

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA SÉRIES INICIAIS

ADRIANE KERN VILKE¹; FABIANA LEMOS GOULARTE-DUTRA²,
ALINE ALMEIDA PAZ DIAS³, BETIELE BADIA⁴; SAMANTA WINCK MADRUGA⁵

¹Universidade Federal de Pelotas– *adriane.vilke@gmail.com*

²Prefeitura Municipal de Pelotas- *fgoularte@hotmail.com*

³Universidade Federal de Pelotas- *alinesapaz@gmail.com*

⁴Universidade Federal de Pelotas- *betiele.badias@gmail.com*

⁵Universidade Federal de Pelotas- *samantamadruga@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) consiste em promoção à saúde, no qual se busca capacitar o indivíduo a fim de melhorar, de forma voluntária e autônoma, suas práticas alimentares (CASTRO, LIMA e BELFORT, 2021). É utilizada como estratégia para a prevenção e o controle de problemas alimentares e nutricionais, a exemplo, das crescentes taxas de sobrepeso e obesidade na população brasileira, tanto adulta quanto infantil (BRASIL, 2018).

Desta forma, tal estratégia é uma importante abordagem para garantir uma alimentação de qualidade, promovida através de novos conhecimentos. O conhecimento da vida, como afirmou o grande filósofo Sócrates, envolve diversos aspectos, sendo um deles a alimentação os comportamentos em torno dela, considerando as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e os seus significados. Assim, mostra-se também importante o olhar humano e político sobre a comida, a garantia de direito ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade e quantidade suficientes (MARCO DE REFERÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS, 2012).

No Brasil, a recente transição alimentar acentuou o consumo de alimentos industrializados, ao mesmo tempo em que se reduziu o consumo de alimentos naturais e regionais, os hábitos alimentares da população, adquiridos desde a infância têm se mostrado prejudiciais, uma vez que combinam tal padrão alimentar ao estilo de vida sedentário (CASTRO, LIMA e BELFORT, 2021).

Tal instrumento (EAN), quando aplicado no ambiente escolar, promove um espaço de promoção à saúde, nele se trabalha a formação do cidadão, autonomia, direitos e deveres, qualidade de vida e aquisição de comportamentos e atitudes saudáveis. Segundo Conceição et al, 2018, a Sociedade Brasileira Pediátrica diz que o período escolar “[...] tem grande importância no desenvolvimento físico e intelectual, portanto, a escola é um ambiente que pode contribuir para a formação de hábitos saudáveis por meio de atividades capazes de envolver os alunos e construir conhecimento, principalmente no que diz respeito à alimentação e nutrição e os cuidados referentes à saúde” (CONCEIÇÃO et al, 2018).

A atuação de profissionais da saúde em ambiente escolar é uma valiosa ferramenta para a promoção de saúde e de alimentação saudável, é nesse momento que a EAN pode atuar para aprimorar os conhecimentos sobre alimentação, melhorar hábitos e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas na população em questão (CARVALHO et al, 2020).

As ações de EAN devem estar inseridas no plano político pedagógico das escolas, perpassando todas as áreas de ensino e proporcionando vivências e experiências, dessa forma a alimentação também se torna educação, garantia do direito humano à alimentação, quantitativa e qualitativamente adequada. Fortalecer

as ações de EAN integram uma construção coletiva entre saúde, alimentação e educação, oportunizando um ambiente transformador e inovador (FNDE, 2022).

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), atua há mais de 10 anos promovendo a interdisciplinaridade e objetivando a qualificação da integração do ensino da graduação com a realidade dos serviços de saúde. O objetivo deste trabalho é a narrativa de uma ação educativa em alimentação e nutrição realizada durante a última edição do PET-Saúde (2022-2023), em conjunto da Universidade Federal de Pelotas e da Prefeitura Municipal de Pelotas-RS, com escolares de uma escola da rede municipal de ensino.

2. METODOLOGIA

A ação educativa intitulada “De onde vem as frutas?”, foi desenvolvida e executada por discentes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas-RS (UFPEL), atuantes na Unidade Básica de Saúde (UBS) Salgado Filho, como bolsistas do Programa PET-Saúde. A atividade foi realizada na Escola Municipal de Ensino Fundamental Dr. Mário Meneghetti, no Bairro Getúlio Vargas, na cidade de Pelotas-RS, com escolares de séries iniciais, pré-escola, 1º e 2º anos.

