



AÇÕES DO PROJETO DE EXTENSÃO “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: VAMOS PRATICAR?” NA ESCOLA M. E. F. OSVALDO CRUZ, PELOTAS/RS, 2024

SABRINA FEKSA FRASSON¹; LIZANDRA ESPINOSA NOBRE²; GABRIELA DA SILVA SCHIRMAN³; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁴; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁵; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁶

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

² *Universidade Federal de Pelotas – nobre.espinosa.lizandra@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – gabischirmann@gmail.com*

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

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

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

1. INTRODUÇÃO

A escola representa um ambiente ideal para a educação alimentar de crianças, com potencial de impactar positivamente a saúde e qualidade de vida ao longo do desenvolvimento. Promover o ensino sobre alimentação saudável desde a infância contribui para a formação de uma base sólida para uma vida saudável, influenciando diretamente o desenvolvimento físico, mental e emocional dos indivíduos. Durante o ensino fundamental, as crianças demonstram uma postura questionadora e observadora, o que reforça a importância de abordar esse tema nessa fase. A discussão sobre alimentação saudável pode auxiliar na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, na formação de hábitos saudáveis, na autonomia e consciência durante as refeições, além de promover a influência positiva das crianças em suas famílias e o desenvolvimento de uma consciência ambiental e de sustentabilidade (ALVES; CUNHA, 2020).

A infância é um período marcado por descobertas intensas e mudanças nas práticas alimentares das crianças. A partir dos dois anos, elas começam a desenvolver suas preferências e a ganhar autonomia na escolha dos alimentos. Embora a dieta infantil ainda se baseie na combinação saudável de arroz e feijão, observa-se uma presença significativa de alimentos ultraprocessados, enquanto o consumo de frutas, legumes e verduras permanece abaixo do ideal. O desinteresse pela alimentação e a introdução precoce de alimentos não saudáveis são questões que exigem atenção e orientação constante de profissionais de saúde, familiares e escolas desde cedo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

O Projeto de Extensão “Alimentação Saudável: Vamos praticar?” tem como objetivo guiar as crianças de maneira envolvente e educativa na criação de um ambiente alimentar agradável e higiênico, ensinando-as a identificar os alimentos adequados para consumo, incentivando a exploração de novos sabores e texturas, promovendo a autonomia na escolha de suas preferências e aumentando seu conhecimento sobre opções de alimentos saudáveis.

2. METODOLOGIA

Nos dias 28 de agosto, 4 e 13 de setembro de 2024 foram realizadas atividades do Projeto de Extensão “Alimentação Saudável: Vamos Praticar?” na Escola Municipal de Ensino Fundamental Osvaldo Cruz, no bairro Santa Terezinha na cidade de Pelotas-RS, com a participação dos alunos de 2 turmas do 5º ano do ensino fundamental, totalizando aproximadamente 50 alunos. Como o projeto em questão faz parte do Programa Andorinha, houve a definição da Secretaria

Municipal de Educação e Desporto de Pelotas (SMED) das escolas que receberiam o projeto neste segundo semestre de 2024. As ações na escola foram divididas em três partes, sendo cada uma delas realizada por uma das professoras responsáveis pelo projeto de extensão, acompanhada de alunos da graduação e da pós-graduação.

No primeiro encontro houve uma conversa sobre a Universidade Federal de Pelotas, com a apresentação dos cursos de Química de Alimentos e Tecnologia de Alimentos, e suas atuações. Foi falado sobre a mudança no estilo de vida e hábitos alimentares ao longo das últimas décadas, os vilões da alimentação e os princípios de uma boa alimentação. O relato destas atividades está contemplado no trabalho de outro discente que participa do projeto.

No segundo encontro foi abordado sobre quais são os principais nutrientes (vitaminas e minerais) presentes nos vegetais, a importância do consumo e quais as principais fontes. Juntamente com os alunos, foi feita a leitura do livro “Amanda no País das Vitaminas” do autor Leonardo Mendes Cardoso, o livro foi projetado na parede para que todos os alunos pudessem ler uma parte em voz alta.

