

## PROJETO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA ESTADUAL Dr AUGUSTO SIMÕES LOPES: CONVERSANDO COM TURMAS DO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

LIDIA PEREIRA SERGIO<sup>1</sup>; KATIELE FURTADO SILVA<sup>2</sup>, JULIANA PINO<sup>3</sup>, CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES<sup>4</sup>; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA<sup>5</sup>; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO<sup>6</sup>;

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – lpereirasergio@gmail.com;

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – katielefurtado\_silva@hotmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas- jupino22@gmail.com;

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com;

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

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas – tatianavra@hotmail.com;

### 1. INTRODUÇÃO

A alimentação saudável durante a infância é de grande importância, pois é quando se constrói a base dos hábitos alimentares (POULAIN, 2006). Crianças em idade escolar estão em fase de crescimento e desenvolvimento, o que torna ainda mais importante uma alimentação regrada, onde a atuação da família e da comunidade são fundamentais (TOLONI et al., 2011).

Cabe destacar que a alimentação considerada saudável, é aquela variada, na qual todos os nutrientes são consumidos, para que o organismo tenha a energia necessária para o corpo se desenvolver (EUCLYDES, 2000).

O consumo alimentar inadequado resulta em sobrepeso e obesidade, que acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras. Doenças crônicas relacionadas à má alimentação como hipertensão e doenças do coração, antes relacionadas a pessoas com mais idade, hoje em dia acomete adultos jovens, adolescentes e crianças (BRASIL 2014).

Com a rotina corrida dos pais hoje em dia, é importante planejar o que será consumido durante as refeições, sobretudo quando se está fora de casa, por exemplo na escola ou trabalho (BRASIL 2014).

Diante disso, o objetivo deste trabalho é relatar as atividades desenvolvidas com alunos do quarto ano do ensino fundamental da Escola Estadual Dr Augusto Simões Lopes, no ano de 2023, referente a prática de uma alimentação saudável durante a infância.

### 2. METODOLOGIA

Em 2023 foi realizado o Projeto de Alimentação Saudável na Escola Estadual Doutor Augusto Simões Lopes com 26 crianças do quarto ano do ensino fundamental. Primeiramente foi realizada uma palestra utilizando slides sobre os efeitos de uma má alimentação e as consequências de uma alimentação sem equilíbrio.

Após a apresentação foi realizada uma atividade prática que consistia em adivinhar qual era a fruta pelo tato, onde as crianças colocavam a mão em uma caixa com três tipos diferentes de frutas e tentavam adivinhar quais frutas estavam dentro.

Por fim, aplicou-se um questionário com nove questões: A primeira pergunta foi se eles aprenderam coisas novas, a segunda sobre como foi aprender sobre o assunto, a terceira questionou o que eles achariam se tivesse mais cursos como esse, a quarta pergunta foi sobre o quanto os alunos achavam que podem colocar em prática tudo que aprenderam. A quinta pergunta foi se pretendem consumir mais frutas e hortaliças, a sexta questionava se os alunos pretendiam falar com seus pais e familiares sobre algo que aprenderam na palestra, a sétima questionava o aprendizado dos alunos com a palestra dada, a oitava pergunta era sobre o interesse deles em provar frutas novas, e a última pergunta apresentava uma escala de um a dez sobre o que os alunos acharam da palestra.

Na Figura 1 é apresentada a escala facial com os níveis de avaliação que iam desde “Nem um pouco (1)” até “Muitíssimo” (5).

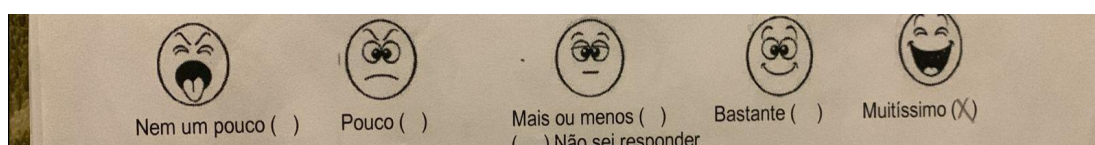


Figura 1 - Escala facial utilizada

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As crianças interagiram bastante durante a palestra, todas foram acolhedoras, participaram com perguntas e contaram sobre o dia a dia delas. Durante a atividade prática, todas tentavam adivinhar a fruta. Algumas faziam perguntas, como por exemplo: qual era o alimento mais saudável, quais as comidas mais calóricas, entre outras. Na figura 2 pode-se observar as atividades realizadas.



Figura 2 - Apresentação dos slides do projeto e atividade prática de adivinhar as frutas pelo tato.

Em relação à avaliação sobre o projeto, o primeiro questionamento foi sobre o aprendizado das crianças, onde 38% responderam que aprenderam coisas novas durante a palestra. Já quando questionados sobre o assunto proposto pelo projeto, 46% das crianças responderam que aprenderam sobre o assunto. Já 57% das crianças responderam que achariam ótimo se existissem mais cursos como esse, e 54% vão colocar em prática tudo que aprenderam.

Quando questionados se pretendem consumir mais frutas e hortaliças, 54% marcaram que sim, iriam consumir. Já sobre a intenção dos alunos de falarem com seus pais se aprenderam algo na palestra, 50% deles responderam que pretendem falar sim com seus responsáveis, e 77% afirmaram que aprenderam bastante com a palestra. Quanto ao interesse de provar novas frutas, 58% das crianças responderam que pretendem provar. Na última questão, as crianças deram notas em uma escala de um a dez sobre o que acharam da palestra, as notas dadas foram nove e dez.

Por fim, percebe-se que o projeto despertou a curiosidade das crianças e que a maioria conseguiu aprender a importância de uma alimentação saudável e pretendem colocar em prática o hábito de uma vida mais saudável. A atividade prática com as frutas feita ao final da palestra ajudou bastante a despertar a curiosidade das crianças em relação a uma alimentação saudável.

#### 4. CONCLUSÕES

O projeto em geral agregou bastante conhecimento para as crianças, que interagiram e gostaram da palestra. Muitas não faziam ideia de quanto alguns alimentos são prejudiciais à saúde. A conscientização das crianças a terem uma alimentação mais balanceada e a passar os conhecimentos adiante foi muito satisfatória.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira**. 2. Ed. Brasília – DF, 2014.

Euclides M. P. **Crescimento e Desenvolvimento do Lactente**. Nutrição do lactente. 2. ed. Viçosa, 2000a.

Poulain J. P. **Sociologias da alimentação**. Florianópolis: Editora UFSC, 2006. p.23-147.

TOLONI, M, H. de A. et al. Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. **Revista de Nutrição de Campinas**, São Paulo, n. 24, v. 1, p. 61-70, jan./fev., 2011.