Em data marcada para a ação, os bolsistas deslocaram-se até a escola, para desenvolver atividades educativas sobre as frutas e suas origens. Com o uso de um computador, projetor, microfone e caixa de som, no qual realizou-se a apresentação em *power point*, contendo vídeo de caráter educativo e lúdico, retirado do site do *Youtube*, sobre a diversidade das frutas, sequencialmente houve demonstração de mudas, galhos e/ou frutas para reconhecimento físico das mesmas. Por fim, foi desenvolvida uma atividade de identificação das frutas, a atividade consistia em colocar uma fruta, sem que os alunos visualizassem qual, dentro de uma caixa fechada, apenas com aberturas laterais, com o intuito de que os alunos reconhecessem, apenas com o toque das mãos, a fruta dentro da caixa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Iniciou-se a atividade com a exibição do vídeo intitulado “A música das frutas” (GUGUDADA, 2013), durante o vídeo, os alunos demonstravam estarem atentos, reconhecendo algumas das frutas exibidas e outras não. Logo após, foi feita uma explanação sobre a variedade de frutas e seus benefícios à saúde, com exibição de slides, e ao iniciar a conversa com os alunos, perguntou-se “O que é uma fruta?” e “de onde vêm as frutas?”; tais perguntas instigaram várias respostas, dentre elas: ‘mercado’, ‘venda’, ‘quintal’ e ‘árvore’, entre outras, mostrando diferentes conhecimentos em relação a origem dos alimentos. Após os questionamentos, foram exibidas imagens de várias frutas e suas respectivas plantas/árvores, sendo que alguns alunos mostraram-se surpresos, outros reconheceram imediatamente as árvores frutíferas, pois suas famílias possuíam as plantas/árvores em suas residências, ao mesmo tempo em que outros alunos reconheciam as frutas, mas não conheciam a planta/árvore.

Houve boa interação dos bolsistas com os alunos durante a apresentação, e aproveitou-se para que fossem levadas algumas mudas/plantas das frutas conforme as imagens, os alunos ficaram entusiasmados ao verem as plantas pessoalmente, tocando-as e cheirando-as. Ainda, realizou-se um questionamento para os alunos, em relação ao consumo das frutas que haviam sido exibidas, tanto

na merenda escolar quanto em suas casas, havendo bastantes variedades de respostas, entre comer todos os tipos de frutas, bem como a frequência dos dias, e ainda sobre eles comerem ou não, gostarem ou não, das frutas apresentadas ou a preferência ou não de alguma fruta em especial. Entre as frutas que os alunos mais relataram não gostarem ou nunca experimentarem, estão principalmente: mamão, abacate e maracujá. Para finalizar, os alunos foram convidados a participarem de uma atividade de identificação das frutas, vários alunos participaram desta atividade, mostraram-se competitivos e interessados na atividade, alguns reconheceram rapidamente as frutas, e outros tiveram maior dificuldade, visto que não consumiam várias das frutas apresentadas.

4. CONCLUSÕES

Considerando a importância da alimentação saudável, e da adoção de hábitos alimentares adequados desde a infância, a atividade possibilitou o diálogo e a interação com os alunos, despertando seus interesses pelas frutas e o conhecimento em relação às origens das mesmas. Conclui-se, portanto, que as ações de educação alimentar e nutricional e a promoção à saúde é de extrema relevância no ambiente escolar, para o crescimento e desenvolvimento físico e intelectual dos alunos, bem como para a formação dos comportamentos alimentares e atitudes preventivas de saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Ministério do Desenvolvimento Social; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, DF, 2018.

CARVALHO, M.T. et al. **Educação nutricional no âmbito escolar: revisão da literatura**. Revista Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v9, n10.

CASTRO, M.A.V.; LIMA, G.C.; BELFORT, G.P. **Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo**. Revista da Associação Brasileira de Nutrição, n12, pág.167-183, 2021.

CONCEIÇÃO, A.C. et al. **Ludicidade e método ativo na educação alimentar e nutricional do escolar**. Revista Interdisciplinar de Educação em Saúde, 2018.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO- FNDE. **Programa Nacional de Alimentação Escolar- Formação pela Escola**. Ministério da Educação, ed. 9, Brasília, 2022.

GUGUDADA TV. **A música das frutas**. YouTube, 2013. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=x3ZFTkfUWz4>.

MARCO DE REFERÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS. **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome**. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, Brasília 2012.