



DIAGNÓSTICO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DOS 7^a ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE NOVO HAMBURGO, RIO GRANDE DO SUL, BRASIL.

**Larissa Ludwig*¹,
Giulia Frias*², Aléxia Dorneles³; Alessandra Nunes de Amorim⁴;
Cláudia Sobral⁵;**

Resumo: Há tempo vem sendo discutido a importância de uma boa alimentação para garantir o bem estar físico e emocional da população, principalmente dos jovens. Segundo o Ministério da Educação (MEC) uma alimentação saudável precisa ser variada e equilibrada, que atenda às necessidades de cada indivíduo, entretanto o consumo de alimentos industrializados vem aumentando em muitos países, inclusive no Brasil. Conforme Levy *et al.* (2010), a rotina da vida familiar vem mudando bastante, tornando-se, geralmente, agitada e com pouco tempo para pausas diárias maiores para que haja uma alimentação correta. Além disso, há uma quantidade significativa de propagandas de produtos ricos em açúcar e sódio, principalmente nos horários em que jovens e crianças estão assistindo televisão (Coutinho, Gentil & Toral, 2008). A soma destes fatores resultam e influenciam no empobrecimento na cultura da utilização de alimentos naturais e ricos em nutrientes. Além da interferência da mídia, nos falta um contato maior com o ambiente natural e com a produção de alimentos. Crianças que vivem mais distantes da natureza tendem a não entender o real significado da mesma, Silva (2010) comenta que o contato com o ambiente natural e com a produção de alimentos, seja em hortas escolares, ou em casa, aproxima o aluno a hábitos alimentares mais saudáveis. Ademais, estimula a consciência ambiental, pois conecta o aluno ao ambiente. Quanto menos comum for esse tipo de vivência com diversas formas de cultivo, mais distantes dessa realidade estaremos. Soma-se ainda a precariedade de experiências positivas relacionadas a alimentos saudáveis, justamente por esta falta de contato. Além disso, a maneira com que esses alimentos são oferecidos, quase como obrigados, os tornaram “ofensivos” (Silva, 2010), fazendo com que se perca o interesse e a curiosidade por eles. Todas essas questões podem acarretar em doenças e distúrbios alimentares, por isso é de importância pública o cuidado com a saúde de cada indivíduo, evitando um gasto ainda maior no futuro. Portanto, este trabalho teve como objetivo diagnosticar, discutir e divulgar sobre a



rotina e os hábitos alimentares de 79 estudantes, de 11 à 13 anos, de turmas de sétimos¹ anos de uma escola de ensino fundamental do município de Novo Hamburgo, RS. O presente estudo fez parte de um projeto sobre alimentação saudável e plantas medicinais desenvolvido com o grupo do PIBID Biologia/Unisinos na escola, juntamente com a professora de Ciências. Nesse projeto foram oferecidas oficinas que abordavam conceitos de alimentação saudável e não saudável, possibilidades de cultivo doméstico de hortaliças, frutas, bem como a influência que a mídia possui sobre as escolhas alimentares dos jovens. Assim, foi possível apontar as experiências dos mesmos com uma alimentação mais natural. Os dados quantitativos foram obtidos através de questionários distribuídos entre os alunos com perguntas objetivas de múltipla escolha, no qual responderam sobre seus hábitos alimentares conforme o consumo diário de guloseimas e/ou alimentos mais nutritivos. Com base nos dados obtidos foram confeccionados infográficos afim de divulgar e discutir com a comunidade escolar a real rotina alimentar dos mesmos. Os resultados da análise quantitativa demonstram que mais da metade dos alunos consomem frutas, verduras e legumes no máximo 3 vezes na semana, sendo que para uma alimentação completa nutricionalmente é necessário ingerir este tipo de alimento todos os dias. Mais de 50% consomem guloseimas e refrigerante e 17% dos jovens não possuem o hábito de consumir legumes e verduras diariamente, sendo que 9% nunca comem frutas. Podemos analisar a deficiência na alimentação saudável quando entre os 79 estudantes que responderam o questionário, apenas 7 alunos afirmam que não aderem ao consumo excessivo de produtos não saudáveis. Com isso, conclui-se que a maioria dos estudantes não possuem um bom hábito alimentar e que há a presença de um consumo excessivo de alimentos tidos como gordurosos, ricos em açúcar e sem valor nutricional, influenciados muitas vezes pela mídia e também o meio cultural onde estão inseridos. Os poucos que manifestaram o consumo de alimentos saudáveis demonstraram que tal fato pode ser resultado do incentivo escolar, já que alguns jovens fazem pelo menos uma refeição na escola onde é oferecido café da manhã, um lanche com fruta e almoço com algum tipo de salada. Contudo, é preciso levar em consideração que



muitas crianças quando questionadas sobre sua alimentação acabam por mentir em sua resposta, por vergonha ou medo de estarem incorretas. Desta forma, ressalta-se a importância deste estudo na conscientização dos estudantes quanto ao benefício de uma dieta saudável e equilibrada. Constatamos que o trabalho com a educação alimentar é de importância de todos da comunidade escolar, pois havendo alunos com hábitos alimentares saudáveis, teremos assim, cidadãos conscientes que disseminaram essa prática no meio em que estão inseridos contribuindo assim para a mudança da realidade atual. Bem como estimular a prática de pesquisas em sala de aula que envolvam todas as práticas docentes que futuros professores devem experienciar, o presente trabalho proporcionou aprendizagens significativas e enriquecedoras para a vida docente.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Hábitos Alimentares. Educação alimentar. Deficiência Alimentar.

Referências:

COUTINHO, J. G.; GENTIL, P. C. & TORAL, N. **A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <://repositorio.unb.br/bitstream/10482/13772/1/ARTIGO_DesnutricaoObesidadeBrasil.pdf>. Acesso 01 de fevereiro de 2017.

LEVY, R. B.; CASTRO, I. R. R. de; CARDOSO, L. O.; TAVARES, L. F.; SARDINHA, L. M. V.; GOMES, F. S.; COSTA, A. W. N. C. **Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros:** Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. Ciência & Saúde Coletiva, 15(Supl. 2):3085-3097, 2010.

MEC; et al. **Alimentação Saudável e Sustentável.** Curso Técnico de Formação para os Funcionários da Educação. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/alimet_saud.pdf>2007. Acesso em: 19 de agosto de 2016.

SILVA, E. C. R. **Agricultura Urbana Como Instrumento para a Educação Ambiental e para a Educação em Saúde:** Decodificando o protagonismo da escola. Dissertação de Mestrado. UFRJ, Núcleo de Tecnologia Educacional para a Saúde, 2010. Disponível em: <http://www.nutes.ufrj.br/mestrado/arquivos/dis.ElizabeteRS.pdf>. Acesso em: 28 de setembro de 2016.