No terceiro encontro falou-se sobre alterações e higiene dos alimentos, mostrando que há modificações físicas, químicas e biológicas, que podem ser desejáveis ou indesejáveis, boas práticas na preparação dos alimentos (higienização, armazenamento adequado dos alimentos, cuidados com o lixo e presença de animais na cozinha). Como atividade lúdica, foi feita a brincadeira do odor, usando tubos contendo essências de frutas (abacaxi, limão, coco, banana e laranja) para que as crianças adivinhassem apenas pelo olfato.

Após as atividades, foram feitos questionamentos para as crianças a fim de avaliar o andamento das atividades do projeto. O questionário continha 8 perguntas e para respostas foram mostrados pequenos cartazes com expressões faciais (Figura 1) que estariam associadas às percepções. As crianças deveriam levantar a mão quando erguido o cartaz correspondente a sua opção de resposta, então, procedia-se a contagem.



Feliz

Mais ou menos

Triste

Figura 1. Expressões faciais apresentadas nos cartazes (por separado) no questionário de avaliação.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Alguns momentos das atividades são mostrados nas fotos da Figura 2. Os alunos do 5º ano da E. M. E. F. Osvaldo Cruz demonstraram grande interesse nos assuntos e atividades propostas pelo Projeto de Extensão. Trouxeram questionamentos interessantes em cada encontro como por exemplo, quais temperos são ideias para o preparo das refeições, se fumaça em pó é saudável, se existe a vitamina V, se tem flúor na água potável. Quando foi falado sobre as doenças que podiam ser causadas em decorrência da obesidade ou de uma alimentação não saudável, como anemia, Alzheimer e Parkinson, os alunos não conheciam pelo nome, mas identificaram as doenças através dos sintomas. Na atividade de leitura do livro as crianças evidenciaram um pouco de dificuldade de

ler, mesmo já estando no 5º ano do ensino fundamental. Na atividade envolvendo o olfato, com uso de essências de frutas, as crianças confundiram o abacaxi, pensando ser morango.



Figura 2. Registro das atividades na E. M. E. F. Osvaldo Cruz, 2024.

Sobre o questionário de avaliação (Figura 3), aplicado no terceiro encontro, foi respondido por 27 alunos, pois este dia estava chuvoso e vários alunos faltaram. A pergunta 7 foi respondida por somente 3 alunos, os quais participaram da atividade (leitura do livro). Para a pergunta “1. Você aprendeu coisas novas?”, obteve-se 74% das respostas para a expressão de rosto feliz e cerca de 26% para mais ou menos, na pergunta “2. Como foi para entender o assunto?” 66,5% dos alunos responderam com rosto feliz e 33% com mais ou menos, na pergunta “3. O que você acharia se tivessem mais palestras como esta?” 92,5% dos alunos responderam com rosto feliz e 7,5% com rosto triste. Na pergunta “4. Você pretende mudar a sua alimentação e comer mais vegetais?” 66,5% dos alunos responderam com rosto feliz, 30% com mais ou menos e 3,5% com rosto triste. Na pergunta “5. Você vai falar com seu pais ou familiares sobre algo que aprendeu na palestra?” 66,5% dos alunos responderam com rosto feliz, 26% com mais ou menos e 7,5% com rosto triste. Na pergunta “6. Você acha que as coisas que aprendeu foram importantes?” 92,5% alunos responderam com rosto feliz e 7,5% com mais ou menos. Na pergunta “7. Você gostou da atividade do livro?” todos os alunos que realizaram a leitura responderam com rosto feliz (100%). E na pergunta “8. Você gostou da prática dos odores?”, novamente, todos os alunos responderam com rosto feliz (100%).

