

EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA UMA VIDA SAUDÁVEL: MELHORANDO O ESTADO NUTRICIONAL DO EDUCANDO

Joselma Coutinho Lopes Farias^{1*}; Camila Braga Conceição¹; Jucilene Márcia Rameiro de Araújo Cruz¹.

¹ *Discentes do Programa de Pós-graduação em Educação e Ensino de Ciências pelo Instituto Federal de Ciências e Tecnologia do Maranhão – IFMA*

** E-mail: joselmacoutinho@hotmail.com*

Introdução

Para adquirir bons hábitos alimentares é preciso conhecer os valores nutricionais dos alimentos, como também suas funções e a importância para o nosso organismo, e para isso é necessário uma educação alimentar. A alimentação precisa ser variada e saudável, onde os alimentos possam fornecer todos nutrientes necessários para o nosso corpo desenvolver as funções diárias. A educação alimentar tem como finalidade construir uma alimentação saudável, sem deixar de lado o que faz parte da cultura de cada indivíduo.

As informações e as práticas alimentares que a criança tem dos alimentos no seu dia-a-dia, estabelecem um tipo de alimentação, claro que nem sempre, a melhor para o seu desenvolvimento (CRIPPS, 2005). A aquisição dos hábitos saudáveis ocorre à medida que a criança cresce, até o momento em que ela escolherá a alimentação que farão parte de sua dieta. Quando criança, os pais são responsáveis pela a alimentação. À medida que a criança passa a freqüentar a escola e a conviver com outras crianças, ela conhecerá outros alimentos, preparações e adquirirá novos hábitos (MAINARDI, 2005).

A escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o da alimentação. Incentivar a alimentação saudável é uma tarefa não apenas da família do educando, mas de toda uma comunidade escolar. Lembrando que a família tem um papel fundamental na mudança de hábitos alimentares.

A escola deve ser reconhecida não somente como um ambiente de educação básica, mas também como local apropriado para a educação em saúde, onde todos façam realmente parte dessa educação. A saúde na escola é essencial para manutenção da saúde, pois e neste ambiente que os educandos passam grande parte do seu tempo. (Vasconcelos.et al, 2012)

Uma alimentação correta e equilibrada busca suprir as necessidades de nutrientes

que o organismo precisa para ter uma boa condição de saúde. Foi observado na escola que a maioria dos alunos passa o dia inteiro apenas com uma refeição, a qual é feita ali mesmo na escola, por falta de atenção e cuidado dos pais.

A educação alimentar e nutricional é vista como uma das estratégias fundamental para promoção de hábitos alimentares saudáveis e acredita-se que a escola seja um espaço apropriado para desenvolver essas ações.

Cabe ressaltar que o rendimento escolar da criança está diretamente relacionado com sua alimentação. Crianças desnutridas e com carências nutricionais específicas como anemia e hipovitaminose A, por exemplo, apresentam dificuldades de concentração, comprometendo seu desenvolvimento e sua aprendizagem. (Vasconcelos et al, 2012)

O referido projeto foi desenvolvido na Semana Nacional de Ciência e Tecnologia (SNCT), ocorreu no período de 17 a 23 de outubro de 2016, é coordenada pelo Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação (MCTI) e realizada nacionalmente desde 2004.

O objetivo da SNCT é aproximar a população da ciência e da tecnologia, promovendo eventos que congregam centenas de instituições a fim de realizarem atividades de divulgação científica em todo o País em linguagem acessível à população e por meios inovadores que estimulem a curiosidade e motivem a população a discutir as implicações sociais da ciência e aprofundar seus conhecimentos sobre o tema.

O trabalho desenvolvido teve como colaboradores a Universidade Estadual do Maranhão – UEMA, Secretaria Municipal de Agricultura e outras instituições, teve o propósito de apresentar a importância do referido projeto aos professores, gestores, alunos e comunidade escolar selecionada para participar dessa programação que foi desenvolvida em 2016 com culminância na Semana Nacional de Ciência e Tecnologia - SNCT. As atividades propostas pelo projeto são voltadas para a melhoria da qualidade de vida, englobando a alimentação saudável como fator essencial para nossa saúde, buscando assim tornar nossos alunos bem como a comunidade em geral em pessoas com hábitos mais saudáveis, propiciando também o desenvolvimento social que está vinculado à educação da população, favorecendo assim a participação nas políticas públicas e melhoramento da qualidade de vida. A promoção de uma reeducação alimentar é um importante contributo para a formação pessoal.

A escola é um espaço que colabora na formação dos hábitos de vida dos estudantes e é responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional, pois as consequências da alimentação inadequada nesta idade podem caracterizar uma diminuição no aproveitamento do aluno. (OCHSENHOFER et al., 2000).

Ao incentivar a mudança de hábitos alimentares contribuímos na qualidade de vida dos alunos e familiares, bem como, formamos cidadãos capazes de multiplicar as informações para a comunidade.

