

## **A ESCOLA PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: TRABALHANDO OS ALIMENTOS FUNCIONAIS EM SALA DE AULA**

Angélica Sousa Santos (1); Noalixon Faustino de Oliveira (2); Ana Paula Martins Santos (3);  
Maria Leane de Lima (4)

(1) *Mestranda em Ciências Naturais e Biotecnologia, Centro de Educação e Saúde/UFMG, angelica\_bioufmg@hotmail.com.*  
(2, 3 e 4) *Licenciados em Ciências Biológicas, Centro de Educação e Saúde/UFMG.*

**RESUMO:** O fato de uma alimentação saudável estar diretamente ligada à saúde e qualidade de vida, medidas de prevenção contribuem para estabelecer hábitos saudáveis e a escola é vista como uma instituição de grande influência na vida das crianças sendo o lugar ideal para se desenvolver ações de promoção à saúde, e o desenvolvimento de uma alimentação saudável. A importância da Educação como processo de transformação social, e sua relação com a área da saúde é essencial, onde o conhecimento de ambas as áreas se integram, podendo promover mudanças de atitudes e comportamentos. Tal projeto realizou-se numa escola estadual do município de Barra de Santa Rosa-PB, com uma turma de ensino fundamental II e sua ação teve como objetivo principal inserir no ambiente escolar uma discussão fundamentada e contextualizada que estimule pensar e adotar práticas alimentares e estilos de vida saudável através de ações educativas sobre alimentação, tendo em vista a segurança alimentar e nutricional, assim como, proporcionar fundamentação teórica básica sobre alimentação, educação alimentar, saber popular e segurança alimentar e nutricional aos alunos; exercitar os conhecimentos adquiridos numa perspectiva interdisciplinar e promover, a confecção de materiais didáticos sobre alimentação saudável.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional, Ensino Fundamental, Hábitos Saudáveis.

### **INTRODUÇÃO**

Dos primórdios da civilização onde o homem se alimentava do que encontrava na natureza até os dias atuais, muita coisa mudou. Hoje em dia, procuram-se alimentos que além de suas funções nutricionais, também possuam funções fisiológicas com ação na promoção de saúde e prevenção de doenças (BRANCO; OLIVEIRA; SILVA, 2012). Vários fatores afetam a qualidade da vida atualmente, de forma que a população deve conscientizar-se da importância de alimentos contendo substâncias que auxiliam a promoção da saúde, trazendo com isso uma melhora no estado nutricional (MORAIS; COLLA, 2006).

A importância para a saúde do uso destes alimentos verifica-se no Brasil pelo fato de que os brasileiros enfrentam um avanço das doenças crônicas degenerativas por conta de um estilo de vida desequilibrado que envolve maus hábitos alimentares e sedentarismo. E o consumo regular desses alimentos pode ser uma alternativa para conter o avanço dessas

doenças e fazer com que as pessoas se conscientizem que a alimentação tem um papel fundamental sobre a saúde delas (CARDOSO e OLIVEIRA, 2008).

É notório o papel da alimentação na promoção da saúde e proteção contra doenças e as repercussões da alimentação inadequada em etapas precoces da infância sobre a saúde na vida adulta. A escola pode ser considerada espaço privilegiado para implementação de ações de promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles, o da alimentação, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (ACCIOLY, 2009).

A escola é um espaço ideal para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da alimentação saudável e prática de atividade física. Assim, a inserção desses temas como componentes transversais aos currículos do ensino infantil, fundamental e médio pode dar sustentabilidade às iniciativas de educação em saúde. Os alunos devem ser estimulados a discutir os benefícios e os riscos à saúde de suas escolhas alimentares. Incluir no calendário escolar a Semana da Alimentação Saudável, com a participação de toda a comunidade escolar, pode ser uma das estratégias de trabalho (BRASIL, 2006).

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 na escola e no cotidiano da criança. Educadores, pais, alunos, merendeiras, comunidade têm importante papel na construção de um ambiente escolar promotor de estilos de vida saudáveis, em especial, a alimentação.

Ações de educação alimentar e nutricional e a adoção de práticas criativas de incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis devem ser desenvolvidas no âmbito escolar, orientando e incentivando sua comunidade aos aspectos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças. Essas ações podem contribuir para uma vida mais saudável e para a prevenção das doenças veiculadas por alimentos, das doenças crônicas não transmissíveis e para o controle das carências nutricionais (BRASIL, 2006).

