



Comunicação Científica de Iniciação à Docência FALANDO DE COMIDA NA ESCOLA: INCENTIVO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Veronice Maria Kawalek^{1*}

Daniele Bonfim²

Dário Daniel Ayala³

Solange Debortoli Barrozo⁴

Dinéia Tessaro⁵

Eixo Temático: Práticas pedagógicas de Iniciação à Docência nos Anos Finais e Ensino Médio

Introdução

Considerando a importância da alimentação adequada para o desenvolvimento físico e cognitivo da criança e do adolescente é consenso a importância da educação alimentar e nutricional visando à promoção da saúde pelo desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Neste contexto, a escolha do ambiente para a discussão do tema, encontra no ambiente escolar, um espaço privilegiado para esse fim, como destacado por Silva e Fonseca (2009). Na escola, é possível, especialmente durante a infância, na qual a criança é mais receptiva a receber informações, incorporar novos hábitos e difundir informações, obtidas em ambiente escolar (FERNANDES et al., 2009).

Objetivos

Considerando o exposto e sua importância na saúde de crianças e adolescentes, o presente trabalho teve por objetivo incentivar a alimentação saudável e o resgate do consumo de produtos locais, em uma escola do campo do Sudoeste do Paraná através de atividades educativas.

¹ Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Dois Vizinhos- PR, Curso de Licenciatura em Educação do Campo, Bolsista Pibid Diversidade Capes, veronicekawalek@utfpr.edu.br

² Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Dois Vizinhos- PR, Curso de Licenciatura em Educação do Campo, Bolsista Pibid Diversidade Capes, darionam7@hotmail.com

³ Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Dois Vizinhos- PR, Curso de Licenciatura em Educação do Campo, Bolsista Pibid Diversidade Capes, danielbonfim327@gmail.com

⁴ Pedagoga. Escola Estadual Do Campo Pio X. E-mail: solangebdebortoli@gmail.com

⁵ Bióloga, Doutora em Recursos Hídricos e Saneamento Ambiental, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Dois Vizinhos. E-mail: dtessaro@utfpr.edu.br



Comunicação Científica de Iniciação à Docência

Referencial teórico

A alimentação saudável é uma das grandes preocupações da atualidade principalmente durante a fase de transição entre a infância e adolescência, na qual ocorrem inúmeras alterações físicas e mentais, sendo importante o estímulo para aquisição de hábitos saudáveis, incluindo a alimentação (SILVA et al, 2015). No entanto, a obesidade, inclusive em crianças tem apresentado crescimento significativo (KLEIN et al., 2002), estando associada a uma dieta de balanço energético positivo (WOO, 2000).

A atração gerada pela mídia em relação aos produtos industrializados (SANTOS e SCHERER, 2014) torna desafiador o consumo de alimentos saudáveis, gerando a necessidade de resgatar estes valores por meio da educação alimentar destacando-se o papel da escola na abordagem de temas relacionados à nutrição, incentivando hábitos saudáveis nas crianças (IULIANO et al., 2009). No contexto do campo, há a necessidade da promoção da alimentação saudável na zona rural, enfrentando o fato constatado por estudos, de que é justamente nestas áreas que se encontra o menor consumo de frutas, verduras e legumes (JAIME e MONTEIRO, 2005; LEVY-COSTA et al., 2005).

Apesar deste contrassenso, a estreita relação entre o ambiente escolar e o local de trabalho das famílias dos escolares oferece uma oportunidade para resgatar e valorizar a alimentação saudável (BOOG, 2010).

Metodologia

A escola envolvida na atividade está vinculada ao programa PIBID Diversidade da UTFPR – Campus Dois Vizinhos, localizada no município de São Jorge do Oeste, Sudoeste do Paraná. Atividade foi desenvolvida com as turmas de 6º e 7º anos do ensino fundamental, iniciando com a aplicação de uma avaliação objetiva composta por 9 questões buscando verificar o conhecimento prévio dos alunos sobre o tema, conforme segue:

- 1- Qual alimento contém amido: a) batata b) maçã c) sal
- 2- Em quantos grupos são divididos a pirâmide alimentar: a) 8 b) 6 c) 4
- 3- Que alimentos estão presentes no topo da pirâmide alimentar: a) frutas b) vegetais c) gorduras, óleos e doces
- 4- Quais alimentos são ricos em carboidratos: a) arroz e pães b) frutas c) doces



Comunicação Científica de Iniciação à Docência

5- Qual alimento a seguir é o mais saudável: a) verduras b) óleos e vegetais c) leite e derivados

6- Qual alternativa a seguir mostra claramente o alimento que devemos ingerir em maior quantidade: a) Carne por que possui proteína b) Doces, é claro! c) Macarrão por que é carboidratos

7- Qual alimento a seguir muda de coloração na presença de iodo: a) maçã b) farinha de trigo c) sal.