Pensando assim, o objetivo deste trabalho foi sensibilizar o educando na compreensão dos determinantes para uma alimentação saudável, buscando mudanças de comportamento no que diz respeito a educação alimentar, utilizando medidas práticas para a promoção, proteção e atenção da saúde.

Para o alcance desse objetivo foi realizado ações na perspectiva de levar ao conhecimento dos alunos valores nutricionais dos alimentos e os impactos dos mesmos no estado nutricional; formação de hábitos alimentares saudáveis; conhecer diversas doenças crônicas relacionadas a alimentação; promover plantio e manejo de plantas alimentícias para o conhecimento dos valores nutricionais de cada uma.

Metodologia

O referido projeto foi desenvolvido com os alunos da Unidade Integrada Municipal Professor Leôncio Alves de Araújo localizado na Avenida José Castro, S/N no bairro Campo de Belém na cidade de Caxias - MA, foi desenvolvido através de Palestra educativa sobre o tema abordada com uma nutricionista; Apresentação de Vídeos; Panfletagem nas escolas circunvizinhas; Divisão de grupo para a elaboração dos materiais através das oficinas - Elaborar pirâmide alimentar; Produção do prato saudável; Confeção de avental; Produção do painel saudável; Jogo educativo - jogo da memória, Dominó, etc.; Manual de receitas saudáveis ilustrativo; Oficina de plantio e manejo de plantas alimentícias em jarros individuais por aluno (coentro, alface, cenoura, brócolis, tomate, cebola, cebolinha, pimentão, pimenta, pepino, abobora, couve flor, hortelã, manjericão, alecrim, camomila, salsa, maxixe, quiabo, gengibre, orégano, espinafre, rúcula, repolho, beterraba, batata doce, vinagreira, batata inglesa, inhame, urucum, açafrão, feijão, ervilha, abobrinha, pimentão, berinjela, caju, etc.). Cada aluno pesquisou os nutrientes, benefícios de sua planta que foi apresentado no dia da exposição na Semana Nacional de Ciências e Tecnologia, no período de 17 a 23 de outubro de 2016.

Resultados e Discussões

A alimentação saudável é entendida como um conjunto de hábitos alimentares que, quando incorporados, favorecem o alcance de melhores condições de saúde e qualidade de vida.

Sabe-se que uma alimentação inadequada reflete significativamente no desenvolvimento escolar e a sensibilização sobre a importância de se manter hábitos saudáveis para prevenção de doenças deve ser marcante, pois se considera mais fácil educar uma criança em formação, do que um adulto habituado a práticas inadequadas ou insuficientes que dificultam a manutenção de uma vida saudável.

A alimentação saudável é primordial para os alunos em idade escolar, pois é capaz de evitar ou diminuir déficits, carências e excessos nutricionais, além de melhorar o aproveitamento escolar.

Figura 01. Oficinas para produção do painel, prato saudável e pirâmide alimentar.



Fonte: J.C.L. FARIAS

Figura 02. Oficina de plantio e manejo de plantas alimentícias em jarros individuais.



Fonte: J.C.L. FARIAS

Figura 03. Exposição na Semana Nacional de Ciências e Tecnologia, no período de 17 a 23 de outubro de 2016.



Fonte: J.C. L. FARIAS

Considerações Finais

A escola é um espaço privilegiado, onde ocorre interação entre pessoas e assim deve ser trabalhado temática como alimentação saudável e oportunizar espaço para a

comunidade escolar tratar do assunto com os colegas referentes as informações obtidas, bem como implementar as atividades de formação no seu cotidiano.

A infância é a melhor fase para modificar hábitos alimentares incorretos com sucesso, devido à grande facilidade em assimilar, seguir exemplos e desenvolver atitudes. A escola passa, então, a ter um grande papel na conscientização sobre o valor nutricional da Alimentação Escolar Saudável, levando em conta que os conhecimentos construídos e vivenciados pelos educandos na escola são lembrados e levados por toda a vida.

Referências

CRIPPS, R. L. et al. **Fetal and perinatal programming of appetite.** Clin Sci (Lond), Cambridge, v.109, n. 1, jul. 2005.

MAINARDI, N. **A ingestão de alimentos e as orientações da escola sobre alimentação, sob o ponto de vista do aluno concluinte do Ensino Fundamental.** 150p. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queirós”, Universidade de São Paulo. Piracicaba, 2005.

OCHSENHOFER, Karina. et al. **O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda escolar ou cantina?;** 2000. Disponível em: <http://sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/eventos/article/viewFile/686/447> . Acesso em: 13 julho 2017.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. **Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos** / [organizadores Francisco de Assis Guedes de Vasconcelos...et al.] – 2. ed. - Brasília : PNAE : CECANE-SC, 2012. 48 p. ; il., grafs., tabs
acesso em 15 de maio de 2016.