Hábitos alimentares corretos devem ser aprendidos na prática, no cotidiano da vida escolar, contribuindo assim para a formação de cidadãos responsáveis. A postura atual do ensinar não compreende mais uma postura ativa por parte do professor e passiva do lado do aluno. É preciso rever as formas de ensinar e aprender, para que sejamos capazes de atender às demandas da sociedade do conhecimento (LONGO, 2012).

A promoção de uma alimentação saudável no espaço escolar pressupõe a integração de ações em três pontos fundamentais: ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas; ações de apoio à adoção de práticas saudáveis por meio de uma alimentação nutricionalmente equilibrada no ambiente escolar e ações de proteção à alimentação saudável, por meio de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar a práticas alimentares inadequadas.

Baseado neste aspecto, o desenvolvimento deste projeto objetivou melhorar o processo ensino-aprendizagem através da realização de ações pedagógicas em relação aos conhecimentos sobre, bons hábitos alimentares, dando ênfase aos alimentos funcionais e nutracêuticos na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio José Luiz Neto na cidade de Barra de Santa Rosa-PB. Além de propiciar o contato dos alunos com a temática, de uma forma mais aprofundada, o projeto buscou estimular a reflexão sobre a situação atual dos brasileiros, no que se diz respeito a hábitos alimentares, bem como a habilidade de descrever tal situação através da prática escrita.

## **METODOLOGIA**

Este estudo teve por método, a pesquisa exploratória e descritiva. Segundo Andrade (2006) pesquisas exploratórias são informações obtidas através de fontes bibliográficas com a finalidade de proporcionar maiores informações sobre determinado assunto, definindo objetivos ou formulando hipóteses de uma pesquisa. Já a pesquisa descritiva são fatos descritos, observados, registrados, analisados sem interferência do pesquisador (GIL, 2007).

As atividades práticas deste projeto foram desenvolvidas na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio José Luiz Neto, envolvendo 27 alunos de uma turma do ensino fundamental (8º A) tendo início no dia 11 de Abril do corrente ano.

A escola, CNPJ 01-683.725/0001-94, está localizada na Rua Prefeito João Inácio, no centro de Barra de Santa Rosa/PB, esta foi fundada em 03 de março de 1980 e tem como entidade mantenedora a Secretaria de Educação e Cultura do Estado da Paraíba. A escola possui este nome em homenagem a um cidadão ilustre, natural de Barra de Santa Rosa, que além de grande profissional no ramo farmacêutico, foi prefeito constitucional do município (José Luiz Neto). É uma escola bem conceituada onde funcionam três turnos, tendo como modalidades de ensino, o ensino fundamental e o médio (sendo a única escola da cidade que possui o ensino médio como modalidade).

Para se alcançar os objetivos propostos, foram trabalhados junto os envolvidos métodos ativos, como:

- ✓ Ciclos de palestras no tocante a temática;
- ✓ Pesquisas e discussão de textos informativos, através de rodas de conversa;
- ✓ Leitura, interpretação e produção de textos;
- ✓ Confeção de cartazes;
- ✓ Elaboração de paródias, peças teatrais, jogos educativos, panfletos, etc;
- ✓ Confeção de painéis com textos produzidos pelos próprios alunos;

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades práticas deste projeto tiveram início no dia 11 de abril do corrente ano, na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio José Luiz Neto, município de Barra de Santa Rosa/PB, envolvendo 27 alunos (8º A) do turno matutino, onde os mesmos tiveram o primeiro contato com a temática abordada.

Durante a vivência deste projeto, foi enfatizada a leitura de textos da área, interpretação e produção de novos textos baseando-se nos já lidos em sala de aula, bem como a confecção de cartazes, portfólio e painéis. Os textos lidos em sala de aula foram pesquisados pelos próprios alunos, utilizando o laboratório de informática da referida escola, como mostra a figura 1.



Figura 1: Alunos do 8º “A” da E. E. E. F. M. José Luiz Neto, utilizando o Laboratório de Informática para pesquisa, 2016.

Para Picanço e Pereira (2007) a função do ensino na escola é preparar o aluno para ser um profissional, e/ou ingressar na universidade, então deve considerar a importância da leitura nesse processo e transformar o aluno leitor passivo em leitor sujeito, pois, só através dessa ação, ele se tornará capaz de construir sua própria leitura e analisar sua visão de mundo. Além disso, a inserção da leitura, no contexto escolar, deve ser de forma dinâmica e agradável, utilizando-se, por exemplo, do caráter lúdico que pode ser dado às estratégias de leitura. Dessa forma, enquanto o aluno “aprende a ler”, estará, ao mesmo tempo, desenvolvendo a sociabilidade e a integração (PICANÇO E PEREIRA, 2007).

