

Educação alimentar para alunos do 7º ano na EMEF São João Batista, Cametá-PA.

Alanda Leite Freitas ¹
Isaura Garcia Siqueira ²
Orientadora Prof^a Fernanda Lopes Barbosa ³
Orientadora Prof^a Dr^a Waldenira Torres ⁴

INTRODUÇÃO

Ao abordar o tema Educação Alimentar, as escolas buscam orientar os alunos sobre a importância de uma dieta equilibrada, destacando os benefícios de consumir uma variedade de alimentos para obter todos os nutrientes necessários. Isso inclui aprender sobre a pirâmide alimentar ou o prato saudável, que ajuda a orientar as escolhas alimentares adequadas.

A educação alimentar promove a compreensão dos alimentos disponíveis em cada grupo, como as frutas, os vegetais, os grãos, as proteínas magras e os laticínios, e ensina os alunos a optarem por escolhas alimentares conscientes, o qual contribui, não apenas para uma vida saudável, mas ajuda a prevenir problemas de saúde relacionados à má alimentação, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Para comer bem, é preciso de conhecimento e informação para saber escolher o que irá à mesa e, assim, garantir uma alimentação saudável, nutritiva e que ajude no desenvolvimento pleno (UNICEF, 2021).

Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo, considerando todas as fases da vida, etapas de sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (MIRANDA, 2021).

Para Accioly (2009) o alimento pode ser inserido no processo educativo, não apenas em disciplinas relacionadas às ciências da biologia e da saúde, mas em todas as áreas do conhecimento, e desta forma, estimular o consumo de alimentos saudáveis nas escolas e no cotidiano das crianças. Educadores, pais, alunos, merendeiras e comunidade têm importante papel na construção de um ambiente escolar promotor de estilos de vida saudáveis, em especial, a alimentação.

Sendo assim, a promoção de uma alimentação saudável no ambiente escolar, envolve a implementação de ações em três áreas-chave: primeiro, ações que incentivem a adoção de hábitos alimentares saudáveis por meio de atividades educativas; em segundo lugar, ações que ofereçam apoio para a adoção de práticas saudáveis por meio de uma alimentação equilibrada no ambiente escolar; por fim, ações destinadas a proteger a alimentação saudável, implementando medidas que evitem a exposição da comunidade escolar a práticas alimentares inadequadas, portanto, para Cavalcanti (2009, p. 27) “a escola constitui-se num ambiente valioso para o desenvolvimento de ações educativas na área da nutrição e saúde e, também,

¹ Graduando do Curso de Ciências Naturais da Universidade Federal do Pará - UFPA, alanda.freitas@cameta.ufpa.br;

² Graduando do Curso de Ciências Naturais da Universidade Federal do Pará- UFPA, isaura.siqueira@cameta.ufpa.br;

³ Graduada em Ciências Biológicas e Especialista em Microbiologia pelas Faculdades Integradas de Ipiranga-FAINTIPI, flbarbosa109@gmail.com;

⁴ Doutorado em Ciências Biológicas da Universidade Federal do Pará - UFPA, wtorres@ufpa.br;

por dispor de recursos, [...] que possibilita aos alunos a oportunidade de acesso a alimentos saudáveis”.

A educação alimentar e nutricional tem auxiliado na valorização das diversas expressões da cultura alimentar, enriquecendo os hábitos regionais e evitando o desperdício de alimentos, com promoção de uma alimentação saudável e adequada às necessidades nutricionais (BRASIL, 2012). Na qual implica diretamente no estilo de vida e nas escolhas alimentares da população brasileira, ocasionando o aumento da obesidade e outras doenças crônicas não associadas (WENDLING, 2013).

Nesse contexto, o presente trabalho relata as atividades desenvolvidas pelas pibidianas do Subprojeto de Ciências do PIBID (Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência), Universidade Federal do Pará, na Escola Municipal de Ensino Fundamental São João Batista, localizada no município de Cametá, estado do Pará. As atividades tinham o objetivo, além de auxiliar na aprendizagem de conhecimentos sobre as propriedades de cada grupo alimentar e suas funções no organismo humano, proporcionar reflexões sobre hábitos alimentares saudáveis e manutenção da boa saúde.

METODOLOGIA

As atividades desenvolvidas na escola foram realizadas em etapas. A primeira etapa foi a aula teórica onde os alunos puderam conhecer e aprender sobre o tema relacionado, o qual incluiu os conceitos fundamentais e como ter uma alimentação saudável, assim como cada um dos seus grupos alimentares e a importância de uma boa alimentação e seus benefícios à saúde. Ademais, os alunos puderam conhecer a pirâmide alimentar, sabendo assim, onde cada item se encaixa e qual o grupo de cada alimento.

A segunda etapa foi aula prática, a qual foi dividida em dois momentos. Em um primeiro momento, com auxílio das licenciandas, os alunos construíram uma pirâmide alimentar, que posteriormente foi utilizada como uma ferramenta visual para destacar a importância de uma dieta equilibrada. No segundo momento, os alunos, divididos em equipes (15 duplas e um trio), receberam pratos descartáveis, imagens de alimentos variados, cola e lápis para pintar. Em seguida, foram orientados, por equipe, a montarem um prato de alimentação saudável contendo alimentos de diversos grupos.

