



# IV ENID

IV Encontro de Iniciação à Docência da UEPB  
21 e 22 de novembro de 2014

ENFOPROF

II Encontro de Formação de Professores da Educação Básica

## **EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA**

Milena Maria de Luna Francisco; Gizelle Matias de Souza Silva; Joara Alves da Silva; Evaldo de Lira Azevêdo; Márcia Adelino.  
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB  
Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência-Pibid  
E-mail: milenamluna@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** A busca por saúde não se resume apenas à prática de exercícios, especialistas dizem que a atividade tem de estar atrelada a uma alimentação equilibrada, cuja rotina consiste em ingerir alimentos ricos em nutrientes e beber bastante água. Existem no Brasil e no mundo, casos de desnutrição, sobrepeso e obesidade, causados pela falta de alimentos pela dificuldade de acesso a estes; bem como pela presença de uma alimentação desequilibrada.

**OBJETIVO:** Promover a conscientização de estudantes do primeiro ano do ensino médio sobre a necessidade de uma alimentação equilibrada, por intermédio de ações interativas com jogos e dinâmicas.

**METODOLOGIA:** O presente trabalho está sendo desenvolvido com estudantes do primeiro ano do ensino médio da E. E. E. F. e Médio Deputado Álvaro Gaudêncio de Queiróz, Malvinas, Campina Grande, Paraíba. A princípio, foi distribuído um questionário contendo perguntas a respeito dos nutrientes necessários na alimentação, a fim adquirir conhecimento da concepção dos estudantes a cerca do tema. Em seguida foi informado o que e quais são os nutrientes e seus benefícios. Para melhor fixação foram escolhidos alguns voluntários onde cada um montou uma refeição do dia. Em uma mesa ficaram dispostos papeis impressos com nomes de alimentos comuns e conhecidos dos estudantes. Dessa forma, o estudante representante do grupo tomava um prato descartável e colocava em seu interior o papel com o nome do alimento escolhido. Ao fim da escolha, era questionado e explicado aos estudantes o tipo de nutrientes contidos em cada alimento, seus benefícios e malefícios e apresentada uma lista dos dez piores alimentos segundo (MUNIZ 2013). Em uma segunda etapa, foram apresentadas algumas doenças adquiridas pela ausência de nutrientes na alimentação como raquitismo, pelagra entre outros, além de serem debatidos problemas ocasionados pela obesidade, como



# IV ENID

IV Encontro de Iniciação à Docência da UEPB  
21 e 22 de novembro de 2014

ENFOPROF

II Encontro de Formação de Professores da Educação Básica

hipertensão e diabetes. Em continuidade ao procedimento os alunos foram informados sobre a importância do cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea) dividindo-se a turma em duas equipes onde cada líder era responsável por calcular o IMC grupal, contando com o auxílio de balança, fita métrica e calculadora, numa interdisciplinaridade com a matemática.

**RESULTADOS:** Foi perceptível o interesse por parte dos estudantes onde quase que a totalidade dos alunos se envolveu participando das atividades propostas. Além disso, ficou visível com a realização das dinâmicas, que grande parte dos jovens dá preferência a alimentos industrializados e pobres em nutrientes como salsicha, presunto e sorvete deixando de lado frutas e verduras. Outro fator preocupante foi o relato de grande parte deles terem familiares que sofrem de alguma doença oriunda da má alimentação.

**CONCLUSÃO:** A realização desta atividade foi de extrema importância para promover uma reflexão sobre a educação alimentar conscientizando sobre os transtornos futuros que os maus hábitos alimentares podem trazer a nossa saúde e suas consequências.

Palavras chave: Educação alimentar, interdisciplinaridade, dinâmicas.