

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL APLICADA AO 5º ANO DA ESCOLA DARCY RIBEIRO: ATIVIDADES PRÁTICAS

Marina Vieira Fouchy ¹

Isabel da Cunha Santos ²

Lidiane Cavada Alt ³

Jessica Bosembecker Kaster ⁴

Carla Rosane Barboza Mendonça ⁵

Caroline Dellinghausen Borges ⁶

Resumo:

As práticas alimentares na infância devem ser capazes de fornecer quantidade de alimentos suficiente, com qualidade nutricional e sanitária, a fim de atender às necessidades nutricionais das crianças e garantir o desenvolvimento do seu máximo potencial. Sendo assim, a alimentação adequada contribui para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis, que se refletirão não apenas em curto prazo, mas também na vida adulta. Com isso, a Oficina de Alimentação Saudável tem por objetivo levar até as escolas de ensino fundamental a importância do consumo de frutas e hortaliças. As atividades foram ministradas a turma de 5º ano, sendo realizado apenas um encontro para tratar os temas teóricos em slides e realizar brincadeiras relacionadas aos assuntos abordados. Ao final de cada etapa, os participantes receberam um questionário para demonstrar sua satisfação ou insatisfação frente ao projeto, com as seguintes perguntas: 1- O que você achou do conteúdo tratado?; 2- O que você achou dos apresentadores?; 3- Em que nível foram as novidades?; 4- Como foi para entender o assunto?; 5- As brincadeiras realizadas envolvendo o olfato e o tato para descobrir as frutas motivaram sua curiosidade de conhecer/provar novas frutas?; 6- O que você acharia se tivessem mais cursos como este?; 7- Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu? Para respondê-lo havia uma escala facial que iria da opção "muito ruim" à "ótimo". Percebe-se que, de modo geral, a "Oficina de Alimentação Saudável" foi bem aceita pelos alunos devido à prevalência de respostas positivas (bom e ótimo). Na pergunta 1 (O que você achou do conteúdo tratado), 79% dos participantes relataram ter sido "ótimo" e 21% respondeu que foi "bom", portanto, foi possível perceber o quanto foi importante ter aplicado o projeto na escola Darcy Ribeiro.

Palavras-chave: crianças, frutas, hortaliças

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL APLICADA AO 5º ANO DA ESCOLA DARCY RIBEIRO: ATIVIDADES PRÁTICAS

¹ Aluno de graduação. marinavieira01@gmail.com. Autor principal

² Aluna de graduação. isabeltecalimentos@gmail.com. Co-autor

³ Aluna de graduação. altdiane@gmail.com. Co-autor

⁴ Tecnóloga em Alimentos. fashioncar95@gmail.com. Co-autor

⁵ Docente. carlaufpel@hotmail.com. Orientador

⁶ Docente. caroldellin@gmail.com. Co-orientador

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL APLICADA AO 5º ANO DA ESCOLA DARCY RIBEIRO (CAPÃO DO LEÃO-RS): ATIVIDADES TEÓRICAS

1 INTRODUÇÃO

Os estudos nacionais sobre consumo e disponibilidade domiciliar de alimentos apontam que, num período aproximado de 30 anos, importantes mudanças no padrão alimentar da população brasileira foram observadas, dentre elas aumento do consumo de açúcar, baixo consumo de frutas, legumes e verduras, consumo elevado de gorduras totais e de gordura saturada (gordura animal) e redução do consumo de alimentos tradicionais na dieta brasileira como leguminosas (ex:feijões), tubérculos (ex: batatas) e raízes (ex: mandioca). A Pesquisa de Orçamentos Familiares (2008-2009) apresentou a evolução dos indicadores antropométricos de crianças brasileiras entre cinco e nove anos e mostrou um aumento do sobrepeso de 10,9% em 1974-1975 (IBGE, 1977) para 34,8% em 2008-2009 (BRASIL, 2008).

