

IMPORTÂNCIA DA ABORDAGEM EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO FONTE DE CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS NAS ESCOLAS

Ana Carla de Mendonça Silva¹
Arthur Rafael Barros dos Santos²

INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), objetiva-se em estimular hábitos alimentares mais saudáveis através da reeducação alimentar, sendo assunto constante em palestras e debates que abrangem o tema alimentação adequada e saudável. Esta área da educação, não se faz importante apenas para os estudantes de nutrição, gastronomia e demais áreas interligadas, mas também e principalmente aos que estão iniciando seus hábitos alimentares e conhecimentos sobre benefícios e malefícios de alguns alimentos, por isso, é nos dias atuais, temática abordada frequentemente nas escolas (SANTOS, 2005).

No âmbito do Ministério da Educação, a escola tem sido um dos espaços mais focados pelas políticas públicas de alimentação e nutrição com a promoção da alimentação saudável, reconhecida como prioridade na formação de hábitos e escolhas. Como exemplo, existe uma publicação da Portaria Interministerial, datada de 8 de maio de 2006 destinada para o tema em questão, instituindo diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e de nível médio das diferentes redes de ensino, seja esta pública ou privada, este programa nacional apresenta a EAN como alvo prioritário (BRASIL, 2007).

No que tange à abordagem teórico-metodológica pensada para ações, este método educativo é tratado como algo transformador e dialógico, assumindo uma perspectiva problematizadora, tendo com intuito, ultrapassar uma idealização puramente instrumental e instrucional da educação, e passar a considerá-la como uma forma de realização pessoal. Também é importante ressaltar que as ações educativas, são desenvolvidas no sentido de promover a autonomia dos indivíduos, baseadas na individualidade de cada cidadão, como também na interdisciplinaridade, transdisciplinaridade, nas questões culturais, valorização da história da diversidade regional, ao mesmo tempo em que reconhece os saberes populares. (OLIVEIRA e OLIVEIRA 2008).

O referido tema abrange assuntos relevantes quanto à importância desta hoje modalidade aplicada aos escolares, sendo realizada a aplicabilidade por meio de aulas ministradas ao público mencionado, objetivando-se, portanto no reconhecimento da importância e diferencial nos hábitos das crianças e jovens que participaram, podendo envolver também pais e professores, como também, ressaltar a idealização de EAN como disciplina presente nas escolas e não apenas como práticas levadas por universitários, projetos que são interrompidos, ou palestras, podendo tornar-se algo contínuo e permanente por tratar-se de tema essencial para obtenção de uma vida saudável.

METODOLOGIA

¹Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG,
carlinha1596@hotmail.com

² Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG,
arthurbass14@gmail.com

Pesquisa realizada através do Programa de Extensão PROBEX – NÚCLEO PENSO – UFCG/ Campus Cuité- PB

Visando o repasse de conhecimentos alimentares, assim como da importância dos alimentos regionais, da merenda escolar, da redução de lanches industrializados, da inserção de uma alimentação que pudesse ajudar aqueles que se encontravam em fase de crescimento ou em situação de risco alimentar por questões financeiras, questões sobre alergias e intolerâncias alimentares, foram elaboradas em cinco meses, por meio de dois encontros semanais, práticas de EAN a todos os alunos de uma das escolas da rede pública, situada no município de Cuité-PB, estes de ensino pré-escolar a médio, fundamentadas nos conhecimentos prévios sobre o tema em específico de cada participante, para que, adequando-se a idade dos alunos, fossem realizadas as referidas aulas e práticas. Utilizaram-se materiais didáticos, lúdico pedagógicos, para elaboração de temáticas para gincanas, atividades e oficinas extraclasse, todas exaltando a importância da alimentação aos mesmos e o porquê de estarem elaborando e participando daquelas atividades.

DESENVOLVIMENTO

Dos anos 40 aos anos 60, a nutrição ganhou maior atenção e importância dentro do âmbito saúde-doença, por ter se concretizado que um dos maiores fatores de risco para o surgimento de doenças como Hipertensão, Diabetes, Doenças Coronarianas, Câncer, Morte Prematura, Baixo Desenvolvimento Infantil, dentre outras patologias, apresentavam relação direta com a alimentação inadequada. Foi, portanto, que nesta faixa de tempo específica, a Educação Alimentar e Nutricional vinculou-se a inúmeras campanhas que pregavam os bons hábitos e as melhores escolhas de alimentos, tornando-se esta temática, um dos pilares das políticas de saúde ligadas a alimentação. Além disto, este reconhecimento ocorreu em anos onde a fome era um dos agravantes para adoecimento e morte de inúmeras pessoas e o entendimento especializado sobre a nutrição, juntamente aos programas de saúde, uniam-se para amenizar o crescimento destas causas, utilizando-se de ações educativas e formações de grupos, principalmente aqueles considerados de menor conhecimento e de menor renda para ajudá-los a como utilizar os alimentos que tinham disponíveis ao consumo, assim como reconhecer os grupos de risco, grupos estes que eram mensurados através da pouca disponibilidade de alimentos, podendo levar a doenças graves, sendo colocados em programas de auxílio que pudessem amparar estas famílias. (LIMA, 2000).

