

CONTRIBUINDO COM O PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DO COLÉGIO SÃO JOSÉ, PELOTAS/RS, 2024

CINDY RODRIGUEZ CAMACHO¹; SABRINA FEKSA FRASSON²;
SANTIAGO MURILLO ROMERO³; CAROLINE DELLINGHAUSEN
BORGES⁴; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁵; CARLA ROSANE
BARBOZA MENDONÇA⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas –crodriguezc.00@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas –sfrasson@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas santiagomurillo2001@hotmail.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

Uma alimentação saudável é crucial para que as crianças evitem desnutrição, sobrepeso ou obesidade, além de reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta (ØSTBYE et al., 2013). Os pais têm um papel fundamental na melhoria dos comportamentos alimentares das crianças e na promoção de hábitos saudáveis (LINDSAY et al., 2006). Fatores como sabor, textura e apelo visual têm grande influência sobre o interesse das crianças pelos alimentos, associando opções saudáveis a experiências positivas.

O ambiente familiar e escolar é significativo na formação dos hábitos alimentares das crianças, e apoiar as famílias na adoção de práticas saudáveis é desafiador, mas essencial (SAVAGE et al., 2021). Sabe-se que associar frutas e vegetais a estímulos não alimentares positivos aumenta a escolha e o consumo de alimentos saudáveis entre crianças pequenas (MAHMOOD et al., 2021). Além disso, abordagens voltadas para promover hábitos alimentares saudáveis na infância e adolescência, incluindo comportamentos nutricionais, podem ser eficazes. Implementando essas estratégias, educadores e familiares podem colaborar para incentivar as crianças a adotarem e manterem uma dieta saudável (BAKER et al., 2022).

O projeto de extensão “Alimentação Saudável: Vamos praticar?” visa orientar as crianças de forma interativa e educativa na construção de práticas alimentares saudáveis, agradáveis e higiênicas. O projeto ensina os pequenos a reconhecerem os alimentos apropriados para o consumo, estimula a descoberta de novos sabores e texturas, e busca ampliar o conhecimento sobre alternativas alimentares saudáveis.

2. METODOLOGIA

O projeto foi realizado no colégio São José, situado no centro da cidade de Pelotas, com a participação de aproximadamente 125 estudantes que integravam cinco turmas do segundo ano do ensino fundamental, no mês de setembro de 2024. O Colégio São José tradicionalmente desenvolve um projeto sobre alimentação saudável com as turmas de segundo ano, ao longo de um mês do ano letivo. Neste projeto, há elaboração de lanches saudáveis e o desenvolvimento de diversas atividades lúdicas, como contação de histórias, brincadeira de compras no supermercado, jogos, entre outras atividades, sempre envolvendo os benefícios da

alimentação saudável. Para o encerramento do projeto, o presente grupo de extensão foi convidado para ministrar uma palestra.

Para execução da atividade, o grupo da extensão foi dividido em 3 partes, cada um formado por uma professora e dois estudantes de graduação ou pós-graduação, que atenderam as turmas separadamente. As atividades foram realizadas no miniauditório da biblioteca do colégio. Foram usados slides para abordar o tema de alimentação saudável e os impactos à saúde de uma alimentação inadequada. Foi ensinado com imagens sobre os “vilões” da alimentação: gordura, açúcar e sal em excesso. Destacou-se a importância de ter hábitos que levem ao crescimento e desenvolvimento saudáveis. Posteriormente, foi feita uma brincadeira chamada de “prova” em que eram mostradas imagens de alimentos e perguntado aos estudantes se eram alimentos saudáveis ou não.

Na semana seguinte a atividade realizada, foram enviadas fichas às professoras das turmas, contendo um questionário, para que os estudantes realizassem uma avaliação das atividades e também pudessem expressar como as informações trabalhadas estavam sendo aplicadas em seu dia-a-dia. As questões apresentadas foram: 1. Você aprendeu mais sobre alimentação saudável?; A palestra possibilitou que você esclarecesse as dúvidas que tinha sobre os alimentos?; Depois da atividade, você está comendo mais frutas e hortaliças ou pretende comer mais?; Você provou alguma fruta ou vegetal novo após a conversa com as professoras da UFPel?; E sobre os vilões da alimentação, você está evitando consumi-los com muita frequência?; Que nota de 0 a 10 você daria para a palestra que foi realizada?

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Durante a realização das atividades, os alunos participaram e questionaram as professoras, além de contarem suas experiências e preferências alimentares.

