

CONVERSANDO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO COLÉGIO SÃO JOSÉ/PELOTAS: TURMAS DO 2º ANO DO FUNDAMENTAL, 2022

KATIELE FURTADO SILVA¹; LIDIA PEREIRA SERGIO², CHEILA DA SILVA SCHIAVON³, CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁴, TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁵, CARLA ROSANE BARBOZA MENDONCA⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – katielefurtado_silva@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – lpereirasergio@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – cheilaschiavon@outlook.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – tatianavra@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

O consumo de alimentos com excesso de açúcar, sal e gordura, vem cada vez mais tomando o lugar de uma alimentação mais natural e saudável, o que pode afetar a saúde da população (TOLONI et al., 2011), já que o consumo excessivo destes componentes, está associado a várias doenças como obesidade, diabetes e hipertensão (BRASIL 2014).

O acesso a uma alimentação saudável é um dos fatores mais importantes durante a infância, a fim de garantir o adequado crescimento e saúde das crianças. É nessa fase que são adquiridos os hábitos alimentares levados até a vida adulta. Portanto, é necessário que os pais introduzam alimentos saudáveis na rotina alimentar de seus filhos, visando formar hábitos que reduzam o risco de doenças nas etapas seguintes da vida (CAVALCANTI et al. 2012).

A escola também desempenha um papel importante para a formação dos hábitos alimentares, pois o convívio em grupo estimula as trocas de experiências, e motiva tanto para as atitudes positivas quanto às negativas (RIBEIRO; SILVA, 2013). Assim, o cuidado com a alimentação da criança, deve se dar por parte de todos que a cercam, pois se refletirá em seu futuro.

Com base no exposto, o objetivo desse trabalho foi o de relatar as atividades desenvolvidas com alunos do 2º ano do ensino fundamental do Colégio São José/Pelotas, no ano de 2022, referente a prática de uma alimentação saudável durante a infância.

2. METODOLOGIA

O projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?”, teve suas atividades realizadas em agosto de 2022, no Colégio São José, localizado no Bairro Centro, na cidade de Pelotas/RS. O projeto foi realizado com seis turmas do 2º ano, tendo participado das atividades cerca de 150 alunos.

Este trabalho descreve as atividades realizadas durante o projeto, em que foi mostrado o quão é importante a alimentação saudável desde a infância. No início das atividades, realizou-se uma apresentação com o apoio de slides, mostrando alimentos saudáveis e alimentos que não são saudáveis, destacando o efeito do consumo excessivo de gordura, açúcar e sal. Também foram mostradas as vitaminas e principais minerais presentes nos alimentos, evidenciando a importância e os alimentos fonte. Ao longo da exposição foi solicitado às crianças que apontassem quais alimentos elas não achavam saudáveis e o porquê de suas

respostas. Na segunda parte, todas as crianças tentavam adivinhar, usando apenas o tato, quais frutas estavam em uma caixa, que continha três frutas diferentes.

Na semana seguinte, um questionário foi aplicado, contendo nove perguntas, para que as crianças pudessem avaliar as atividades do projeto através de uma escala de aceitação, contendo seis níveis de resposta, variando de “muito ruim” a “ótimo”, contemplando também a opção “não sei responder”. O tempo decorrido para esta avaliação visou obter informações quanto a influência da atividade na alimentação das crianças.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a realização do projeto, verificou-se que as crianças se dedicaram e participaram ativamente das atividades, principalmente na hora da apresentação dos slides, apontando quais alimentos eram saudáveis e quais não eram como mostra a Figura 1.



Figura 1 – Momento durante a exposição do projeto para os alunos do 2º ano do ensino fundamental, do Colégio São José/Pelotas, 2022.

Como é habitual, em especial nesta instituição de ensino, as crianças fazem muitas perguntas e relatam experiências familiares, questionando se estão corretas ou não.

Em relação a avaliação, os resultados obtidos estão apresentados nas Figuras 2 e 3. Ao serem questionados se aprenderam coisas novas, 58% das crianças descreveram que aprenderam muitíssimo, 22% responderam que aprenderam bastante, e o restante (20%) responderam entre mais ou menos, pouco ou não souberam responder. Cerca de 85% responderam que foi ótimo ou bom para entender do assunto e 25% consideraram entre mais ou menos, ruim ou não souberam responder. Quando questionadas sobre o que achariam se tivessem mais cursos assim, 61% responderam que seria ótimo, 12% bom, 12% mais ou menos e o restante ou não soube responder ou achariam ruim esse tipo de conteúdo. Ainda, sobre o quanto colocaram o que aprenderam em prática, cerca de 68% responderam que colocou tudo ou bastante em prática, 20% colocaram alguma coisa em prática, 10% não souberam responder e apenas 2% colocaram pouco do que aprendeu em prática.

