

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, INTEGRAL E SUSTENTÁVEL NA ESCOLA PEDRO HENRIQUE DA SILVA, CUITÉ- PB**

Gislaynne da Silva Barbosa 1; Natália Fernandes do Nascimento 2  
1 Universidade Federal de Campina Grande, gigislaynne@hotmail.com  
2 Nutricionista (Orientadora), nathe\_fernandes16@hotmail.com

### **Introdução**

Uma boa alimentação é aquela rica em nutrientes que dão energia, promovem o crescimento e mantêm o corpo saudável. Para tornar a vida mais prática às pessoas consomem cada vez mais produtos industrializados, que contribuem para o acúmulo de resíduos, lixo e maior desperdício de fontes alimentares riquíssimas em nutrientes necessários para a promoção da saúde, uma das classes mais atraídas com esses alimentos industrializados são as crianças e adolescentes, que consomem cada vez mais bolachas, salgadinhos e doces que associada ao fator da vida sedentária pode ocasionar a obesidade entre outras doenças crônicas não transmissíveis. As escolas se tornam pontos importantes na disseminação de informação e conscientização a respeito da alimentação saudável, e promotora de educação alimentar, voltando o olhar para práticas eficazes de evitar o desperdício de alimentos por meio de atividades sustentáveis. Entende-se por consumo sustentável o consumo de bens e serviços promovido com respeito aos recursos ambientais, que se dá de forma que garanta o atendimento das necessidades das presentes gerações, sem comprometer o atendimento das necessidades das futuras gerações. A fome e o desperdício de alimentos são dois dos maiores problemas que o Brasil enfrenta além de se constituir um dos maiores paradoxos do país, já que produz 140 milhões de toneladas de alimento por ano. Uma das maneiras de se evitar este desperdício seria o O AIA que é a utilização de um determinado alimento em sua totalidade. Folhas, cascas, talos, entrecascas de melancia e maracujá, sementes são alguns exemplos de partes não convencionais dos alimentos que podem ser utilizadas (STORCK et al, 2013), através da Educação Alimentar e Nutricional pode-se alcançar a redução do desperdício desses alimentos, tendo como ponto de partida para realização dessas práticas educacionais as escolas, por meio de incentivo de alunos e pais de alunos, pois através da educação, é possível trabalhar com os alunos, pais e comunidade, a importância de uma alimentação saudável e orgânica, com de um cultivo correto e adequado.

### **Metodologia**

Escola Estadual localizada em uma zona rural de uma cidade pequena e no interior da Paraíba- Cuité, deveria ter como características de seus alunos e comunidade uma cultura alimentar muito arraigada em seus costumes, mesmo em si tratando de adolescentes que tendem a ter uma alimentação baseada em seu estado de maturidade, uma fase de transição e escolhas dos próprios alimentos. Não somente nesta fase da vida onde a alimentação passa por mudanças, mas como a população como um todo, onde as culturas locais vão deixando de ser destaque para dar lugar a outros costumes, assim é chamado a transição alimentar que tem como consequência outra transição que é a nutricional, que é o atual cenário do país, os brasileiros estão deixando o estado de desnutrição para obesidade, acarretando em doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

Para a execução do projeto na turma que estava iniciando as suas escolhas alimentares dando-lhes autonomia para escolher com consciência a sua alimentação, foram envolvidos no projeto todos os alunos da turma ALUMBRAR, totalizando 20 participantes, utilizando recursos áudio visuais tendo como base o aprofundamento nas questões econômicas da alimentação e o quanto seria importante a horta para a redução dos custos na escola, foi exibido para os alunos uma situação problema de uma casa com quatro pessoas e a quantidade gasta por mês com a alimentação e o quanto seria poupado com uma pequena horta em casa de temperos, hortaliças e legumes facilmente cultivados em pequenos espaços e com poucos recursos, aproveitando os “restos” da alimentação para adubagem e novas receitas, também foi trabalhado a aparência o sabor, textura e cheiro em segredo, além de um diálogo informal com os alunos sobre o que remetia o cheiro da comida da família e o seu significado para os alunos, foi elaborada uma torta de casca e talos de hortaliças e legumes, onde os alunos provaram as cegas e tentaram adivinhar de que era feito, e analisaram a preparação em suas características, em relação ao sabor, os alunos diziam se aprovaram ou não.

### **Resultados e discussão**

Na proposta educativa, a educação nutricional foi pensada como uma forma de estimular os alunos nos estudos e despertar através de atividades lúdicas, melhorando os índices de aprendizagem e diminuindo a evasão alimentar na merenda escolar. Ao trabalhar com temas do cotidiano, buscou-se proporcionar aos alunos diversas possibilidades na construção do aprendizado, repensando posturas e atitudes em relação a alimentação escolar e as possibilidades sustentáveis como o todo. O resultado foi 100% de aprovação por parte dos alunos, após o resultado da aprovação os alunos ficaram sabendo o que estavam comendo e houve uma discussão de como o aproveitamento integral dos

alimentos além de ser muito importante seria legal e saboroso, sendo assim distribuído a todos os alunos a receita do dia. Mais uma vez houve uma grande participação por parte dos alunos por envolver temas cotidianos e melhor aprovação prática de ver na realidade como tudo o que estava sendo exposto faria sentido na vida deles, ainda em discussão sobre a questão econômica foi analisado o custo da preparação da receita para os alunos, impressionados de como a receita não gerava custos adicionais ao orçamento hipotético familiar.

### **Conclusões**

Assim, o projeto “Alimentação Saudável, Integral e Sustentável na Escola Pedro Henriques da Silva, Cuité ”apresentou resultados satisfatórios. Geralmente a turma do ALUMBRAR é marcada pela desistência e baixo rendimento dos alunos além maiores mudanças em seus hábitos alimentares, no entanto, esta proposta de intervenção pedagógica tornou-se extremamente importante, tanto para professores quanto alunos, alcançando resultados de aprendizagem alimentar e escolhas mais satisfatórias e baixa porcentagem de evasão na merenda escolar. Portanto é de fundamental importância que a escola mantenha a parceria com a Universidade Federal de Campina Grande, na perspectiva de novos projetos e até estudos.

**Palavras-Chave:** Alimentação Escolar; Alimentação Saudável; Sustentabilidade Alimentar

### **Fomento**

PROPEX- Programa de Extensão da Universidade federal de Campina Grande- Campus Cuité  
Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Pedro Henriques da Silva

### **Referências**

BARROSO, G. T.; VIEIRA, N. F.; VARELA, Z. M. V. Educação em saúde no contexto da promoção humana. Fortaleza: Edições Demócrito, 2003.

STORCK, Cátia Regina; NUNES, Graciele Lorenzoni; OLIVEIRA, Bruna Bordin; BASSOI, Cristina. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. Ciência Rural, Santa Maria, v.43, n.3, p.537-543; 2013.

VIEIRA, Elenara; CANDIDO, Índio. Glossário técnico: gastronômico, hoteleiro e turístico. Caxias do Sul: Educs, 2003.