A partir dos textos pesquisados houve rodas de conversas acerca da temática, onde os alunos participaram de forma ativa nas discussões, principalmente expondo suas curiosidades sobre a deficiência de nutrientes associadas a doenças do dia a dia, como a anemia e até mesmo doenças como o câncer.

Dentre as ações pedagógicas realizadas destacou-se a construção de materiais didáticos para exposição como, Portfólio, panfletos, painéis de textos e cartazes. Durante essa etapa houve o envolvimento de toda a turma (nº=27 alunos), onde os mesmos puderam trabalhar de forma individual e coletiva na confecção dos materiais.

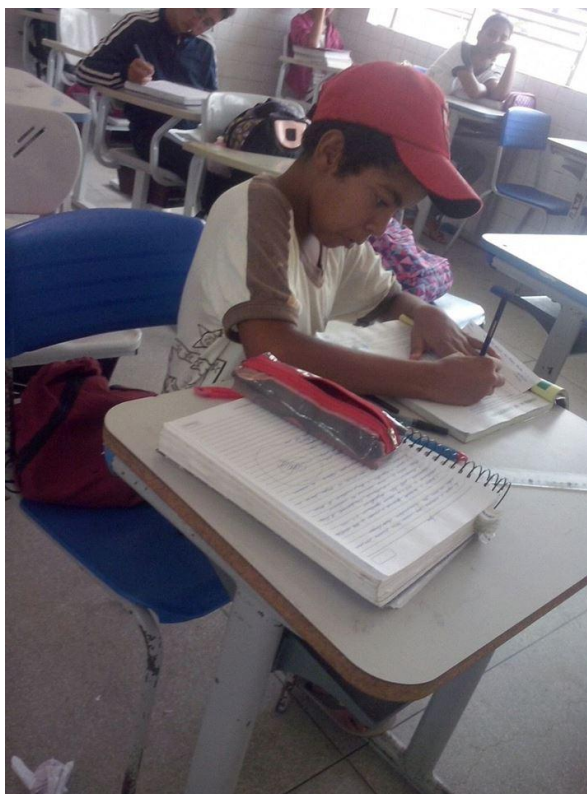


Figura 2: Alunos do 8º “A” da E. E. E. F. M. José Luiz Neto, confeccionando panfletos e portfólio, 2016.



Figura 3: Alunos do 8º “A” da E. E. E. F. M. José Luiz Neto, confeccionando panfletos e portfólio, 2016.

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). Em momentos de diálogo no ambiente escolar, opiniões diversas podem surgir já que, segundo Freire (1996), cada indivíduo traz singularidades específicas de sua história.

Foram desenvolvidos durante as vivências do projeto, pequenos ciclos de palestras (Figuras 4 e 5) na própria sala de aula, os temas foram diversos, como:

1. O que é Nutrição?;
2. Importância de cada uma das refeições;
3. Importância de uma alimentação saudável;
4. Dicas de como aproveitar os alimentos ao máximo;
5. A alimentação saudável: pirâmide dos Alimentos, os nutrientes que estão na pirâmide, suas fontes e funções;
6. Os nutrientes;
7. A alimentação saudável exige cuidados especiais, escolha e compra de alimentos, rótulos de alimentos, agrotóxicos;
8. Como conservar os alimentos;

9. A alimentação saudável exige cuidados especiais: higiene;
10. Preservação do meio ambiente e alimentação desde a produção até o descarte de alimentos;
11. A fome em nosso país;
12. Influência dos meios de comunicação;
13. Influências na alimentação dos adolescentes;
14. Alimentação e atividade física;
15. Suplementos nutricionais; bebidas energéticas; repositores hidroeletrólitos ou isotônicos; anabolizantes;
16. Tabus alimentares X informações científicas;
17. Calorias e valores nutricionais;
18. Alimentos “diet” e “light”;
19. Obesidade.



Figura 4: Alunos do 8º “A” da E. E. E. F. M. José Luiz Neto, durante os pequenos ciclos de palestras, 2016.



Figura 5: Alunos do 8º “A” da E. E. E. F. M. José Luiz Neto, durante os pequenos ciclos de palestras, 2016.