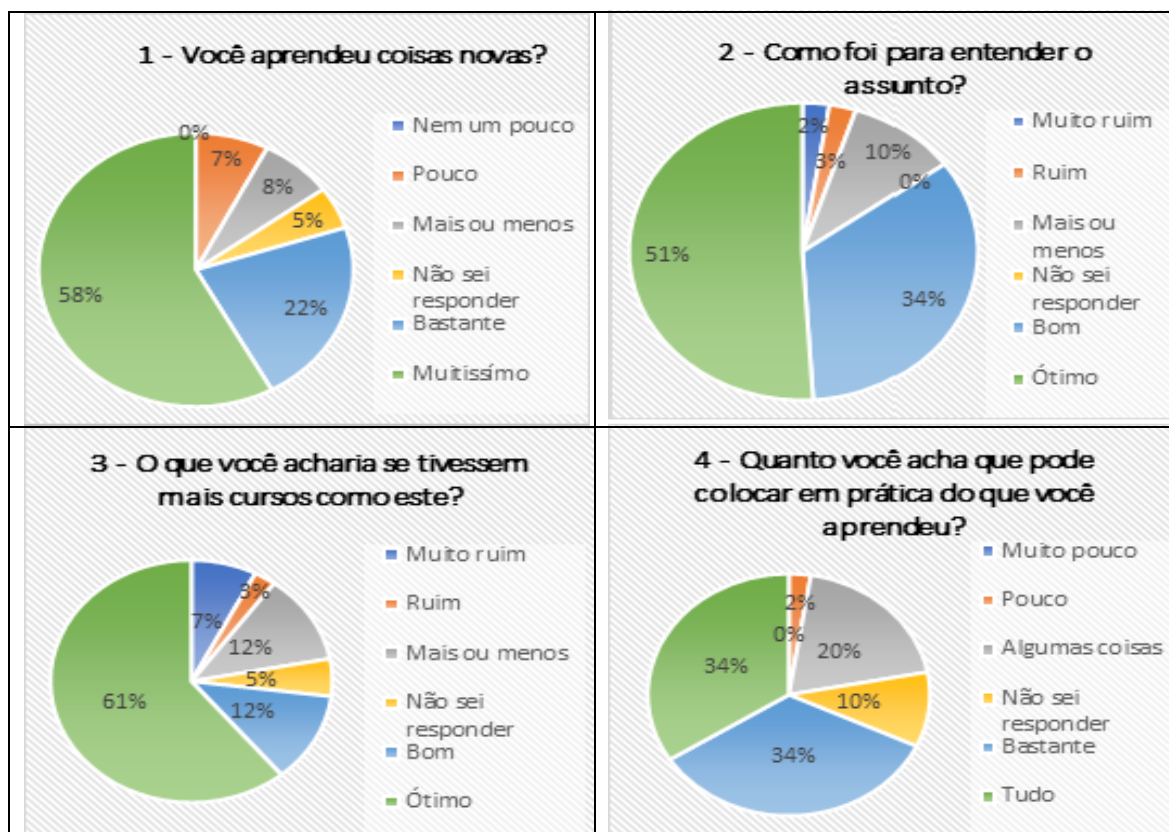


Figura 2 – Resultados obtidos para as 4 primeiras questões do instrumento de avaliação da atividade realizada no Colégio São José/Pelotas, com discentes do 2º ano do ensino fundamental, 2022.

Quando questionadas se houve mudanças na alimentação, após a palestra, 49% das crianças responderam que sim, muitíssimo; 36% mais ou menos; 12% que sim, bastante, e 3% indicaram que muito pouco. Para a questão relativa a estar comendo mais frutas e hortaliças ou pretender comer, 67% das crianças responderam positivamente, considerando que bastante ou muitíssimo, e 17% consideram que mais ou menos, o restante respondeu que não houve mudança, ou foi muito pequena, ou ainda não souberam responder.

O questionamento sobre os alunos terem falado com seus pais sobre algo que aprenderam na palestra, obteve 61% de respostas entre muitíssimo e bastante; 25% para mais ou menos e o restante, muito pouco, nada ou não souberam responder. Sobre terem aprendido coisas importantes com a palestra, 76% responderam entre bastante e muitíssimo; 16% aprenderam algumas coisas e apenas 8% consideraram que aprenderam muito pouco. Quanto ao interesse dos alunos de conhecerem frutas novas, como aconteceu no final da atividade, 68% responderam que tem muitíssimo interesse, 10% mais ou menos, e o restante se dividiu entre nem um pouco, pouco, bastante ou não souberam responder.

