ISSN: 2358-8829

PROJETO ALIMENTAÇÃO SALDAVEL

Francineide Ferreira da Silva Nascimento

RESUMO

Em busca de alternativas para aumentar a conscientização sobre a alimentação saudável, propomos fazer atividades que envolvam os alunos na informação, cultivação e produção de alimentos ricos em nutrientes que possam levar para suas realidades no dia a dia e para despertar o interesse desse aluno na temática, já que a alimentação é de fundamental importância para se ter uma vida plena e saudável, mas ao se tratar de crianças isso toma uma proporção ainda maior. Ribeiro e Silva (2013 pag. 2) afirmam que a escola é um excelente local para haver uma intervenção na formação desses hábitos alimentares, pois é o lugar em que crianças e adolescentes passam a maior parte do tempo, podendo se reeducar nutricionalmente e levar consigo todas as experiências aprendidas durante esse período. O projeto foi realizado durante 15 dias, nas escolas municipais do município de lagoa salgada – RN no ano de 2024 com os alunos do Ensino Infantil e Ensino Fundamental dos anos iniciais, com o objetivo de desenvolver no estudante os hábitos alimentares saudáveis. Finalizando o projeto com a criação de uma **horta** escolar criada pelas crianças, para que elas possam ter o contato com a natureza, ao lidar com a terra e também as ensinar o funcionamento do processo de plantio e colheita dos alimentos que consomem. E assim será possível desenvolver hábitos alimentares sadios nos alunos (e consequentemente em seus núcleos familiares), e conscientizá-los da importância de uma boa alimentação – regrada e nutritiva – para que tenham boa saúde. A BNCC destaca a importância da alimentação saudável para a saúde e o bem-estar das crianças e recomenda que o ensino de alimentação saudável seja integrado às atividades de Educação Física através de atividades teóricas e práticas.

Palavras-chave: Alimentação saudável, crianças, hábitos alimentares, horta.

ISSN: 2358-8829

INTRODUÇÃO

A alimentação é um pilar fundamental para o desenvolvimento e o bem-estar de crianças e adolescentes. O ambiente escolar, por ser um espaço de convivência e aprendizado prolongado, tem um papel crucial na formação de hábitos saudáveis que perdurarão por toda a vida. No entanto, o aumento de problemas como a obesidade infantil, o sobrepeso e a má nutrição tem demonstrado a urgência de intervenções eficazes.

Nesse contexto, o Projeto Alimentação Saudável surge como uma iniciativa essencial e estratégica. Seu principal objetivo é promover a saúde e combater a má alimentação dentro da comunidade escolar. Ele visa não apenas garantir a oferta de refeições nutritivas, mas também atuar na educação alimentar e nutricional de forma lúdica e prática.

Visto que a formação dos hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia nos primeiros anos de vidas. Uma alimentação eficaz é aquela que proporciona ao organismo um bom estado de saúde, que ocorre através de uma dieta balanceada contendo vários nutrientes com diversas funções.

Por tanto, é preciso desenvolver hábitos alimentares sadios nos alunos (e consequentemente em seus núcleos familiares), e conscientizá-los da importância de uma boa alimentação – regrada e nutritiva – para que tenham boa saúde. A BNCC destaca a importância da alimentação saudável para a saúde e o bem-estar das crianças e recomenda que o ensino de alimentação saudável seja integrado às atividades de Educação Física através de atividades teóricas e práticas.

A implementação deste projeto busca transformar a escola em um ambiente mais saudável, onde o aprendizado sobre nutrição transcende a sala de aula e se integra ao cotidiano dos alunos, professores e pais. Ao fomentar escolhas alimentares mais conscientes desde cedo, estamos investindo diretamente na capacidade de aprendizado, na energia e na qualidade de vida futura de nossos estudantes.

METODOLOGIA

Em busca de alternativas para aumentar a conscientização sobre a alimentação saudável, propomos fazer atividades que envolvam os alunos na informação, cultivação e produção de alimentos ricos em nutrientes que possam levar para suas realidades no

ISSN: 2358-8829

seu dia a dia e para despertar o interesse desse aluno na temática, já que a alimentação é de fundamental importância para se ter uma vida plena e saudável, mas ao se tratar de crianças isso toma uma proporção ainda maior. Ribeiro e Silva (2013 pag. 2) afirmam que a escola é um excelente local para haver uma intervenção na formação desses hábitos alimentares, pois é o lugar em que crianças e adolescentes passam a maior parte do tempo, podendo se reeducar nutricionalmente e levar consigo todas as experiências aprendidas durante esse período. Dessa forma, o presente projeto busca desenvolver na escola hábitos alimentares saudáveis.