Um aspecto interessante discutido foi a importância de experimentar novos alimentos saudáveis e como manter uma dieta equilibrada, ampliando as opções alimentares do dia-a-dia. No que diz respeito aos “vilões da alimentação”, é fundamental que as crianças entendam quais alimentos devem ser consumidos regularmente, como nas merenda na escola, café da manhã, lanches, almoço e jantar e quais devem ser ingeridos apenas ocasionalmente, como em festas ou finais de semana. Contudo, foi tomado cuidado para não transmitir informações que parecessem radicais, assim, procurou-se destacar que as guloseimas podem eventualmente ser consumidas, mas não repetidamente e nem em quantidade excessiva. Sabe-se que para que as crianças adotem hábitos saudáveis, é necessário um forte envolvimento dos pais na oferta de alimentos saudáveis nas refeições diárias, assim, estimulou-se as crianças a levarem as informações para seus familiares.

Outro aspecto destacado foi que uma alimentação rica em sal, açúcar e gordura, e com pouca variedade de vegetais, pode levar a consequências negativas para a saúde, como o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), incluindo obesidade, hipertensão, diabetes e problemas cardiovasculares, entre outros.

Na Figura 1 são mostradas fotos de momentos durante as palestras.



Figura 1. Imagens de alguns momentos das atividades do projeto com os discentes do 2º ano no Colégio São José/Pelotas, 2024.

Na Figura 2 podemos observar os resultados das respostas ao questionário.