Em todas as perguntas se obteve mais da metade respostas positivas. Apenas quando questionados se gostariam de mais palestras como estas, se melhorariam os hábitos saudáveis e se falariam com seus familiares sobre os assuntos abordados nas palestras, poucos alunos tiveram reação negativa. Provavelmente, esses assuntos não devem ser conversados com essas crianças. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), conhecer novos alimentos cria bons hábitos de alimentação, além de valorizar que a criança participe do processo de preparação das refeições. Para tanto, torna-se fundamental a participação família nas atividades de planejar, adquirir, preparar e servir os alimentos. Outro ponto de destaque, diz respeito ao envolvimento de crianças e adolescentes na aquisição de alimentos e no preparo de refeições, para possibilitar o conhecimento de diferentes alimentos e de novas maneiras de prepará-los.

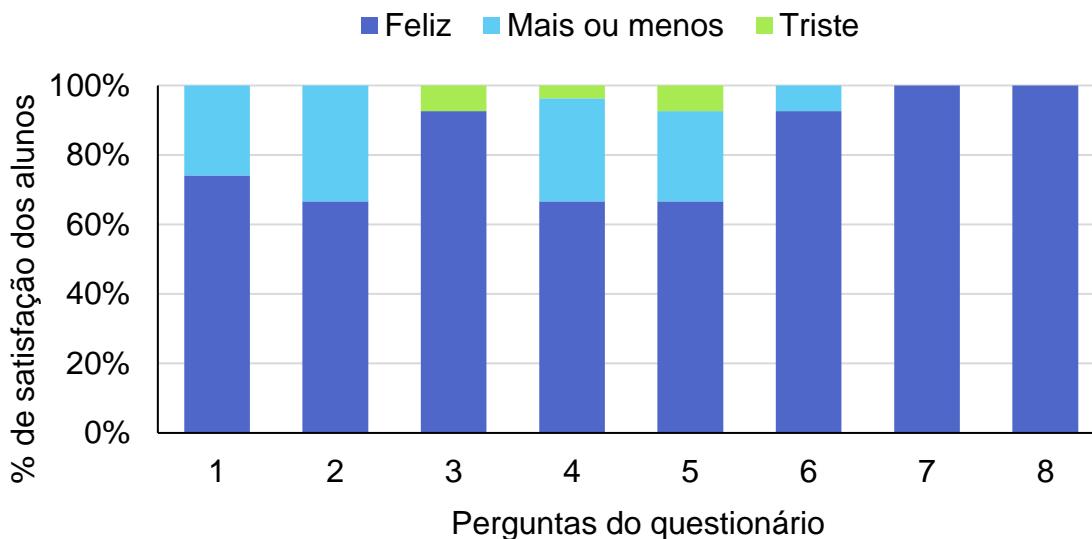


Figura 3. Resultados do questionário de satisfação dos alunos que participaram as atividades do Projeto. 1. Você aprendeu coisas novas?; 2. Como foi para entender o assunto?; 3. O que você acharia se tivessem mais palestras como esta?; 4. Você pretende mudar a sua alimentação e comer mais vegetais?; 5. Você vai falar com seu pais ou familiares sobre algo que aprendeu na palestra?; 6. Você acha que as coisas que aprendeu foram importantes?; 7. Você gostou da atividade do livro?; 8. Você gostou da prática dos odores?.

Apesar da rotina atribulada dos familiares e da constante influência das mídias e das telas, é essencial que a família esteja atenta aos alimentos que oferece à criança. Afinal, é principalmente no ambiente familiar que ela será incentivada a experimentar alimentos saudáveis, desenvolvendo, assim, um hábito duradouro que contribuirá de maneira significativa para seu pleno desenvolvimento e bem-estar ao longo da vida (ALVES; CUNHA, 2020).

4. CONSIDERAÇÕES

Conclui-se que as atividades realizadas pelo projeto de extensão alcançaram plenamente seus objetivos, proporcionando informações e dinâmicas que exerceiram uma influência positiva na educação alimentar das crianças da E. M. E. F. Osvaldo Cruz. Observa-se, ainda, a importância do ambiente escolar e familiar na formação de hábitos saudáveis na vida das crianças.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. DE O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. *Humanas & Sociais Aplicadas*, v. 10, n. 27, p. 46–62, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Fascículo 4: Protocolo de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Guia alimentar para a população brasileira**. 2^a. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.