As práticas alimentares na infância devem ser capazes de fornecer quantidade de alimentos suficiente, com qualidade nutricional e sanitária, a fim de atender às necessidades nutricionais das crianças e garantir o desenvolvimento do seu máximo potencial. Sendo assim, a alimentação adequada contribui para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis, que se refletirão não apenas em curto prazo, mas também na vida adulta. Portanto, a inserção do alimento nas práticas pedagógicas torna-se uma opção para realmente efetivar ações de promoção da saúde na escola, possibilitando a formação de indivíduos conscientes e com hábitos de vida saudáveis (NEJAR et al., 2004; OLIVEIRA et al., 2012; PIETRUSZYNSKI, 2010).

A Oficina de Alimentação Saudável tem por objetivo levar até as escolas de ensino fundamental a importância do consumo de frutas e hortaliças, através de slides, brincadeiras lúdicas e atividades práticas que correlacionam os conteúdos abordados. No presente estudo será apresentado o momento teórico do Projeto aplicado na Escola Darcy Ribeiro, situada no município de Capão do Leão- RS, com alunos de 5º ano.

2 METODOLOGIA

As atividades da “Oficina de alimentação saudável” foram ministradas a turma de 5º ano, sendo realizado apenas um encontro para tratar os temas teóricos em slides e realizar

brincadeiras relacionadas aos assuntos abordados. O material contido nos slides abordou diversos assuntos relativos a higienização, entre eles: sanitização dos alimentos e perigos da ingestão de produtos sem este tratamento, lavagem correta das mãos, maneira correta de manter os utensílios de cozinha (panos, vassouras, esponja), pragas domésticas e cuidados que se deve ter para evitar a disseminação destes, entre outros. Ainda, apresentou-se aos alunos a importância do consumo de frutas e hortaliças, enaltecendo à presença de vitaminas nestes alimentos e as doenças que a falta destas trazem ao organismo, assim como, os riscos da ingestão de produtos com alto teor de açúcares e gorduras à saúde. Por fim, realizaram-se brincadeiras lúdicas nas quais as crianças deveriam descobrir, apenas pelo tato, quais frutas haviam dentro de caixas de papelão; e através do olfato, quais frutas estavam presentes dentro de mini potinhos revestidos com papel alumínio. Ao final de cada etapa, os participantes receberam um questionário para demonstrar sua satisfação ou insatisfação frente ao projeto, com as seguintes perguntas: 1- O que você achou do conteúdo tratado?; 2- O que você achou dos apresentadores?; 3- Em que nível foram as novidades?; 4- Como foi para entender o assunto?; 5- As brincadeiras realizadas envolvendo o olfato e o tato para descobrir as frutas motivaram sua curiosidade de conhecer/provar novas frutas?; 6- O que você acharia se tivessem mais cursos como este?; 7- Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu? Para respondê-lo havia uma escala facial, conforme mostrado na Figura 1 e também a opção de resposta “Não sei responder”.



Figura 1- Escala facial para cada pergunta do questionário, sendo dividido em: muito ruim (1); ruim (2); mais ou menos (3); bom (4) e ótimo (5)

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Os resultados obtidos através do questionário aplicado estarão dispostos na Figura 2, na forma de gráficos para cada pergunta.