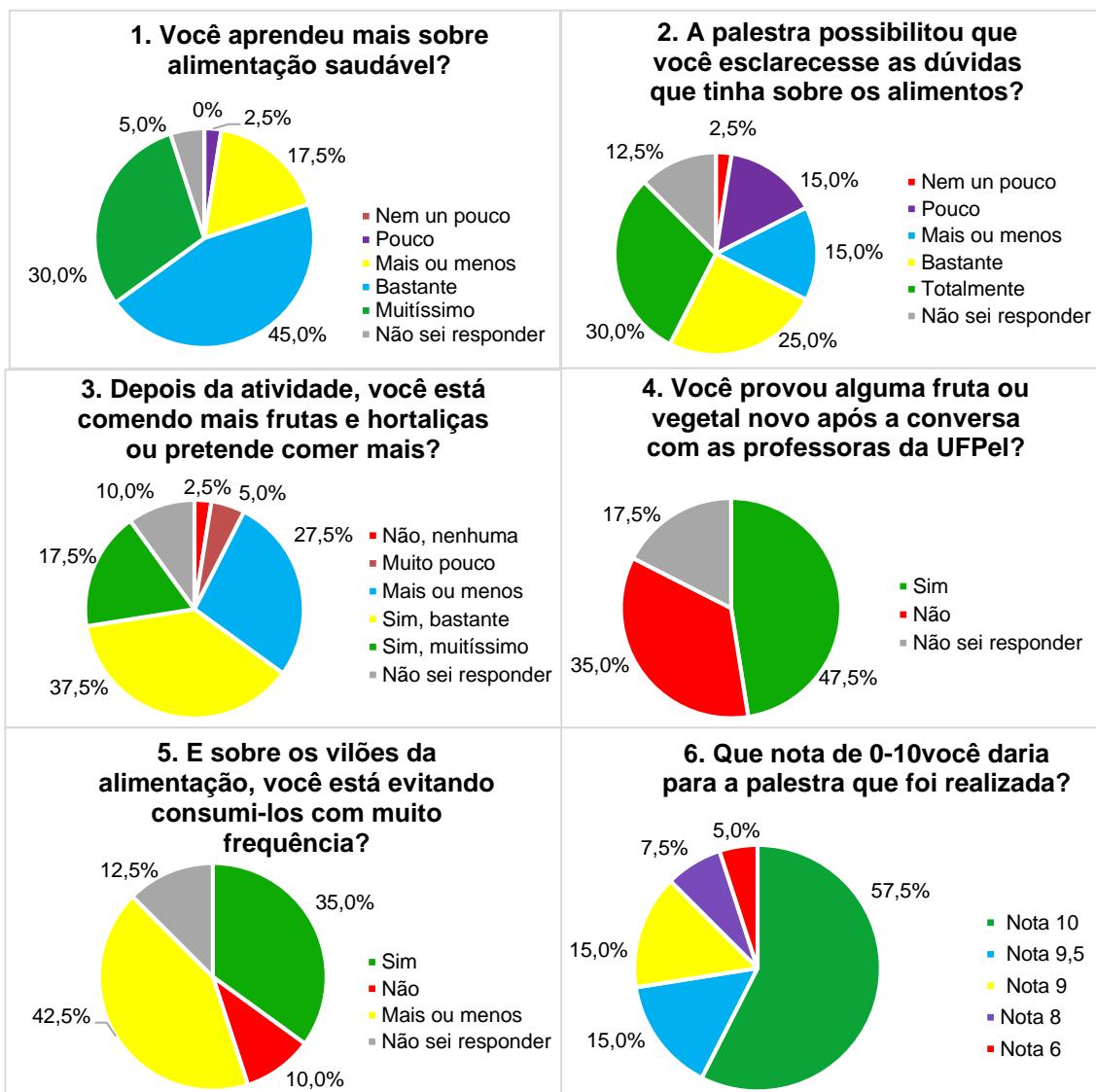


Figura 2. Resultados do questionário de avaliação das atividades realizadas com os alunos do 2º ano do ensino fundamental no Colégio São José/Pelotas, 2024.

Ao analisar as respostas do questionário aplicado às crianças, notamos que 75% dos alunos afirmaram ter aprendido mais sobre alimentação saudável após as atividades. Além disso, 55% disseram que suas dúvidas sobre os alimentos foram esclarecidas, enquanto 15% indicaram que “mais ou menos”. Quando perguntados

se, após a atividade, começaram a comer mais frutas e hortaliças ou se pretendiam fazer isso, 55% responderam que “sim” e 27,5% disseram “mais ou menos”. Sobre a experiência de experimentar alguma fruta ou vegetal novo após a conversa com as professoras, 47,5% responderam que “sim” e 35% que “não”.

Em relação aos alimentos considerados “vilões”, 35% afirmaram que estão evitando consumi-los com frequência, enquanto 42,5% disseram “mais ou menos”. Por fim, ao avaliar a palestra (de 0 a 10), a maioria dos alunos deu notas altas: 57,5% deram nota “10” e 30% notas “9 e 9,5”. Isso mostra que as crianças receberam bem os temas abordados na palestra (Figura 2).

Estabelecer uma rotina de alimentação saudável é suporte para o desenvolvimento humano, especialmente na infância, período em que as oportunidades de aprendizado estão amplamente disponíveis e receptivas a um maior volume de informações. Isso vai além de simplesmente se alimentar, trata-se de nutrir tanto o corpo quanto a mente, resultando em melhor aprendizado, memória, concentração e disposição das crianças (BAKER et al., 2022).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as atividades de extensão são essenciais para facilitar a troca de informações entre a Universidade e a comunidade. A discussão sobre alimentação saudável deve ser contínua, pois os resultados deste trabalho indicaram que os alunos demonstraram um bom interesse na atividade. O Colégio São José tem anualmente convidado o grupo extensionista deste projeto para desenvolver para trabalhar com às turmas de anos iniciais do ensino fundamental, assim, acredita-se que as ações estejam somando aos objetivos pedagógicos e contribuindo para promoção de bons hábitos alimentares.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAKER, S. H. et al. Using positive reinforcement to increase fruit and vegetable consumption among preschool children. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 54, n. 1, p. 65-72, 2022.
- LINDSAY, A. C. et al. The role of parents in preventing childhood obesity. **Future of Children**, v. 16, n. 1, p. 169-186, 2006.
- MAHMOOD, L; FLORES-BARRANTES, P; MORENO, L. A; MANIOS, Y; GONZALEZ-GIL, E. M. The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. **Nutrients**, v. 13, n. 4, p. 1138, 2021.
- ØSTBYE, T; MALHOTRA, R; STROO, M; LOVELADY, C; , BROUWER, R; ZUCKER, N; FUEMMELER, B. The effect of the home environment on physical activity and dietary intake in preschool children. **Int J Obes (Lond)**, v. 37, n.10, p. 1314-21, 2013.
- SAVAGE, J.S.; FISHER, J.O.; BIRCH, L.L. Family influence on the nutritional status and eating habits of six to nine year-old children. **Revista de Nutrição**, v. 34:e200165, 2021.
- SAVAGE, J.S.; FISHER, J.O.; BIRCH, L.L. Parental Influence on Eating Behavior. **J Law Med Ethics**, v. 35, n.2, p. 22-34, 2007.