



INVESTIGANDO A ALIMENTAÇÃO COM OS ALUNOS

Thaís Kinalski¹, Laércio Francesconi²

Resumo: Este trabalho tem a finalidade de relatar a experiência vivida pelos autores, professores da Escola Municipal Fundamental Dr. Pestana do município de Augusto Pestana/RS e Escola Municipal Fundamental Davi Canabarro de Ijuí/RS, nos meses de junho a agosto de 2018, durante o estudo da alimentação com turmas de quarto ano, sendo um de seus conteúdos específicos. A escola é um espaço de busca de conhecimentos, um espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha um papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o da alimentação. Uma alimentação rica e balanceada é hoje preocupação mundial. Sendo o ambiente escolar um importante agente formador de hábitos, consideramos pertinente trabalhar o tema alimentação na qualidade de vida. A escola deve orientar seus alunos para a prática de bons hábitos alimentares para que possam atingir o equilíbrio para um bom crescimento e desenvolvimento, bem como manter as defesas necessárias para uma boa saúde. Os objetivos do projeto foram identificar tipos de nutrientes e suas funções; valorizar a alimentação adequada para a manutenção da saúde, bem-estar, do crescimento e do desenvolvimento do organismo; conhecer os hábitos saudáveis de alimentação e os nutrientes essenciais para uma alimentação balanceada; orientar os alunos ao consumo de produtos saudáveis, conhecendo sua composição, verificando os cuidados na hora da compra dos produtos; e, observar o prazo de validade e de consumo dos alimentos industrializados. Atividades ricas, significativas e criativas aconteceram no decorrer desta vivência. Primeiramente reconhecemos os alimentos como fonte de energia e materiais para o crescimento e a manutenção do corpo saudável. Logo mais conhecemos como é composta uma alimentação saudável e identificamos situações que apresentam hábitos saudáveis de alimentação e hábitos não saudáveis de alimentação. Explorando tudo sobre a alimentação, identificamos e classificamos os alimentos quanto a sua origem (animal, vegetal e mineral) e conhecemos os nutrientes que compõem os alimentos e a sua importância para a saúde. Bem como, identificamos os cuidados com os alimentos relacionados a sua conservação e a manutenção da saúde. A partir desta abordagem, foi apresentado os grupos de alimentos e sua forma de organização na pirâmide alimentar. Surgiu uma discussão sobre alimentação equilibrada e questões abordando qual o grupo

¹ Egressa do curso de Pedagogia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. thaiskinalski@hotmail.com.

² Mestrando em Educação nas Ciências da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. ProfLaercio2010@hotmail.com.

de alimentos dentre os apresentados na pirâmide que eles consomem em maior quantidade e outras práticas para ter uma vida saudável. A seguir, foi comentada com os alunos, a importância da pirâmide para que as pessoas se alimentem de forma balanceada e que os alimentos mais saudáveis são os que se encontram próximos a base da pirâmide e por essa razão, podem ser consumidos em maiores quantidades. Com esses momentos de aprendizagem percebeu-se o envolvimento dos alunos no desenvolvimento do projeto e as mudanças de atitude em relação à alimentação saudável.

Palavras-chave: Educação. Conhecimento. Mediação. Hábitos alimentares.

Ficha de Avaliação

Número do trabalho: 53

Título: INVESTIGANDO A ALIMENTAÇÃO COM OS ALUNOS

Apresentação () Sim () Não

Publicação () sim () Após correções () Não

Correção necessárias

O texto apresenta-se bem fundamentado, porém repete alguns termos. Sugerimos rever. Nas palavras-chave faltou uma que fizesse referência ao relato da experiência sobre alimentação.

Os Avaliadores