8- Porque alguns alimentos mudam de cor: a) pela presença de lipídeos b) pela presença de carboidratos c) pela presença de açúcares

9- Qual a principal função do amido no organismo: a) Estrutura dos ossos b) Produção de energia c) Flexibilidade dos músculos

Após a avaliação, realizou-se uma revisão de alguns conceitos como carboidratos, proteínas, lipídios e açúcares e com ajuda de figuras, demonstrada a pirâmide alimentar e seus componentes, destacando as proporções adequadas para uma alimentação saudável. Para melhor compreensão, desenvolveu-se a prática denominada “Desvendando a pirâmide alimentar” proposta por Brito et al (2011), cuja temática é a alimentação saudável na qual os alunos tiveram a tarefa de montar a pirâmide por meio de colagem de figuras de alimentos.

Posteriormente, realizou-se a prática de composição de alimentos, para a qual, utilizou-se solução de lugol em alguns alimentos como caqui, banana, leite, mamão, farinha de trigo, arroz cru e cozido para a verificação da presença de amido em sua composição. Observando o resultado da reação desencadeada entre o lugol e o amido, que gera cor escura nos alimentos, foi possível verificar alguns alimentos cotidianos que contem amido em sua composição.

Buscando ressaltar a importância da alimentação saudável, utilizou-se o espaço para discutir a necessidade fundamental da ingestão de frutas e verduras, as quais podem ser produzidas de forma saudável em suas propriedades. Uma vez a atividade tendo sido desenvolvida em sua totalidade, aplicou-se novamente o questionário buscando verificar a efetividade da prática na assimilação do conteúdo. A avaliação do aproveitamento da atividade foi realizada por meio da avaliação quantitativa e qualitativa na qual solicitou-se aos alunos que relatassem o que acharam da aula e o que aprenderam.



Comunicação Científica de Iniciação à Docência

Resultados alcançados

Verificou-se com base nos relatos escritos pelos alunos, grande aprovação da atividade, sendo as experiências muito satisfatórias do ponto de vista educacional e fundamentais para o ensino aprendizagem.

As notas obtidas nas avaliações pré e pós oficina (Figura 1), indicam assimilação positiva do conteúdo, demonstrando que a inserção de atividades práticas tornam as aulas mais dinâmicas e atrativas, melhorando o conhecimento sobre o tema. Oliveira et al. (2012), analisando hábitos alimentares de crianças em séries iniciais, destacam a necessidade da atuação efetiva em sala de aula sobre essa temática, para que as crianças aprendam a variar sua alimentação de forma saudável e em quantidade adequada ao seu desenvolvimento. Nesse sentido, destaca-se a importância de intervenções pedagógicas que fomentem o aprofundamento do conceito de alimentação saudável, sendo que a modificação das concepções sobre o tema podem ser mensuradas pela aplicação de questionários, para análises das respostas antes e depois das intervenções (Oliveira et al. (2012).