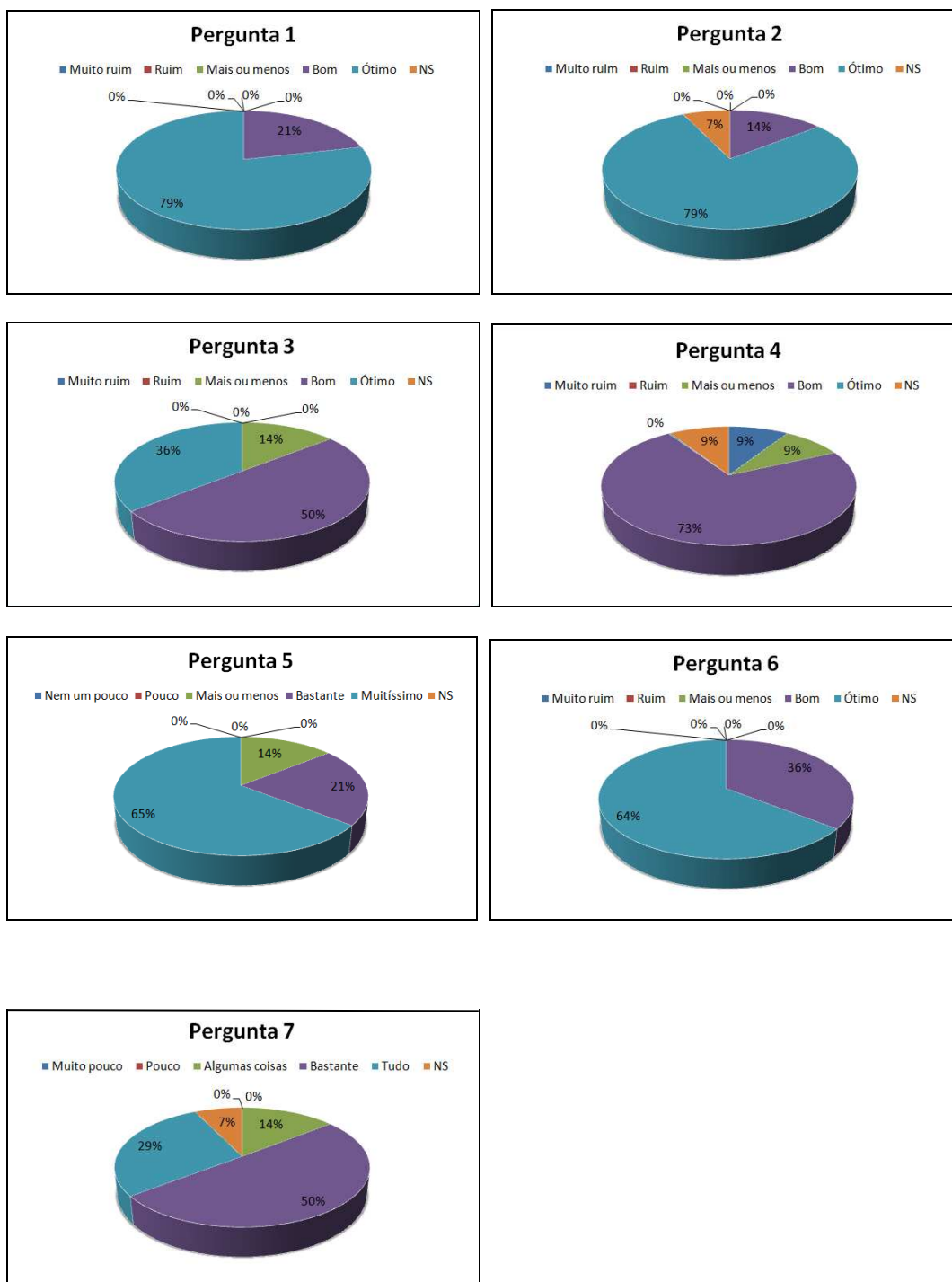


Figura 2- resultados obtidos através do questionário aplicado aos alunos de 5º ano da Escola Darcy Ribeiro, Capão do Leão/RS.

Percebe-se que, de modo geral, a “Oficina de Alimentação Saudável” foi bem aceita pelos alunos devido à prevalência de respostas positivas (bom e ótimo). Na pergunta 1 (O que você achou do conteúdo tratado), 79% dos participantes relataram ter sido “ótimo” e 21% respondeu que foi “bom”, portanto, foi possível perceber o quão foi importante ter aplicado o projeto na escola Darcy Ribeiro.