Para avaliar a compreensão dos conceitos abordados, os alunos foram convidados a participar de uma dinâmica interativa na qual tiveram a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao montar um prato saudável, selecionando alimentos dos diferentes grupos da pirâmide alimentar, tendo como objetivo o protagonismo da atividade, ou seja, sua participação ativa. Isso permitiu a avaliação prática de sua capacidade de fazer escolhas alimentares equilibradas. A coleta de dados envolveu a observação direta das interações dos alunos durante a aula teórica e a atividade prática de montagem do prato saudável.

RESULTADO E DISCUSSÃO

As atividades realizadas, incluindo aulas teóricas e práticas, demonstraram-se eficazes na transmissão de conhecimentos essenciais sobre alimentação equilibrada. Os alunos participaram ativamente da construção de uma pirâmide alimentar e da montagem de pratos saudáveis, demonstrando um maior entendimento dos grupos alimentares e da importância de uma dieta variada. A partir das atividades realizadas tornou-se notório o envolvimento dos alunos com a prática, algumas informações possuem conhecimentos prévios, enquanto outras dúvidas são levantadas, às quais buscamos esclarecimentos de maneira cuidadosa, garantindo a compreensão abrangente do tópico abordado. Trabalhar a coletividade e socialização em sala de aula compreende uma prática interessante já que é a partir do diálogo que se trocam

experiências, ampliam-se horizontes, possibilitando, além da compreensão frente a termos, um momento de planejamento de metas. Contudo para que isso se efetive, faz-se necessário transcender questões pessoais e dispor-se a pensar no que poderá ser melhor para o grupo (FERRARI, 2011).

A EAN é uma abordagem relevante para prevenir problemas de saúde relacionados à má alimentação, como obesidade e doenças crônicas, atualmente os hábitos alimentares dos brasileiros mudaram, e esse fator vem contribuindo para um grande índice de obesidade (PNAN, 2012). A escola fornece aos alunos informações essenciais como a exemplo as porções e quantidades necessárias de alimentos a serem ingeridos conforme cada grupo, como proteínas, frutas e verduras, carboidratos, leites e derivados, óleos e gorduras e assim sucessivamente, destacando a função e benefícios da ingestão correta desses nutrientes para o nosso organismo, objetivando uma alimentação saudável que atenda às necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência na escola, contribuindo para o crescimento, desenvolvimento e rendimento escolar, bem como formação de hábitos alimentares adequados (GOMES, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das vivências deste trabalho, pode-se afirmar que a discussão sobre o papel da educação alimentar e nutricional na escola é atual e urgente, e que ações educativas podem ser implementadas nos espaços escolares, visando a formação de conceitos e as mudanças de comportamentos. Esse aprendizado pode e deve ocorrer em todo e qualquer lugar, no entanto, as escolas são ambientes privilegiados para o assunto, tendo em vista que é nesses locais onde o pensamento moral e ético começam a ser formados pelos indivíduos. O ambiente escolar se revelou como um espaço valioso para promover a alimentação saudável, e a colaboração entre educadores, pais, alunos e a comunidade é fundamental para criar um ambiente escolar que incentive escolhas alimentares saudáveis. A disseminação contínua dessas práticas educacionais é crucial para garantir que os alunos estejam bem informados e capazes de manter hábitos alimentares saudáveis ao longo de suas vidas, contribuindo assim para uma sociedade mais saudável e com menos problemas relacionados à alimentação. Com base nos estudos e atividades desenvolvidas em sala de aula, pode-se afirmar que concluiu-se com êxito o objetivo proposto de levar aos adolescentes os conhecimentos gerais sobre como se alimentar bem e de forma correta. As atividades nas quais os alunos foram envolvidos tiveram por finalidade fixar os conhecimentos adquiridos em aula prática e desenvolver nos alunos as boas maneiras e bons hábitos alimentares.

Palavras chaves: Alimentação saudável, Educação alimentar, Ensino-aprendizagem, Grupos alimentares, Pirâmide alimentar.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E. A. **Escola como promotora da alimentação saudável**. Revista: Ciência em Tela, Volume 2, Número 2, 2009. Disponível em: <[HTTP://WWW.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf](http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf)>. Acesso em: 26/09/2023.

CAVALCANTI, L. A. 2009. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis**. Tese de Mestrado (Mestre em educação física) – Universidade Católica de Brasília, Brasília – DF.

2009.

BRASIL, 2012 **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas em saúde.**

FERRARI, G. V. **A importância do coletivo na construção do projeto político pedagógico na instituição escolar.** PERSPECTIVA, Erechim. v. 35, n.132, p.159-170, dezembro/2011.

GOMES, W. S. T. . **Alimentação Escolar Saudável.** 2016. Monografia (Licenciatura em educação do campo, com habilitação na área de linguagem) – Universidade de Brasília, Brasília – DF, 2016.

MIRANDA, W. D. **Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A: educação alimentar e nutricional no contexto da Atenção Primária à Saúde.** Cadernos Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, [online], v. 29, n. 4, p. 509-517, out./dez. 2021.

PNAN 2012, Brasil Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição,** Brasília Ministério da Saúde.

UNICEF [2021]. **Alimentação na primeira infância.** Brasília. Disponível em: < <https://WWW.unicef.org/brazil/media/17121/file/alimentacao-na-primeira-infanciaconhecimntos-atitudes-praticas-de-beneficiarios-do-bolsa-familia.pdf>. > Acesso em 26/09/2023.

Wendling, M.M.S. **medidas hipertensivas arteriais em escolares.** Impacto do nível de atividade física, adiposidade corporal E ingestão de sódio, universidades federal do Paraná, 2013.