

“TRANSFORMANDO HÁBITOS ALIMENTARES” NA ESCOLA FREDERICO OZANAN, 2024

RAFAEL SAMPAIO COUTO¹; LUIZA MACIEL MOREIRA²; LARISSA RIBERAS SILVEIRA³; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁴; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – rsampaiocouto@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – luizamacielfmoreira@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – larissariberas@outlook.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – tatianavra@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

É evidente a crescente conscientização da população a respeito da importância de uma alimentação adequada para a manutenção da saúde e bem-estar, em virtude disso, as pessoas buscam por uma alimentação saudável, com ingredientes naturais, ricos em nutrientes e com baixo teor de aditivos químicos. Essa tendência reflete não apenas uma mudança cultural, mas também o reconhecimento do papel essencial da nutrição no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, especialmente durante a infância e adolescência (DOS SANTOS, 2025; ENANI-2019). Além disso, a Sociedade Brasileira de Pediatria (2019), enfatiza que o consumo de alimentos *in natura* e a limitação de ultraprocessados são estratégias essenciais para garantir o pleno desenvolvimento de crianças e adolescentes.

Sabemos que a introdução de bons hábitos alimentares na educação infantil contribui para a formação de preferências alimentares saudáveis, reduzindo o risco de doenças como obesidade, diabetes e deficiências nutricionais ao longo da vida (LOPES; DAVI, 2016). A educação alimentar e nutricional desenvolvida em ambientes escolares já apresentou resultados promissores, de acordo com Monteiro et al. (2019), crianças que recebem orientação nutricional na escola, apresentam maior consumo de frutas e hortaliças, além de maior rejeição a produtos industrializados. Portanto, promover a alimentação saudável desde os primeiros anos é uma estratégia eficaz para assegurar qualidade de vida e bem-estar na fase adulta (PEREZ JORGE, 2024).

O presente trabalho teve como objetivo desenvolver ações do projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?” na Escola Municipal de Ensino Fundamental Frederico Ozanan (Pelotas/RS), para as turmas de 4º ano, visando assim, o aprendizado sobre alimentação saudável, mudanças nos hábitos alimentares, integrando conteúdos teóricos e práticos, estimulando o protagonismo das crianças na construção de hábitos alimentares saudáveis e promovendo reflexões sobre escolhas e comportamentos mais saudáveis.

2. METODOLOGIA

A atividade foi realizada em três encontros na Escola Municipal de Ensino Fundamental Frederico Ozanan, no ano de 2024, com a apresentação de palestras e atividades práticas em diferentes dias. Em cada encontro as atividades foram desenvolvidas por um grupo diferente, formado por uma professora da área de

Alimentos do Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) e um ou dois discentes extensionistas de graduação e/ou pós-graduação da UFPel. Participaram destas atividades, 28 estudantes de duas turmas do quarto ano.

No primeiro encontro foi realizada uma palestra de introdução sobre alimentação saudável, aumento da obesidade (consumo exagerado de alimentos e falta de atividade física), diversas doenças (obesidade, hipertensão e diabetes), abordando também os “vilões” da alimentação, gorduras, açúcares e sal. No segundo encontro abordamos a importância da higienização adequada, pessoal do ambiente e dos alimentos, bem como o seu correto armazenamento e os possíveis riscos de contaminação. Na terceira visita foram apresentadas as vitaminas presentes nos alimentos, explicando os dois grupos de vitaminas: lipossolúveis (A, D, E e K) e hidrossolúveis (todas do complexo de B e C). Foi explicada a importância de cada vitamina no corpo, exemplificados os alimentos com grande abundância de cada vitamina que devem ser consumidos.

Ao final da última palestra foi aplicado um questionário de avaliação sobre o entendimento e o aproveitamento dos alunos em relação ao projeto desenvolvido na escola. As questões foram: 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 seus pais ou familiares sobre algo que aprendeu nas palestras? 6) Você acha que as coisas que aprendeu foram importantes?

As questões apresentavam como alternativas de respostas uma escala facial dividida em três níveis de avaliação (SIM, MAIS OU MENOS, NÃO) (Figura 1).