Por fim, percebe-se que a maioria das respostas dadas pelos alunos são positivas, a maioria conseguiu aprender sobre a importância de uma alimentação saudável, e estão colocando em prática esse hábito. Além disso, a curiosidade durante a brincadeira com as frutas, despertou o interesse dos alunos em conhecer e provar novas frutas.

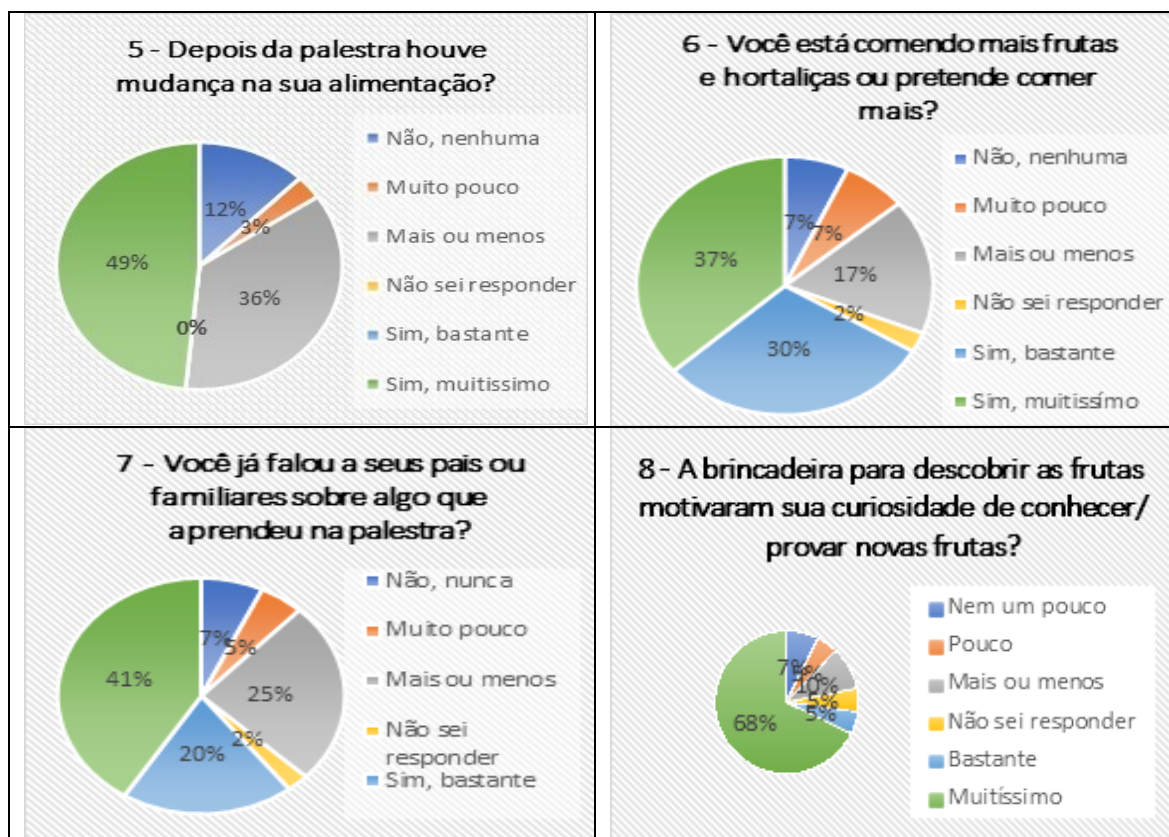


Figura 3 – Resultados obtidos para 4 questões do instrumento de avaliação da atividade realizada no Colégio São José/Pelotas, com discentes do 2º ano do ensino fundamental, 2022

4. CONCLUSÕES

Ao fim de todas as atividades e leitura das respostas dadas pelos alunos, pode-se concluir que o projeto foi de grande importância para os alunos do 2º ano do Colégio São José, pois de acordo com suas respostas muitos aprenderam a importância de uma alimentação saudável.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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.

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

CAVALCANTI, L. A. et al. Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 20, n. 2, p. 5-13, 2012. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2408/>. Acesso em: 15 jan. 2023.

RIBEIRO, G. N. M.; SILVA, J. B. L. A alimentação no processo de aprendizagem. **Eventos Pedagógicos**, v. 4, n. 2, p. 77-85, 2014.