

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: A RELEVÂNCIA DO LÚDICO NA APRENDIZAGEM DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES NO ENSINO FUNDAMENTAL

Rita Maria Luz Freitas Soares ⁽¹⁾; Laura Almeida de Oliveira ⁽²⁾; Bruno Kaik Alves ⁽²⁾; Lorena Araújo Gonçalves; ⁽²⁾ Waldirene Pereira Araújo ⁽²⁾;

(1) Acadêmica de Licenciatura em Ciências Biológicas - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão – IFMA Campus Caxias

(2) Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão – IFMA Campus Caxias. E-mails:

ritaluzfreitass@gmail.com
lauraalmeidaoliver@gmail.com
brunokaik@gmail.com
araujo.lorena@acad.ifma.edu.br
waldirene.araujo@ifma.edu.br

INTRODUÇÃO

Sabe-se o quanto é importante abordar assuntos referentes à alimentação saudável, o presente estudo pretende chamar a atenção para o quanto faz – se necessário a potencialização de alternativas que visem o estímulo de boas práticas alimentares apostando - se em proposições dinâmicas como meio de opção para que os alunos compreendam com mais clareza a importância do consumo de alimentos saudáveis bem como de onde eles vêm e suas propriedades, pretende-se ainda, abordar os benefícios que esse tipo de hábito traz para o corpo e para a vida. A escola é um ambiente privilegiado para desempenhar esse trabalho, no qual cria possibilidades de observar o consumo de alimentos inadequados e muitas vezes excessiva pelos alunos nos horários de intervalo ou até mesmo trazidos de casa. A alimentação, comumente vinculada à promoção de saúde, também se apresenta como um fator de risco e, tanto os riscos alimentares quanto o conceito de dieta saudável mudam em diferentes contextos históricos, a partir de diferentes formas de construção social (AZEVEDO 2008).

A escola também local para discussões a respeito do estudante enquanto cidadão e de como exercer a sua cidadania de acordo com os seus direitos e deveres, investigações devem existir sobre o mais variados temas, a escola é, antes de tudo, espaço de formação de pessoas, de gente consciente acerca de uma boa alimentação.

A incorporação de reflexões acerca de uma boa alimentação é importante não só na escola, mas na vida, o indivíduo precisa desenvolver uma consciência, perguntar, agir e pensar além do que está à sua frente para ter uma aprendizagem significativa. É incumbência da educação e formação,

como o meio fundamental de integração e de mudança social e cultural, conceber objetivos e empregar novos métodos capazes de tornar os indivíduos mais conscientes, mais responsáveis e mais preparados para lidar com os desafios de preservação da qualidade e da vida. (DIAS, 2004)

O objetivo da pesquisa proporcionar a prática do consumo de alimentos saudáveis subsidiando o aprendizado de sua importância para a saúde, hábitos e estilo de vida, colaborando para o desenvolvimento do educando. Classificar alimentos saudáveis, criando alternativas para os alunos perceberem a necessidade dos nutrientes para desenvolvimento do organismo além de chamar a atenção para o quanto é relevante o uso do Lúdico para o ensino da prática de bons hábitos alimentares para alunos do Ensino Fundamental na Unidade Escolar Municipal Engenheiro Jádihel Carvalho, promovendo a interação, dedicação e aprendizado, é importante que o educador tenha essa preocupação em facilitar o aprendizado e é fundamental que o aluno tenha consciência ambiental desde cedo, que ele se divirta aprendendo para que fique mais fácil e menos cansativo tanto na hora de aprender quanto quando for colocar em prática o que foi ensinado.

METODOLOGIA

O trabalho foi realizado com os alunos do 5º ano do Ensino Fundamental da Unidade Escolar Municipal Engenheiro Jádihel Carvalho no município de Caxias-MA. A pesquisa se desenvolveu em dois momentos, foram realizados dois encontros semanais, com cerca de 50 minutos cada, teve-se início no mês de março e se estendeu até o mês de agosto. Em um primeiro encontro serão realizadas aulas expositivas com o auxílio de cartolinas, músicas, textos, brincadeiras, materiais didáticos, vídeos acerca dos diferentes tipos de alimentos falando-se de frutas, verduras, legumes, carnes, entre outros para uma melhor absorção dos conteúdos e interação entre os alunos.

Em um segundo encontro foi iniciado um momento avaliativo abordando o que foi ministrado no encontro anterior por meio de uma atividade musical.

No terceiro fez-se uma atividade de produção de forma que com o uso de massinha de modelar eles produzirão exemplares de frutas e legumes desenvolvendo assim habilidades motoras e também intelectuais.

No quarto encontro fez-se a montagem de uma pequena horta, onde foram plantados e cultivados alimentos como legumes e hortaliças pelos próprios alunos, aprimorando o aprendizado e incluindo os alimentos no consumo diário. Ao final destas aulas foi feita uma pequena peça de

teatro com o tema Alimentação saudável transmitida no pátio da escola, conscientizando as outras turmas e população presente sobre o tema abordado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante as aulas teóricas notou-se que os alunos se interessaram bastante pelo assunto abordado e pelas atividades propostas, aguçaram sua curiosidade acerca do tema como podemos visualizar na Figura 1.

Na esteira dessas práticas discursivas, ideias sobre *alimentação saudável* vêm se capilarizando nos espaços de formação de técnicos especialistas, nos serviços de saúde e entre a população em geral (VILAGELIM, 2012).



Figura 1: Exposição Teórica referente às atividades do projeto

A parte prática foi de suma importância visto que fez-se necessário colocar em prática o aprendizado relacionando o que foi aprendido em sala com o que deve ser praticado dentro e fora dela sempre incentivando a ter a consciência saudável de boas práticas alimentares. Importante também a interação que existe quando se trabalha numa aula lúdica, a exposição de vídeos serviu para ajudar a explicar o conteúdo e através de desenhos animados aguçaram a curiosidade dos alunos.



Figura 2: Exposição de vídeo referente ao tema

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados do presente projeto é possível perceber o quão eficaz é trabalhar com alimentação saudável de forma lúdica na escola em nível fundamental, notou-se a relevância da interação existente entre todos os participantes da pesquisa e o importante envolvimento entre os mesmos, o processo de ensino aprendizagem que por vezes é complexo não é diferente quando se trata de boas práticas alimentares há que se ter dinamismo e motivação.

Nesse contexto a proposta de alimentação saudável desenvolvida na escola Municipal Jadhriel Carvalho de Caxias-Ma foi chamar atenção para o lúdico, mostrar que pode haver o mutualismo da aprendizagem com o entretenimento e mais eficaz ainda se previamente embasado com teoria, como procedeu-se na pesquisa, objetos lúdicos e criativos. A pesquisa foi importante tanto para a escola em geral como para a comunidade, contribuindo para a formação de cidadãos que desde cedo terão consciência de boas práticas alimentares e aprenderam outros valores importantes como trabalhar em equipe e usar a criatividade.

REFERÊNCIAS.

DIAS, G. F. **Educação Ambiental: Princípios e Práticas** 9. ed. São Paulo: Gaia, 2004.

Azevedo, Elaine de. **Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável**. *Rev. Nutr.*, Dez 2008, vol.21, no.6, p.717-723. ISSN 1415-5273

Villagelim, Andréa Siliveste Brasil et al. **A vida não pode ser feita só de sonhos: reflexões sobre publicidade e alimentação saudável**. *Ciênc. saúde coletiva*, Mar 2012, vol.17, no.3, p.681-686. ISSN 1413-8123