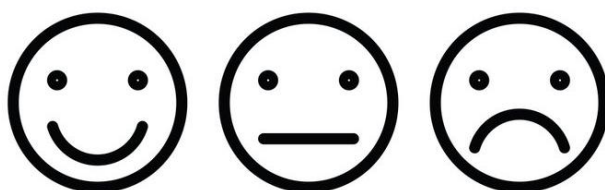


Figura 1. Escala facial usada pelos alunos para avaliação da atividade.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

No desenvolvimento das palestras as crianças foram participativas, sempre atentas e interessadas nos temas abordados, interagindo com exemplos da sua vida cotidiana, quais alimentos normalmente consumiam, o que estavam levando de lanche para a escola, como suas mães realizavam a higienização das frutas e verduras, indicando as doenças que seus familiares apresentavam e realizando questionamentos sobre quais alimentos eram saudáveis, quantidade de vitaminas nas frutas e vegetais (Figura 2).

Conforme o gráfico presente na Figura 3, observa-se que a maioria das respostas para o questionário de avaliação aplicado após as palestras, foram positivas, demonstrando boa aceitação das palestras, interesse e aprendizagem, potencializando o processo de desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis na infância através da atividade de extensão promovida pelo projeto da UFPel em parceria com a escola.



Figura 2. Palestra introdutória, Alimentação Saudável: vamos praticar? (A); Palestra, Higienização: pessoal, do ambiente e dos alimentos (B); Palestra, Vitaminas presentes nos alimentos (C).

Foram obtidas as seguintes respostas para as perguntas realizadas, 100% (n = 28) responderam SIM para as questões 1, 3 e 6 (1) Você aprendeu coisas novas?, 3) O que você acharia se tivessem mais palestras como esta? e 6) Você acha que as coisas que aprendeu foram importantes?), para as questões 2 e 5 (2) Como foi para entender o assunto? e 5) Você vai falar com seus pais ou familiares sobre algo que aprendeu nas palestras?) as respostas foram 85,7% (n= 24) para SIM e 14,3% (n= 4) para MAIS OU MENOS, e por fim para a questão 4 (4) Você pretende mudar a sua alimentação e comer mais vegetais?) obteve as seguintes respostas: 46,4% (n= 13) para SIM, 35,7% (n= 10) para MAIS OU MENOS e 17,9% (n= 5) para NÃO.



Figura 3. Gráfico com os dados da avaliação final sobre as atividades desenvolvidas na Escola de Ensino Fundamental Frederico Ozanan, 2024.

4. CONSIDERAÇÕES

Ao longo desse trabalho, conseguimos alcançar os objetivos propostos abordando assuntos relacionados a alimentação, a importância dos alimentos, os benefícios que trazem para nossa saúde, alimentos que ajudam no desenvolvimento e crescimento saudável do nosso corpo. Durante todas as apresentações, os alunos se fizeram bastante presentes, fazendo perguntas, e se aprofundando sobre os assuntos, eles comentaram também sobre irmos mais vezes desenvolver atividades semelhantes. Portanto, para nosso grupo de extensão é gratificante saber que nossas atividades impactaram positivamente no interesse dos alunos sobre os temas abordados.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DOS SANTOS, J. T. G. **Alimentação: Avanços e Controvérsias: uma visão plural da alimentação**. Lenus Editora, 2025.

LOPES, F. M.; DAVI, T. N. Inclusão de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil com alunos de 4 e 5 anos. **Cadernos da FUCAMP**, v. 15, n. 24, p.105-126, 2016.

PEREZ JORGE, T.; VALE, D.; MORAIS DE SOUSA, J. Educação alimentar e nutricional nas infâncias para além de um tema transversal: esboço de uma teoria da prática. **Demetra: Food, Nutrition & Health/Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 19, 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA – Departamento de Nutrologia. **Obesidade na infância e adolescência** – Manual de Orientação / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 3ª. Ed.– São Paulo: SBP. 2019. 236 p.