Outro importante passo tomado para reconhecimento da importância de uma alimentação adequada e da introdução de uma base educativa sobre o determinado assunto ocorreu no final da década de 90 com a criação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), este objetiva-se na garantia da qualidade alimentar para consumo, a realização de práticas alimentares saudáveis buscando assim prevenir o acometimento por distúrbios nutricionais, a exemplo da obesidade. (ASSIS, 2002).

Desta forma, o papel da educação alimentar e nutricional vincula-se a eixos de informação que auxiliam nas decisões e escolhas de indivíduos a serem tomadas quando se tratando de alimentação, onde numa comunidade capitalista, sem tempo hábil para realização de suas atividades pela grande demanda de trabalho, cada vez mais atingidas por patologias que poderiam ser evitadas, a nutrição e a educação são instituídas como forma de ajuda a estes, orientando, mas jamais forçando que o aluno, paciente ou ouvinte siga aquelas orientações, no entanto o mesmo passa a ser ciente dos riscos e cuidados a serem tomados. E sabendo que oferecer informação não é o suficiente, estas perspectivas são repassadas de forma teórico-práticas para que haja melhor fixação e real entendimento de suas finalidades. (CASTIEL, 2002).

¹Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, carlinha1596@hotmail.com

² Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, arthurbass14@gmail.com

Pesquisa realizada através do Programa de Extensão PROBEX – NÚCLEO PENSO – UFCG/ Campus Cuité- PB

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através da temática abordada e das práticas mencionadas, muitos foram os pontos a ser levantados sobre a Educação Alimentar e Nutricional nas Escolas, a princípio a fixação do conteúdo de forma teórico-prática gera maiores resultados de aprendizado, seja na faixa etária de pré-escola, seja no ensino médio, desta forma, abordar um conteúdo através da participação do discente, faz com que este capte melhor aquilo que lhe é apresentado. Pressupondo serem informações importantes para vida, muitos receberam o incentivo de se fazer presentes na compra dos alimentos junto aos seus pais ou responsáveis, onde os pais puderam relatar que estas mesmas crianças, na hora da escolha de alguns produtos se queixavam, por mencionar não serem de qualidade, ou possuírem visivelmente alta quantidade de agrotóxicos, muitos passaram a se negar na compra de lanches industrializados, tornando-se notável o maior consumo de frutas na hora do intervalo da escola onde se fez o trabalho.

O projeto também fez sua parte de elucidação do fator nutrição estar ligada a proibição, mostrando que através da reeducação existe a possibilidade de comer tudo o que se pode e deseja, em quantidades adequadas e tendo como opção primordial a questão qualitativa dos alimentos, aqueles que trarão benefícios para o organismo e o corpo como um todo. Para crianças que estão em fase de crescimento, amadurecimento e aumento de resistência, abordar temas como este, estará ligado também a trabalhar com a manutenção de suas saúdes, pois através da orientação destes e também de seus pais e professores, os mesmos poderão acrescentar nas refeições, alimentos mais propícios as suas necessidades.

Existe uma realidade importante em todas as escolas, à qual não se dá o valor necessário, onde através da prática de EAN, torna-se possível abordar, estas são as individualidades de cada aluno, de forma mais específica, alunos que apresentam intolerâncias e alergias num geral a alguns alimentos. Sabe-se que a realidade das escolas muitas vezes não busca diferenciar as refeições oferecidas a estes, onde, através de casos presenciados, alguns optavam por não lanchar na hora determinada como os demais alunos, ou ao levar suas refeições apropriadas viravam motivo de xacota dos colegas e é exatamente nesse ponto que a questão educacional entra como forte aliada, partindo desde as merendeiras até mais uma vez os responsáveis por este referido público.