O Setor Tecnico Pedagógico da Secretaria Municipal Educação de Lagoa salgada vendo o tipo de alimento que as crianças levam para se alimentar na escola e preocupados com a saúde dos mesmos, se reuniu com o secretário de educação, com os gestores e coordenadores escolares e surgeriu a proposta de desenvolver o Projeto Alimentação Saudável nas escolas. Esse projeto será desenvolvido em várias etapas, com foco na educação alimentar e nutricional (EAN) e na transformação dos hábitos dos alunos e da comunidade escolar. A metodologia geralmente se baseia na Pedagogia de Projetos e na abordagem lúdica e prática.

A partir dai o Projeto Alimentação Saudável vem sendo desenvolvido na rede municipal de ensino de Lagoa salgada desde o ano de 2022 até 2024, com o objetivo de desenvolver no estudante os hábitos alimentares saudáveis e incentiva-los a uma alimentação saudável promovendo a oportunidade do conhecimento, vivência de hábitos alimentares tanto na escola quanto na vida comum e rotineira da criança.

Com isso, o projeto é desenvolvido da seguinte forma:

- Palestra com a nutricionista e toda comunidade escolar;
- Roda de conversa;
- Oficina culinária com legumes, verduras, frutas: Fazer uma salada de frutas, uma salada com verduras e uma sopa com legumes em conjunto com os alunos;
- Produção de mural;
- Brincadeiras dirigidas;
- Cantar músicas, assistir filmes e trazer jogos sobre o tema para que aprendam de forma lúdica e pouco estressante;
- Transversalmente trabalhar com contagem, identificação e diferenciação de texturas e cores através dos alimentos;

ISSN: 2358-8829

- Fazer cartazes e montagens separando os alimentos entre animal, vegetal, legumes, frutas e derivados.
- Pesquisar sobre a pirâmide alimentar;
- Poesia e canções sobre alimentação;
- Criação de paródia sobre o tema;
- Discutir o que é uma pirâmide alimentar, visualizando-a, levando em consideração os conhecimentos prévios dos alunos. Em seguida farão alguns exercícios de interpretação e interpretação sobre a pirâmide alimentar.
- Dividir a turma em grupos e confeccionar em cartolinas e tamanho maior a pirâmide alimentar, usando recortes de livros, revistas, jornais e panfletos. Para posteriormente expor na sala de aula.
- Proporcionar oficina culinária, a partir dos alimentos trazidos pelo(a) professor(a) e os alunos como pão, presunto, queijo, alface e cenoura para montar o sanduíche saudável com os alunos, para em seguida degustá-lo. Após a degustação os alunos escreverão um breve comentário sobre o que vivenciaram no Projeto “Alimentação saudável”.

Finalizando o projeto com a criação de uma horta escolar criada pelos estudantes, para que eles possam ter o contato com a natureza, ao lidar com a terra e também os ensinar o funcionamento do processo de plantio e colheita dos alimentos que consomem. E assim será possível desenvolver hábitos alimentares sadios nos alunos (e consequentemente em seus núcleos familiares), e conscientizá-los da importância de uma boa alimentação – regrada e nutritiva – para que tenham boa saúde. A BNCC destaca a importância da alimentação saudável para a saúde e o bem-estar das crianças e recomenda que o ensino de alimentação saudável seja integrado às atividades de Educação Física através de atividades teóricas e práticas.

REFERENCIAL TEÓRICO

A importância da qualidade de vida em nosso dia a dia é de extrema importancia apesar da dificuldade de uma definição específica que a caracterize, pois esse termo pode ter muitas definições de acordo com a visão de cada pessoa. De uma forma geral pode-se dizer que qualidade de vida envolve boa alimentação, boa educação, boa moradia, prática de exercícios físicos, relações harmoniosas com a família e amigos, diversão, enfim, o foco em questão está relacionado à alimentação.

