

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO CONTEXTO ESCOLAR: NÓS SOMOS O QUE COMEMOS?

Marcos de Figueiredo Andrade <sup>1</sup>

### INTRODUÇÃO

A escola exerce uma grande influência sobre as crianças e os adolescentes, contribuindo enormemente para a formação de seus valores. Ela representa o lugar ideal para o desenvolvimento de programas que visam à promoção da saúde. Esse espaço torna-se relevante para as mudanças de hábitos alimentares, pois estimula a assumir atitudes mais saudáveis para viver hoje e no futuro.

A alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 2013).

Assim, é reconhecido o papel da alimentação na promoção da saúde e proteção contra doenças. A comunidade científica já reconhece que os efeitos da alimentação inadequada em etapas precoces da vida podem acarretar consequências na saúde na vida adulta (ACCIOLY, 2009).

Os hábitos alimentares refletem, além de suas preferências alimentares, as características culturais de cada indivíduo, associado ao seu estilo de vida. Desjejuns (café da manhã) de pequeno porte e realizado às pressas e jantares em grande volume, são ajustes modernos a essa mudança (ABERC, 2008).

Diante do exposto, o projeto proporcionou aos alunos, professores, funcionários e membros da escola e da comunidade um trabalho voltado à sensibilização em relação aos hábitos alimentares, visando uma alimentação mais saudável e equilibrada. Além disso, os alunos vivenciam várias experiências como o protagonismo nas ações, a participação ativa, o trabalho em equipe, amplia sua visão crítica sobre o tema abordado. Tudo isso, assumindo de forma independente e autônoma atitudes e valores voltados aos cuidados com sua própria saúde.

---

<sup>1</sup> Graduado em Ciências biológicas - Universidade Federal de Pernambuco – UFPE e Especialista no Ensino de Ciências biológicas pela UNIVISA, E-mail: [marcos.andrade20@hotmail.com](mailto:marcos.andrade20@hotmail.com);

Nessa direção, o presente trabalho teve como objetivo desenvolver um estudo no âmbito escolar sobre a prática da alimentação saudável, oportunizando acesso dos alunos e da comunidade local as informações sobre alimentação equilibrada e, sobretudo, levando conhecimentos sobre educação alimentar, por meio de intervenções educativas e nutricionais.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho foi vivenciado a partir do desenvolvimento, execução e culminância do Projeto: Educação alimentar e nutricional, realizado em duas escolas da rede pública municipal de Orobó- PE, localizada na zona rural e urbana. A proposta pedagógica do referido projeto contou com a participação ativa dos alunos do 6º ao 9º, professores, gestão, funcionários e comunidade, durante o período de 02/08 a 02/09 do ano letivo de 2019.

Nesse período interventivo, foram desenvolvidas varias ações, como: pesquisas correlatas à temática central do projeto; produção de cartazes; jogos (brincadeiras), oficinas sobre alimentação saudável e os tipos de nutrientes, produção de cartilhas, poemas, cordel, maquetes, peça teatral, palestras enfatizando a importância dos alimentos, evitar o desperdício de comida, o papel dos nutrientes como fonte de energia para nosso corpo; além da exposição dos materiais didáticos produzidos pelos próprios estudantes e culminância do projeto: Educação alimentar e nutricional. As etapas do projeto são destacadas a seguir:

Etapa 1: (02/08): Explanação sobre a proposta do projeto para a comunidade escolar;

Etapa 2: (05 /08 a 09/08): Pesquisas e divisão de tarefas referentes ao tema proposto;

Etapa 3: (12/08 a 23/08): Estudo e organização das equipes/ confecção de painéis; mesa dos alimentos por nutrientes; maquete da pirâmide alimentar; informação nutricional dos alimentos industrializados; cartazes; levantamento de casos de doenças nos familiares como provável consequência de maus hábitos alimentares; alimentos geneticamente modificados (transgênicos).

Etapa 4: (29/08): Palestra com uma nutricionista e o professor de ciências.