Com a existência destes casos onde se realizou o trabalho, a educação alimentar trabalhou com as merendeiras a possibilidade de adaptação das refeições para estes alunos, no entanto, não se tornou possível um acordo, assim, partiu-se para conversação nas turmas com todos os alunos, explicações mais aprofundadas sobre o que se tratava, a exemplo de aulas expositivas-dialogadas sobre intolerância a lactose e glúten, ressaltando a importância do respeito para com os colegas que apresentassem algum tipo destas, assim como ao próprio aluno, foram citados exemplos de lanches que poderiam ser agradados a sua alimentação e que não lhe trariam desconforto e por fim, principalmente quando se tratando dos alunos menores, mas de maneira geral. Em reunião mensal realizada com os pais, a abordagem foi realizada sobre o referido tema, o qual tornou-se foco e assim de forma clara, foi possível explicar sobre estas intolerâncias, alimentos propícios e maléficis às crianças e jovens e a apresentação de receitas fáceis que poderiam entrar na alimentação de seus filhos.

Quanto ao direito do aluno, de ter na merenda uma alimentação adequada ao seu caso, o fato ficou por conta da diretoria do local, onde os mesmos buscariam resoluções para implementação de alimentos separados àquele público. Por fim, sabe-se que os conhecimentos

¹Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG,
carlinha1596@hotmail.com

² Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG,
arthurbass14@gmail.com

Pesquisa realizada através do Programa de Extensão PROBEX – NÚCLEO PENSO – UFCG/ Campus Cuité- PB

compartilhados deixaram no local trabalhado informações que ajudarão de forma permanente os alunos ali presentes, pois sempre ao final de cada momento prático os conteúdos abordados eram repassados, faziam-se rodas de conversa para reconhecimento de como os alunos sentiram-se na atividade, momentos de comensalidade dentro e fora da escola e estes repassavam o quanto aprenderam.

E ao final do projeto, fez-se momento reflexivo e um apanhado de tudo que ali foi realizado, onde sentando com os mesmos, com seus responsáveis e com a diretoria da escola, em momento de despedida, observou-se que o trabalho realizado foi válido e o quão engrandecedor é levar a Educação Alimentar e Nutricional para o âmbito mais importante de conhecimento, a escola.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entende-se, portanto a Educação Alimentar e Nutricional como uma metodologia pedagógica importante, podendo ser trabalhada de diversas formas, com públicos distintos, de maneira prática ou discursiva, trazendo o alimento como alvo, mas traçando por diversos caminhos da educação e saúde. Assim como as disciplinas costumeiramente trabalhadas em sala de aula, esta atribui conhecimentos que serão utilizados nas diversas fases de vida dos alunos, gerando mudanças de hábito e perspectiva e ajudando na elucidação de algumas temáticas que pouco ou nenhuma vez são tratadas em sala de aula. Faz-se interessante cada vez mais à implementação desta abordagem nas salas de aula, por não se tratar apenas de conteúdos informacionais, mas de fatores ligados à saúde, que abraça todas as partes existentes no local em que se faz o trabalho, é também forte assunto a ser mais tratado e pesquisado, pois a avaliação de sua eficácia ainda não é de conhecimento geral.

Palavras-chave: Ensino; Alimentação; Saúde

REFERÊNCIAS

ASSIS, A. M. O.; SANTOS, S. M. C.; FREITAS, M. C. S.; SANTOS, J. M.; SILVA, M. C. M. O Programa Saúde da Família: contribuições para uma reflexão sobre a inserção do nutricionista na equipe multidisciplinar. **Revista Nutrição**. Campinas, v.15, n.3, p.255-266, 2002.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Estratégias de promoção da alimentação Saudável para o nível local. Relatório da Oficina de Trabalho do I Seminário sobre Política Nacional de Promoção da Saúde. Ministério da Saúde, 2007.

CASTIEL, Luis David; VASCONCELLOS-SILVA; Paulo Roberto. Internet e o autocuidado em saúde: como juntar os trapinhos? The Internet and self. **História, Ciências, Saúde - Manguinhos**. Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 291-314, 2002.

LIMA, Eronides da Silva. **Mal de fome e não de raça: gênese, constituição e ação política da educação alimentar, 1934-1946**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2000.

¹Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, carlinha1596@hotmail.com

² Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, arthurbass14@gmail.com

Pesquisa realizada através do Programa de Extensão PROBEX – NÚCLEO PENSO – UFCG/ Campus Cuité- PB

OLIVEIRA, Sabrina Ionata de; OLIVEIRA, Kathleen Sousa. Novas perspectivas em educação alimentar e nutricional. **Psicologia USP**, v. 19, n. 4, p. 495-504, 2008.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.18, n.5, p.681-692, 2005.

¹Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG,
carlinha1596@hotmail.com

² Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG,
arthurbass14@gmail.com

Pesquisa realizada através do Programa de Extensão PROBEX – NÚCLEO PENSO – UFCG/ Campus Cuité- PB