

ATIVIDADES SENSORIAIS PARA ESTIMULAR A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL FREDERICO OZANAN NO ANO DE 2024

LIZANDRA ESPINOSA NOBRE¹; GABRIELA DA SILVA SCHIRMAN²; LARISSA
RIBERAS SILVEIRA³; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁴; CARLA
ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁵; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁶

¹ Universidade Federal de Pelotas – nobre.espinosa.lizandra@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – gabischirmann@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – larissariberas@outlook.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

A alimentação desempenha papel essencial na promoção da saúde e prevenção de doenças, sendo reconhecidas as consequências que uma alimentação inadequada em etapas precoces da vida pode gerar à saúde na fase adulta. Os hábitos alimentares saudáveis devem ser estimulados durante a infância, pois é nos primeiros anos de vida que eles são estabelecidos (ACCIOLY, 2009).

O ambiente escolar mostra-se como um espaço privilegiado para trabalhar à promoção à saúde, incluindo a construção e consolidação de práticas alimentares saudáveis. As estratégias educativas de promoção à saúde devem focar na redução do consumo de açúcares e gorduras e nos benefícios de manter uma dieta equilibrada, facilitando com que as crianças e adolescentes visualizem os efeitos futuros disso em sua saúde (LIMA et al., 2014).

Segundo SILVA et al. (2013), a abordagem diferenciada sobre alimentação saudável de forma a despertar o interesse dos alunos pode favorecer a promoção de hábitos saudáveis e a melhoria da qualidade de vida. Trabalhar com ferramentas lúdicas e técnicas interativas ao desenvolver ações educativas sobre alimentos facilita o processo de ensino-aprendizagem no ambiente escolar e auxilia na formação da consciência nutricional entre os alunos.

Sendo assim, objetivou-se com o presente trabalho relatar as atividades práticas desenvolvidas na Escola Municipal de Ensino Fundamental Frederico Ozanan referentes ao projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?”, o qual busca informar os alunos sobre as consequências da alimentação inadequada e estimular os hábitos alimentares saudáveis através do consumo de frutas e hortaliças, utilizando dinâmicas lúdicas e interativas.

2. METODOLOGIA

As atividades do projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?” foram realizadas na Escola Municipal de Ensino Fundamental Frederico Ozanan na cidade de Pelotas/RS, no ano de 2024. Participaram das atividades, 28 estudantes de duas turmas do quarto ano.

As atividades sensoriais foram realizadas em três encontros, sendo a primeira referente ao tato, em que os estudantes deveriam adivinhar através do tato

as frutas que estavam dentro de uma caixa. As caixas foram feitas de papelão e possuíam um pequeno orifício na parte superior, permitindo que os estudantes colocassem a mão, mas não vissem o interior. As frutas utilizadas foram limão siciliano, maracujá, avocado e goiaba. No segundo encontro, os estudantes produziram e degustaram espetinhos de frutas. Manga, banana, bergamota e maçã foram previamente higienizadas com hipoclorito de sódio na concentração de 200 ppm e após foram cortadas. E no terceiro encontro, os estudantes utilizaram o olfato para identificar o odor da fruta que estava no interior de um pote revestido, sendo utilizados aromas de abacaxi, limão, coco, banana e laranja.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Houve grande aceitação das atividades pelos estudantes, considerando que a maioria participou ativamente das práticas com alegria e entusiasmo. O interesse demonstrado pelos estudantes através das dinâmicas lúdicas facilitou o entendimento sobre os temas relacionados a alimentação saudável apresentados nas palestras, tornando o processo de ensino-aprendizagem muito mais prazeroso.

A atividade de identificação das frutas na caixa sensorial através do tato, despertou grande curiosidade, principalmente em relação ao avocado, uma variedade de abacate de tamanho menor, mais arredondado e com casca mais grossa (Figura 1).



Figura 1 – Atividade sensorial do tato através da caixa sensorial contendo distintas frutas

Na atividade de produção e degustação dos espetinhos de frutas, a grande maioria dos estudantes comeu todos os tipos de frutas e salientaram a manga, visto que era uma fruta que não tinham o hábito do consumo (Figura 2).



Figura 2 – Atividade sensorial do paladar através da degustação de espetinho de frutas

Na última atividade, referente ao odor, os estudantes receberam muito bem a atividade sendo identificado a maioria dos odores, com maior dificuldade para o limão (Figura 3).



Figura 3 – Atividade sensorial do odor através dos tubos contendo aromas de frutas

SILVA et al. (2013) e ROSAR (2024) ao utilizar ferramentas lúdicas para educação acerca de hábitos alimentares saudáveis, também perceberam o efeito positivo no processo de ensino-aprendizagem. De acordo com os autores, o uso de jogos e brincadeiras pode ser um recurso motivador e promissor para educar e estimular para uma alimentação saudável.

As atividades demonstraram que os alunos estão familiarizados com os vegetais e tem o hábito do consumo, foi relatado inclusive que a maioria tem árvores frutíferas em casa ou na casa de familiares. Os alunos também mostraram os lanches que tinham levado na escola e alguns tinham a presença de frutas, sucos ou sanduíches com vegetais. Os alunos também relataram que a escola oferece muitas vezes frutas ou sucos de frutas na hora do lanche.

4. CONSIDERAÇÕES

As dinâmicas realizadas motivaram a participação de todos os estudantes. Esses demonstraram estar habituados com a maioria dos vegetais apresentados, não apresentando resistência ao consumo. Ademais, a experiência foi bastante gratificante para os membros do projeto.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em tela**, v.2, n.2, p.1-9, 2009.

LIMA, A. P. S. de et al. O ensino multidisciplinar como estratégia pedagógica para melhoria do conhecimento nutricional de estudantes do ensino fundamental. **Revista Ciência & Ideias**, v.5, n.1, p.67-82, 2014.

ROSAR, C. H. **Educação nutricional e alimentar com atividades lúdicas no âmbito escolar**. Prefeitura de Tunápolis, Tunápolis, 2024. Acessado em 30 set. 2024. Online. Disponível em: <https://tunapolis.sc.gov.br/uploads/sites/461/2016/10/ARTIGO-CAMILA.pdf>

SILVA, M. X. et al. Abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental. **Ciências & Cognição**, v.18, n.2, p.136-148, 2013.