Comunicação Científica de Iniciação à Docência

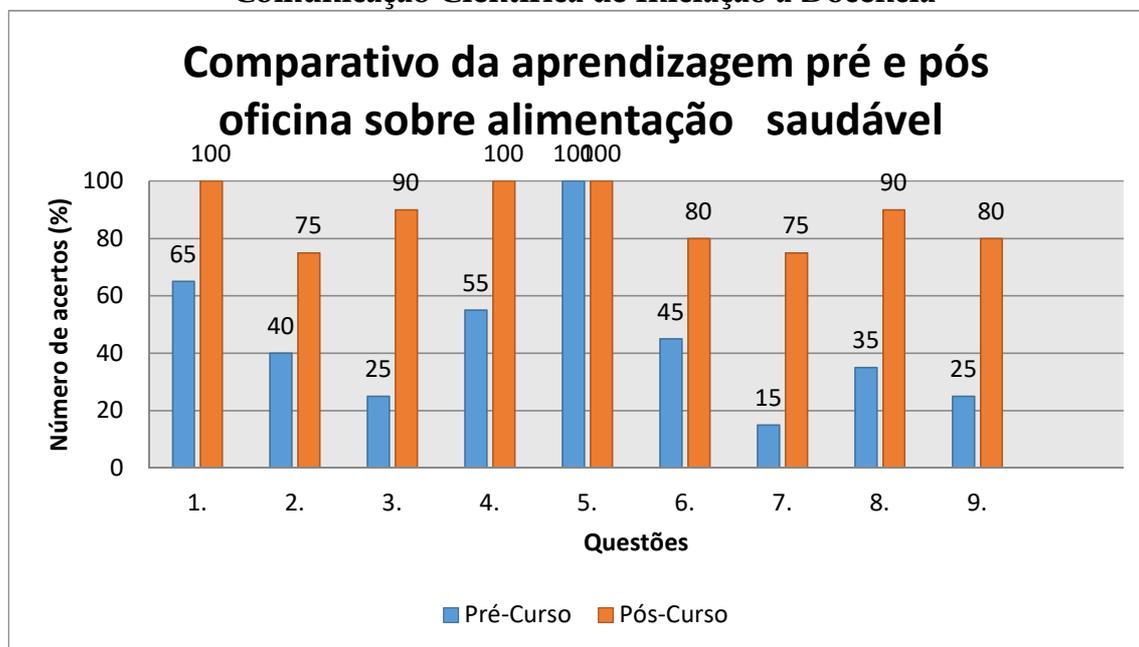


Figura 1: comparativo da aprendizagem pré e pós-oficina

Palavras-chave: Educação. Alimentação saudável. Saúde preventiva.

Referências

- Boog, M.C.F. Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural. **Revista de Nutrição**, v.23, n.6, p. 1005-1017, 2010.
- Brito E.B.P., Andrade, V.S.; Silva, L.M.N.; Dantas, D.M.P.; Neto, H.B.; Gois, D.D.; Cunha, N.L.A. Desvendando a pirâmide alimentar, Portal do professor, MEC, 2011. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=32878>> Acesso mar. 2017.
- Fernandes, P.S.; Bernardo, C.O.; Campos, R.M.M.B.; Vasconcelos, F.A.G. Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. **Jornal de Pediatria**, v.85, n.4, p. 315-321, 2009.
- Iuliano, B.A.; Mancuso, A.M.C.; Gambardella, A.M.D. Educação nutricional em escolas de ensino fundamental do município de Guarulhos-SP. **O Mundo da Saúde**, v.33, n.3, p. 264-272, 2009.
- Jaime, P.C.; Monteiro, C.A. Fruit and vegetable intake by Brazilian adults. **Cadernos de Saúde Pública**, v.21, p.s19-s24, 2005.
- Klein, S.; Wadden, T.; Sugerman HJ. AGA technical review on obesity. **Gastroenterology**, v.123, n. 3, p.882-932, 2002.



Comunicação Científica de Iniciação à Docência

Levy-Costa, R.B.; Sichieri, R.; Pontes, N.S.; Monteiro, C.A. Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). **Revista Saúde Pública**, v.39, n.4, p.530-540, 2005.

Oliveira, J.C.F.; Cavalcanti, G.M.D.; Assis, A.S. A influência do ensino das ciências nos hábitos alimentares saudáveis das crianças das séries iniciais. VI Colóquio internacional "Educação e Contemporaneidade", São Cristóvão-SE, 2012.

Santos, A.M.; Scherer, P.T. Mídia e obesidade infantil: uma discussão sobre o peso das propagandas. **Revista FAMECOS**, v.21, n.1, p.208-223, 2014.

Silva, E.C.R.; Fonseca, A.B. Abordagens pedagógicas em educação alimentar e nutricional em escolas no Brasil. Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências, Florianópolis, 2009.

Silva, D.C.A.; Frazão, I.S.; Osorio, M.M.; Vasconcelos, M.G.L. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v.20, n.11, p. 3299-3308, 2015

World Health Organization (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO: Geneva; 2000. WHO Technical Report Series, nº. 894