Para Aberc (2008), uma escola promotora de saúde estimula boas práticas de alimentação e estimula na comunidade, a busca por escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis. Sendo assim, acredita-se que de certa forma, a “Oficina de Alimentação Saudável” pode interferir positivamente nos hábitos alimentares posteriores das crianças que estavam presentes. Além dos conteúdos teóricos e brincadeiras realizadas, a oficina também realiza um curso prático, no qual todos os alunos são direcionados ao refeitório da escola para a montagem de espetinhos com diversas frutas, buscando fomentar ainda mais as crianças quanto ao consumo destes alimentos.

Nas respostas obtidas para a pergunta 4 (Como foi para entender o assunto?), uma minoria (9%) respondeu “muito ruim”, “mais ou menos” e “não sei responder (NS)” e a maioria (73%) achou “bom”. Antes da realização dos encontros na escola, fizeram-se buscas na literatura brasileira a fim de adequar os conteúdos e linguagem aos alunos do 5º ano, para que assim, os mesmos pudessem ter o máximo de absorção de conhecimentos.

Pode-se afirmar que os alunos encontraram-se felizes e entusiasmados a todo o momento com as novidades, pois não houve nenhuma resposta negativa para a pergunta 6 (O que você acharia se tivessem mais cursos como este?), onde 64% relatou que acharia ótimo e 36% que acharia bom.

Ao longo das atividades as crianças faziam questionamentos e comparações com situações que já ocorreram no seu dia-a-dia, ou seja, os alunos mostraram interesse a todo o momento do curso teórico. Ainda, a professora Anaurelina Carrett estava presente e também fazia interferências positivas durante a oficina, manifestando interesse em continuar com o assunto “alimentação saudável” em suas aulas, dando ênfase nas doenças que uma má nutrição causa, assim como a realização de trabalhos em que os alunos mostrariam o quanto absorveram de informações para que, posteriormente, colocassem em prática em suas residências.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme o comportamento dos participantes ao longo da Oficina percebe-se que a mesma foi bem aceita, fato reafirmado pela prevalência de respostas positivas nas fichas avaliativas, caracterizando grande interesse por parte dos alunos frente às novidades aplicadas. Acredita-se que, a partir dos dados apresentados sobre os problemas de saúde que uma má alimentação causa, foi possível provocar a reflexão das crianças em relação a seus hábitos alimentares e motivá-los para o consumo de alimentos saudáveis.

REFERÊNCIAS

ABERC - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS. 2008. **Anais do IV Forum Nacional de Merenda Escolar**, São Paulo, Brasil.

BRASIL, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil.

FIDELIS, C. M.; OSÓRIO, M. M. Dietary intake of macro and micronutrients by children under five years of age in the State of Pernambuco, Brazil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, 2007, v.7, p.63-74.

NEJAR, F. F.; SEGALL-CORRÊA, A. M.; REA, M. F.; VIANNA, R. P.; PANIGASSI, G. **Breastfeeding patterns and energy adequacy**. Cadernos de Saúde Pública. 2004, Jan-Fev; v. 20(1, p. 64-71.

OLIVEIRA, S.; FILHA, E.; ARAÚJO, J. S.; BARBOSA, J. S.; GAUJAC, D. P.; SANTOS, C. F.; SILVA, D. G. Consumption of food groups among children attending the public health system of Aracaju, Northeast Brazil, in Sergipe. **Revista Paulista de Pediatria**. 2012,v.30: p.529-536.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA-IBGE. Consumo alimentar; antropometria. v.1. **Estudo Nacional da Despesa Familiar, dados preliminares**. Rio de Janeiro. 1977.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA-IBGE. **Pesquisa de orçamento familiar**- 2003.

PIETRUSZYNSKI, E. B. Práticas pedagógicas envolvendo a alimentação no ambiente escola: apresentação de uma proposta. **Revista Teoria e Prática da Educação**, v. 13, n.2, p. 223-229, maio/ago. 2010.