Etapa5: (02/09): Exposição das atividades realizadas pelos estudantes e culminância do projeto, envolvendo toda a comunidade escolar.

Com a participação ativa e o protagonismo estudantil nas apresentações, destacou-se a relevância dos indivíduos desde cedo adquirirem hábitos alimentares saudáveis, buscando sensibilizar e relacionar aos possíveis danos a sua própria saúde.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Em consonância com as etapas vivenciadas no projeto, foi possível notar o quanto os alunos, professores, comunidade entorno da escola estiveram envolvidos nas atividades e dinâmicas propostas, demonstrando curiosidade em compreender as informações apresentadas acerca do tema, compreendendo e buscando novos meios que possibilite novos hábitos alimentares, com o intuito de desenvolver qualidade de vida.

Neste contexto, vivenciar a interdisciplinaridade no âmbito escolar é um elo entre o entendimento das disciplinas nas suas mais variadas áreas. Sendo importante, pois, abrangem temáticas e conteúdos permitindo dessa forma recursos inovadores e dinâmicos, onde as aprendizagens são ampliadas (BONATTO et al.,2012).

Além disso, o referido projeto promoveu a participação ativa dos alunos, a valorização do trabalho interdisciplinar e em equipe entre os professores, bem como a construção do conhecimento coletivo, desenvolvimento entre o trabalho de cooperação/equipe entre os estudantes, tudo isso, enfatizando a importância do aluno como sujeito protagonista no processo da construção do conhecimento.

Assim, o protagonismo estudantil não dispensa, desqualifica ou desenha os docentes. Muito ao contrário. Valoriza-os em sua função mediadora superlativamente, como orientadores e avaliadores, além de parceiros. A atual posição instrucionista, na qual docente se arvora o causador da aprendizagem do estudante é alucinada (DEMO; SILVA, 2020).

Foi notória que a vivência de projeto interdisciplinar em âmbito escolar, possibilita aos sujeitos envolvidos uma maior interação entre si, visando o engajamento e a participação ativa em cada etapa do referido projeto. Além disso, é uma alternativa de desvincular os métodos tradicionais de ensino para que assim possa tornar o espaço de aprendizagem atrativo, fazendo com que os estudantes e toda comunidade escolar assumam novos hábitos alimentares e sejam propagadores da ideia de que “nós somos o



que comemos” e a partir disso cuidar da saúde, priorizando a qualidade de vida com hábitos saudáveis.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da proposta pedagógica e interdisciplinar o objetivo central desse projeto foi alcançado de maneira exitosa. Constatou-se que a interdisciplinaridade, a vivência de projetos no âmbito escolar e o protagonismo estudantil oferecem melhorias no processo de ensino-aprendizagem dos componentes curriculares como ciências e as demais disciplinas envolvidas, isso com o intuito de possibilitar e desenvolver práticas inovadoras, a criticidade e ações reflexivas sobre a alimentação saudável.

Nesse contexto, conclui-se que mobilizações dessa natureza são de extrema importância, pois norteia no desenvolvimento de uma sociedade com sujeitos críticos e aptos a propagar seus conhecimentos em favor da saúde e do bem estar individual e coletivo.

**Palavras-chave:** Ensino de Ciências; Interdisciplinaridade, Protagonismo estudantil, Hábitos Alimentares, Escola.

## REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em tela**, Rio de Janeiro: UFRJ, v.2, n.2, 2009.

Associação Brasileira das Empresas de Refeições Coletivas-ABERC. 2008. **Anais do IV Fórum Nacional de Merenda Escolar**, São Paulo, Brasil.

BONATTO, A. et al. (2012). **Interdisciplinaridade no ambiente escolar**. Seminário de pesquisa em educação da região sul, IX ANPED SUL, p. 1-12.

DEMO, P., & Silva, R. A. (2020). **Protagonismo estudantil**. Revista Organizações e Democracia, 21(1), 71-92. doi:10.36311/1519-0110.2020.v21n1.p71-92

Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasil. Brasília, 2013. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_alimentacao\\_nutricao.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf). Acesso em: 19 out. 2021.