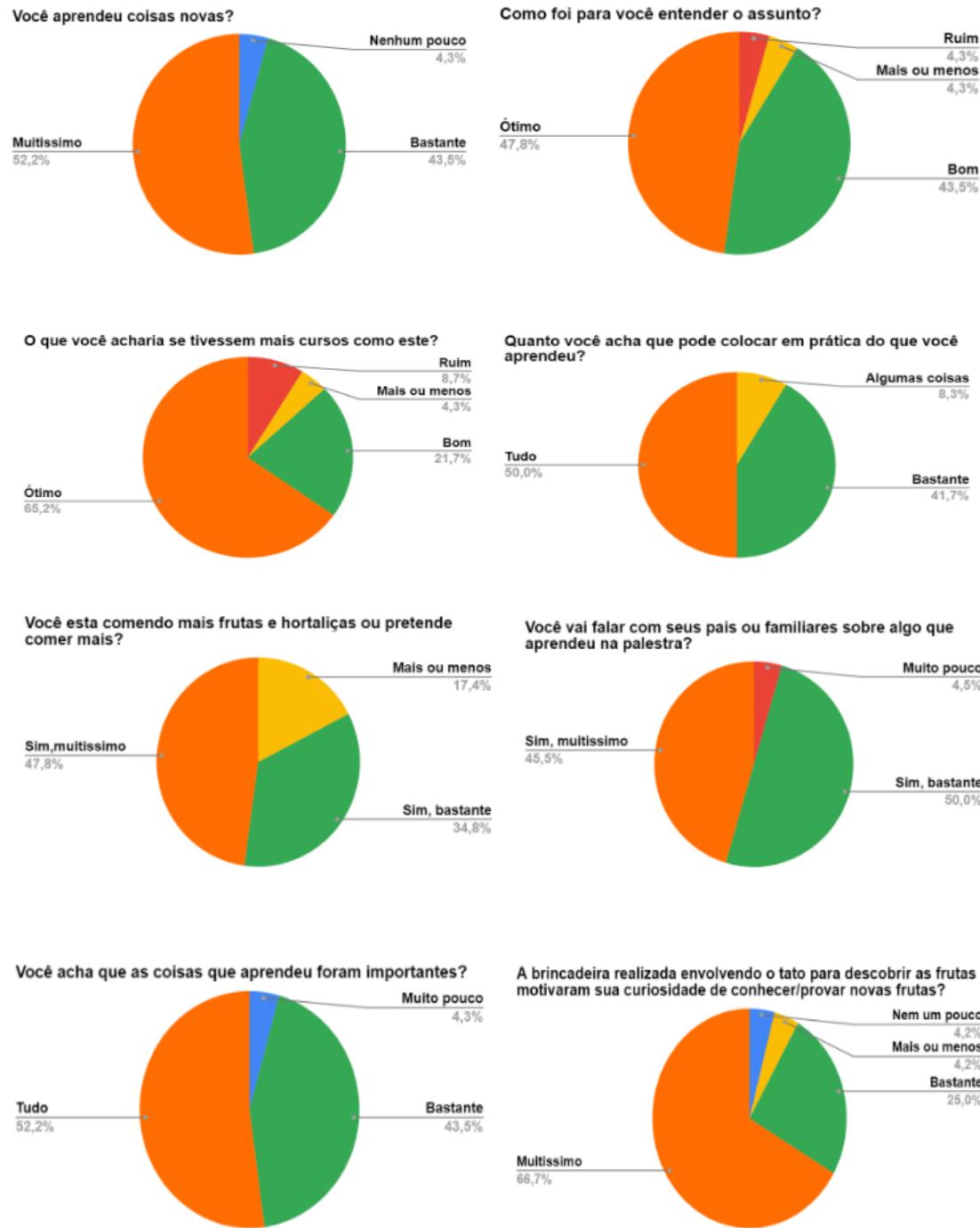


Figura 2 - Respostas em porcentagem (%) aos questionamentos referentes as atividades realizadas com os alunos do 2º e 3º ano da Escola Estadual de Ensino Médio Dr. Augusto Simões Lopes, no ano de 2023.

Os resultados demonstram que os alunos gostaram da atividade realizada, aprenderam novidades sobre alimentação saudável e que gostariam de mais atividades como esta.

4. CONCLUSÕES

De acordo com os bons resultados obtidos na avaliação realizada com os alunos do 2º e 3º anos da Escola Estadual de Ensino Médio Dr. Augusto Simões Lopes, no ano de 2023, em relação a palestra ministrada sobre alimentação saudável, espera-se ter despertado nos alunos a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável para promover hábitos alimentares adequados e contribuir para a prevenção de doenças. Para o grupo de alunos da UFPel que participou da atividade, a experiência foi enriquecedora e gratificante.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DEVINCENZI, M. U. et al. Nutrição e Alimentação nos dois primeiros anos de vida. **Compacta Nutrição**, v. 5, n. 1, p. 7-22, 2004.
- FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares**: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES. 2006. 49 f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006.
- GAGLIONE, C. P. Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar. In: LOPES, F. A.; BRASIL, A. L. D. **Nutrição e Dietética em Clínica Pediatria**. São Paulo: Atheneu, p. 61-62, 2003.
- IRALA, C. H.; FERNANDEZ, P. M. Peso Saudável. **Manual para Escolas. A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis**. 2001. Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. Disponível em: Acesso em: 10 jul 2023.
- LUCAS, B. Nutrição na Infância. In: MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. 10ª ed. São Paulo: Roca, p. 229-246, 2002.