Um dos maiores objetivos da prática de leitura é a formação de um leitor crítico e, para tanto, torna-se decisivo o desenvolvimento do aluno como sujeito que infere, reflete e avalia o texto que lê. Consideramos que são habilidades necessárias à formação do aluno-leitor, as quais, certamente, propiciarão que ele, também, adquira competência para ler o que não está escrito no texto, identificando elementos implícitos, estabelecendo relações entre o que lê e os textos lidos, além de saber interpretar os diversos sentidos que podem ser atribuídos (SILVA, 2011).

A partir dos textos produzidos foram confeccionados painéis que ficaram expostos na própria sala como mostra as figuras abaixo.





Figura 6: Alunos do 8º “A” da E. E. E. F. M. José Luiz Neto, painéis textuais, 2016.



Figura 7: Alunos do 8º “A” da E. E. E. F. M. José Luiz Neto, painéis textuais, 2015

## CONCLUSÕES

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 à formação de conceitos e às mudanças de comportamentos. É notório que no que se refere ao conhecimento dos alunos sobre alimentação e nutrição e ao comportamento alimentar desses alunos, observou-se que as noções que eles trazem para a escola são construídas na família e influenciadas pelo grupo de amigos e pelos meios de comunicação, sendo que nem sempre essas noções se traduzem em conhecimentos ou estabelecem comportamentos alimentares saudáveis. Sobre o projeto de educação alimentar e nutricional implantado, é possível afirmar, tanto pela forma como ocorreram as interações nas aulas como pelo interesse demonstrado pelos alunos e pelos resultados encontrados, que este tipo de intervenção é viável e bem aceito pelos estudantes. As atividades realizadas são exemplos de alternativas para se trabalhar esses temas na escola, mesmo com a utilização de poucos recursos. Para finalizar destaca-se que, tão importante quanto avaliar o antes e o depois do projeto de intervenção realizado nesta pesquisa, é discutir as potencialidades do espaço da escola como um local para o aprendizado de hábitos saudáveis em alimentação. Por tudo o que foi analisado e discutido no presente trabalho e considerando que a nutrição é um dos principais determinantes da saúde e do bem estar dos seres humanos; que a formação dos hábitos alimentares se inicia na infância e se define na adolescência; que estes hábitos e costumes permanecerão por toda a vida, podemos concluir que a escola é um local privilegiado para se educar para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis e também para a prática da alimentação correta.

## 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>>. Acesso em: 10/04/ 2016.

ANDRADE, Maria Margarida. **Introdução a Metodologia de Trabalho Científico.** 7º ed. São Paulo Atlas, 2006.

BRANCO, C. de P; OLIVEIRA, A. R. de; SILVA, M. P. da. **Alimentos funcionais e nutracêuticos.** Revista: Conexão, 2012. Disponível em:

<<http://www.aems.edu.br/conexao/edicaoanterior/Sumario/2012/downloads/2012/saude/ALIMENTOS%20FUNCIONAIS%20E%20NUTRAC%C3%80UTICOS.pdf>>. Acesso em: 20/03/2016.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde - Departamento de atenção básica - Coordenação geral da política de alimentação e nutrição. **Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas**. Brasília, 2006.

CARDOSO, A. L.; OLIVEIRA, G. G. **Alimentos Funcionais**. 2008.

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. Disponível em: <[http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/132\\_241.pdf](http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/132_241.pdf)>. Acesso em: 10/10/2015.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**, 3ª Ed. São Paulo, 2002.

LONGO, V.C.C. **Vamos jogar? Jogos como recursos didáticos no ensino de ciências e biologia**. Prêmio professor Rubens Murillo Marques, 2012. Disponível em: <[http://www.fcc.org.br/pesquisa/jsp/premioIncentivoEnsino/arquivo/textos/TextosFCC\\_35\\_Vera\\_Carolina\\_Longo.pdf](http://www.fcc.org.br/pesquisa/jsp/premioIncentivoEnsino/arquivo/textos/TextosFCC_35_Vera_Carolina_Longo.pdf)>. Acesso em: 05/Mai/2016.

PICANÇO, Z. F; PEREIRA, F. E. L. **A importância da leitura e sua aplicação no ambiente escolar da educação de jovens e adultos**, 2007. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/setec/arquivos/pdf3/tcc\\_aimportancia.pdf](http://portal.mec.gov.br/setec/arquivos/pdf3/tcc_aimportancia.pdf)>. Acesso em: 10/10/2015.

MORAIS, F. P; COLLA, L. M. **Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde**. Revista Eletrônica de Farmácia, Vol 3 (2), 109-122, 2006. Disponível: <[file:///C:/Users/computador/Downloads/2082-9018-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/computador/Downloads/2082-9018-1-PB%20(2).pdf)>. Acesso em: 10/04/2016.