

DIFUNDINDO INFORMAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA E.E.E.F NOSSA SENHORA DE FÁTIMA, 2025

MIRELA ARAÚJO HERNANDEZ¹; SANTIAGO MURILLO ROMERO²; GABRIELA DA SILVA SCHIRMANN³; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICEIO⁴; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁶.

¹Universidade Federal de Pelotas – hernandezmirela@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – santiagomurillo2001@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – gabischirmann@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – tatianavra@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

O ambiente escolar é fundamental para a implementação de ações que promovam a saúde e desempenhem um papel fundamental na formação de hábitos, entre eles, a alimentação, tendo como base boas práticas alimentares promotoras de saúde (ABERC, 2008).

A alimentação é um ato não apenas fisiológico, mas, também, de integração social e, portanto, é fortemente influenciada pelas experiências a que são submetidas as crianças, além dos exemplos que recebem em seu círculo de convivência (ACCIOLY, 2008).

Durante o período em que permanecem na escola, as crianças não apenas se desenvolvem fisicamente, mas também ampliam sua autonomia e constroem conceitos e hábitos que levarão consigo para a vida adulta (COSTA, 2019).

Com isso, o projeto desenvolvido teve como objetivo estimular o consumo de alimentos saudáveis entre os alunos do ensino fundamental, contribuindo para um crescimento saudável, mudanças positivas nos hábitos alimentares e prevenção de danos à saúde futuramente.

2. METODOLOGIA

O projeto foi realizado na escola Estadual de Ensino Fundamental Nossa Senhora de Fátima, localizada no bairro Fragata na cidade de Pelotas, teve participação de 178 alunos, de faixas etárias diferentes, matriculados de 1º a 5º ano, dos turnos da manhã e da tarde, totalizando 10 turmas. As atividades foram desenvolvidas nas salas correspondentes às turmas. O grupo responsável pelo desenvolvimento das ações do projeto foi composto por três professoras da área de Alimentos vinculada ao Centro de Ciências, Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos, além de cinco voluntários pertencentes à graduação e pós-graduação da área de alimentos da UFPEl.

A palestra foi realizada através de uma conversa interativa sobre alimentação saudável e seus benefícios, com o auxílio de slides ilustrativos, nos quais, foram apresentados os “vilões” da alimentação, de maneira lúdica e proporcional a faixa etária dos alunos, sendo estes as gorduras, açúcares e o sal. Visando destacar os efeitos negativos do consumo em excesso desses elementos. Após, foram indicadas estratégias para inserir frutas e vegetais ao longo da alimentação diária e destacados os critérios importantes para a

montagem de um prato de refeição adequado. Logo em seguida, foram realizadas duas brincadeiras, entre elas, uma utilizando frutas dentro de caixas sensoriais, com a finalidade de identificar as quatro frutas que estavam dentro da caixa apenas com as mãos dentro e sem enxergar. As frutas utilizadas foram maçã, laranja, goiaba e bergamota. Na outra atividade realizada, foram utilizados quatro tubos de Falcon contendo aromas de frutas, que os alunos deveriam cheirar para fazer a identificação. Os aromas utilizados foram, banana, laranja, coco e abacaxi.

Após a realização de todas as atividades, foi feito um questionário composto por sete perguntas, para que pudesse ser feita uma avaliação em relação às atividades e também, para que os estudantes conseguissem expressar suas opiniões. As questões apresentadas foram: 1. Você gostou das atividades realizadas pelo grupo UFPel?; 2. Você sabia que a obesidade é uma doença e que pode causar problemas de saúde?; 3. Você sabia que o consumo excessivo de alimentos e a falta de atividade física contribuem para a obesidade?; 4. Você sabia que a gordura, açúcar e sal podem ser vilões da alimentação, se consumidos em excesso?; 5. As dicas para montar os pratos de refeições e lanches saudáveis foram úteis? Elas vão ajudar na sua alimentação?; 6. Que parte das atividades você mais gostou?; 7. Que nota você dá para as atividades que foram realizadas?

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Durante a realização das atividades, os alunos participaram com bastante entusiasmo das tarefas propostas, reconhecendo o quão necessária a alimentação saudável é, no geral, demonstraram interesse no assunto e fizeram questionamentos em relação aos temas abordados, como por exemplo, perguntaram se o azeite é saudável; se o limão faz bem e se é azedo por conta das vitaminas; se a linguiça faz bem para a saúde; qual tipo de gordura é mais prejudicial, a trans ou saturada. Quando foram citadas as doenças que a má alimentação poderia causar, mencionaram sobre obesidade, infarto, diabetes e que o alto consumo de gordura pode afetar o coração. Contudo, em algumas das turmas foi observada muita agitação das crianças, que se movimentavam pela sala, entravam e saíam, conversavam paralelamente, gerando, em determinados momentos, bastante dificuldade de conduzir as atividades e, exigindo que a equipe do projeto tivesse que chamar a atenção das crianças.

Nas atividades realizadas com a caixa sensorial e os aromas, expressaram bastante curiosidade e algumas dificuldades para identificar a goiaba na caixa sensorial e o aroma do coco na atividade com os tubos.

Nas imagens abaixo, representadas na Figura 1, podem ser vistas algumas das atividades realizadas.



Figura 1- Imagens das atividades realizadas com turmas da escola Nossa Senhora de Fátima na cidade de Pelotas-RS, 2025.

Os resultados obtidos na avaliação, que foi aplicada ao final da atividade, são representados na Figura 2.