ISSN: 2358-8829

O projeto de alimentação saudável na escola se apoia em diversas bases conceituais e legais que reconhecem a importância da alimentação na saúde e no desenvolvimento integral do indivíduo, especialmente durante a infância e a adolescência.

Educar é um processo lento e envolve situações de desafios para o educador e o educando. Segundo Freire educar é uma ação que deve ser impregnada de amor pelo desconhecido e pelo educando. Deve ser uma relação prazerosa entre educando e educador, dentro do espaço e tempo da cognoscibilidade do objeto/tema a ser conhecido e tomado como conhecimento (LINDEN, 2005).

Não há dúvida que alimentação de qualidade é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida. Somos o que comemos e como comemos. (MONTEIRO e COSTA, 2004).

Uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com osso e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar e divertirse, para isso se faz necessária uma dieta balanceada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções. (MONTEIRO e COSTA, 2004).

O ambiente escolar propicia um espaço de aprendizagem, onde o aluno pode passar até duas décadas de sua vida nele. Com a promoção e discussão de conteúdos em educação nutricional no currículo escolar, juntamente à prática regular de atividade física, este estimulo pode influenciar positivamente na manutenção de hábitos saudáveis ao longo de sua trajetória (VARGAS et al., 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento e a implementação do Projeto Alimentação Saudável na Escola revelaram a complexidade e a urgência de se abordar o tema no contexto escolar. As considerações finais do projeto destacam os seguintes pontos:

O sucesso das ações dependeu diretamente da participação ativa de alunos, professores, pais/responsáveis, merendeiras e equipe diretiva. A alimentação é um tema que mobiliza e necessita de uma abordagem coletiva e sistêmica.

A mudança de hábitos alimentares é um processo lento e contínuo. As ações de EAN não devem ser pontuais, mas sim sistematizadas e permanentes, integradas ao projeto político-pedagógico da escola.

ISSN: 2358-8829

Foram observadas resistências relacionadas a hábitos familiares e à influência de fatores econômicos (disponibilidade e custo de alimentos saudáveis *versus* industrializados). É crucial que o projeto respeite a cultura alimentar local e promova soluções acessíveis e viáveis para a realidade das famílias.

Os resultados parciais indicaram um aumento no interesse dos alunos por alimentos *in natura* (frutas, verduras e legumes), uma maior conscientização sobre os riscos dos alimentos ultra processados e uma valorização da merenda escolar como refeição de qualidade.

CONCLUSÃO:

Com base no referencial teórico e nas considerações levantadas, conclui-se que o Projeto Alimentação Saudável na Escola cumpriu seu objetivo principal de promover a saúde e incentivar a adoção de hábitos alimentares adequados e saudáveis no ambiente escolar.

ISSN: 2358-8829

A escola demonstrou ser um catalisador eficaz para a Educação Alimentar e Nutricional, atuando não apenas na transmissão de informações, mas, sobretudo, na vivência prática de escolhas saudáveis, seja através de oficinas culinárias, hortas escolares, ou pela qualidade da merenda.

Para garantir a sustentabilidade dos resultados alcançados, é imperativo:

- Manter a capacitação contínua dos educadores e profissionais da alimentação.
- Fortalecer a parceria escola-família, estimulando os pais a serem os primeiros promotores da alimentação saudável em casa.
- Assegurar o cumprimento das diretrizes nutricionais para a oferta de alimentos na escola, regulamentando cantinas e eventos.

O projeto reafirma que investir na alimentação saudável na escola é investir na qualidade de vida, no desempenho acadêmico e no futuro saudável das novas gerações, consolidando a escola como um verdadeiro ambiente promotor de saúde.

REFERÊNCIAS

LINDEN, S. Educação Nutricional: Algumas Ferramentas de Ensino. São Paulo: Varela, 2005.

MONTEIRO, P.H.N., COSTA, R.B.L. Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências. In: _____Qualidade de vida – Boletim do Instituto de Saúde. P. 22. Nº 32, Abril 2004. Disponível no site www.isaude.sp.gov.br – Acesso em 02/11/2013.

VARGAS, I. C. S.; SICHIERI, R.; PEREIRA, G. S.; VEIGA, G. V. Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas publicas. Rev. Saúde Publica. V. 45, n. 1, p. 59-68, 2011.