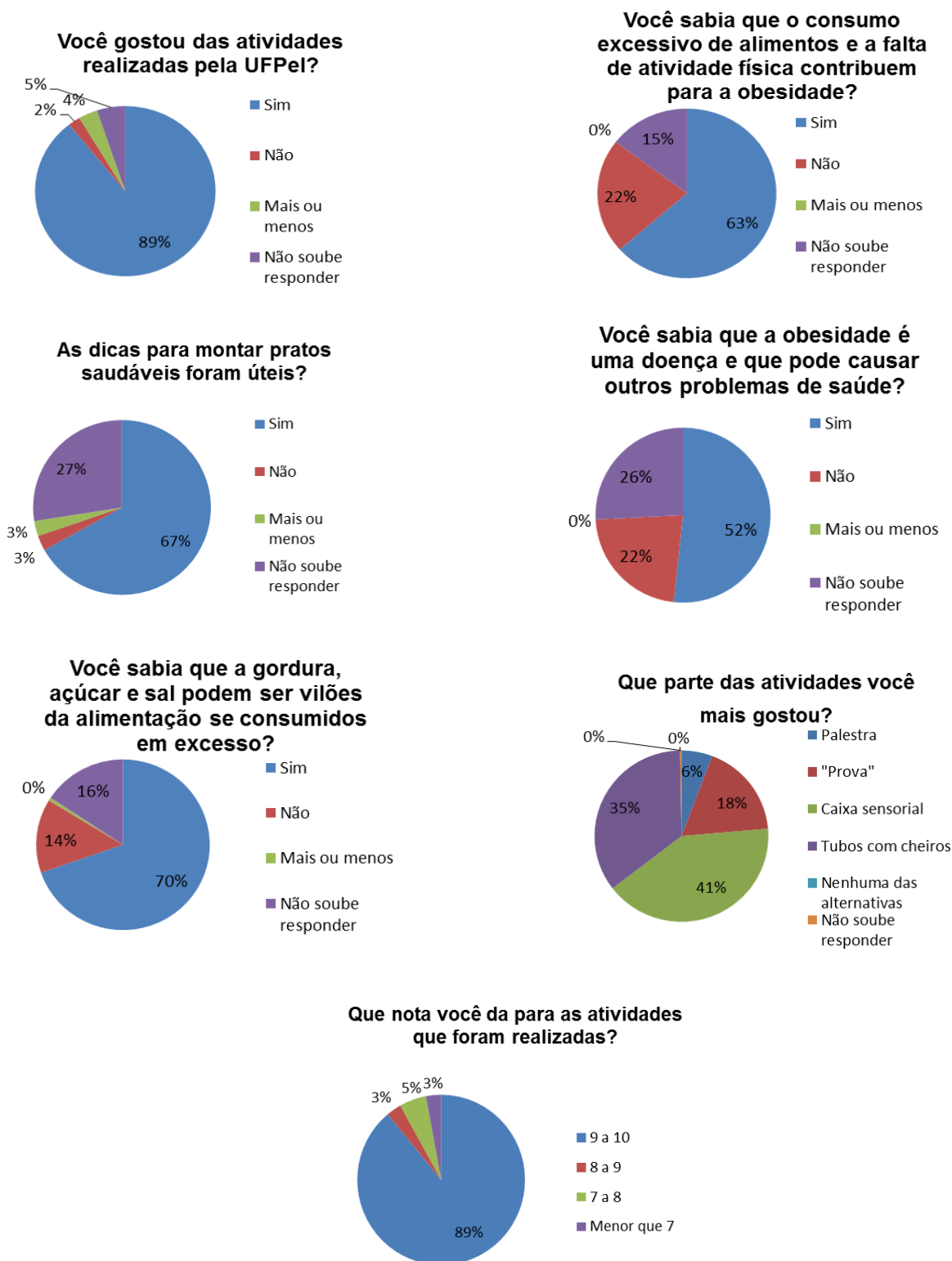


Figura 2- Dados da avaliação das atividades realizadas com as turmas de 1º a 5º ano do ensino fundamental da escola Nossa Senhora de Fátima na cidade de Pelotas-RS, 2025.

Ao serem questionados se gostaram das atividades realizadas pelo grupo da UFPel, a grande maioria dos alunos responderam “sim” (86%), enquanto apenas 2% responderam “não”, demonstrando que o projeto de extensão está tendo resultados positivos com a participação das crianças.

Quando perguntados se sabiam que a obesidade é uma doença que pode causar outros problemas de saúde, 50% responderam “sim”, no entanto, 25% dos discentes responderam “não” e outros 25% não souberam responder a pergunta, o que é um número significativo e indica a importância de ações educativas nas escolas sobre esse tema. Na pergunta sobre o consumo excessivo de alimentos, sedentarismo e obesidade, mais de 63% responderam “sim”, mas ainda 21% responderam “não” e 14% “não soube responder”, o que indica a relevância de continuar promovendo ações e conscientizando as crianças. Em relação às atividades favoritas, a brincadeira da caixa sensorial (40%) e os tubos com cheiro de frutas (35%) foram as mais mencionadas, o que demonstra o sucesso das abordagens lúdicas para o aprendizado. Por fim, na avaliação geral das atividades 89% deram nota entre 9-10, confirmando a aceitação dos alunos pelo projeto.

4. CONSIDERAÇÕES

Diante dos fatos relatados, conclui-se que as atividades realizadas através do projeto de extensão cumpriram seu objetivo em exercer um papel fundamental na educação, proporcionando conhecimento e informações essenciais no ensino alimentar das crianças da E.E.E.F Nossa Senhora de Fátima.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS – ABERC. Anais do IV Fórum Nacional de Merenda Escolar. São Paulo: ABERC, 2008.

COSTA, L. P.; MELO, L.G.N.S; DANTAS, R. F; BEZERRA, M. S. A escola como locus privilegiado para ações de educação alimentar e nutricional: um relato de experiências com pré-escolares. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 9, n. 2, p. 60–66, 2019.