



PRODUÇÃO DE SAL TEMPERADO NAS AULAS DE CIÊNCIAS E A PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Joana Rita Galvão¹
Eduardo Soares da Silva dos Santos²
Maria Eduarda Carvalho Lopes³

Instituição: Escola Estadual de Ensino Fundamental Madre Stanislá

Modalidade: Relato de Experiência

Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias

1. Introdução:

Este relato descreve o projeto de produção de sal temperado com ervas nas aulas de Ciências e sua relevância para a promoção da saúde dos alunos. A prática não só incentiva o aprendizado interdisciplinar, envolvendo conceitos de botânica, química e nutrição, como também promove a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis e a redução do consumo de sódio.

A alimentação saudável é um dos pilares para a manutenção da saúde e do bem-estar. No entanto, o consumo excessivo de sal é um dos principais fatores de risco para diversas doenças crônicas, como hipertensão e problemas cardíacos. Integrar o ensino de Ciências com práticas que incentivem a redução do sódio na dieta, como a produção de sal temperado com ervas, é uma abordagem eficaz para promover a saúde dos alunos e suas famílias.

O presente trabalho surgiu da necessidade de promover a conscientização sobre alimentação saudável para os alunos do 6º ao 8º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Madre Stanislá, localizada no interior do município de Ijuí, já que é nessa fase escolar que eles aprendem sobre o corpo humano e a importância do seu bom funcionamento, além de ser um momento em que os alunos formam opinião sobre alimentos e podem levar para a adolescência e fase adulta bons hábitos alimentares.

¹ Mestre, pesquisadora e docente. joana.digital@hotmail.com.

² Aluno do 8º ano do Ensino Fundamental da Escola Estadual de Ensino Fundamental Madre Stanislá. sdsdsantos@educar.rs.gov.br

³ Aluna do 9º ano do Ensino Fundamental da Escola Estadual de Ensino Fundamental Madre Stanislá. maria-eclopes2@educar.rs.gov.br



2. Procedimentos Metodológico:

Nas aulas de Ciências, os alunos aprenderam sobre as propriedades das ervas e a importância de reduzir o consumo de sal. A prática envolveu uma pesquisa prévia sobre as propriedades das ervas aromáticas, posteriormente os alunos pesquisaram em casa e quais tinham e eram usadas no preparo dos alimentos das famílias, quais poderiam trazer para a escola para contribuir com a produção do sal. As ervas foram selecionadas a partir da disponibilidade dos alunos em trazer-las para a escola e em seguida, foram coletadas e para o preparo e finalmente a mistura com o sal. Na data combinada para a atividade prática, contamos com a colaboração da extensionista da Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (EMATER) de Ijuí, a qual, inicialmente ministrou uma palestra para os alunos, abordando a temática das ervas medicinais, sua classificação e utilização para alimentação humana (Figura 1).

Figura 1- Momento inicial- Palestra sobre Plantas Bioativas



Fonte: Arquivo pessoal

Na sequência, os alunos foram encaminhados para a sala dos professores, onde ocorreu a produção do sal temperado. Inicialmente alguns alunos organizaram com a extensionista os materiais a serem utilizados (liquidificador, bacia, faca e tabua de carne), e os demais auxiliaram na higienização e separação das ervas que foram trazidas por eles e que foram utilizadas, tais como, alecrim (*Salvia rosmarinus*), loro (*Laurus nobilis*), cebolinha (*Allium*



schoenoprasum L.), salsa (*Petroselinum crispum*), manjora (*Origanum majorana*) e alho (*Allium sativum*) (Figura 2).

Figura 2- Produção do sal temperado



Fonte: Arquivo pessoal

Após liquidificar e misturar todos os ingredientes, o sal temperado foi acondicionado em um pote de plástico e doado para ser utilizado nos alimentos produzidos no refeitório da escola.

3. Resultados e Discussões

A produção de sal temperado envolveu a combinação de cloreto de sódio (sal de cozinha) com ervas aromáticas. Do ponto de vista químico, a introdução de compostos bioativos presentes nas ervas pode potencializar o sabor dos alimentos, permitindo o uso de menor quantidade de sal. Assim, conceitos como solubilidade, composição química e interações entre substâncias foram trabalhados nas aulas de Ciências.

Muitas ervas utilizadas para temperar o sal, como alecrim, manjeronna e alho, possuem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e digestivas. Ao substituir parte do sal comum por sal temperado, os alunos são incentivados a adotar uma alimentação mais rica e saudável por meio da educação alimentar (BILA; SILVA; GUSMÃO, 2019).

A educação alimentar é uma ferramenta eficaz na conscientização das crianças sobre a importância de priorizar alimentos de maior valor nutricional, promovendo assim um crescimento e desenvolvimento mais saudáveis. Além disso, adquirir hábitos alimentares saudáveis na infância é fundamental para a prevenção de diversas doenças na fase adulta (SILVA, 2015; NASCIMENTO et al., 2018).

É importante destacar que é durante a infância e adolescência que os hábitos alimentares são estabelecidos e, muitas vezes, mantidos ao longo da vida (NASCIMENTO et al.,



2018). Fatores familiares, sociais e ambientais desempenham um papel crucial na formação desses hábitos (ROSSI et al., 2008). Contudo, o ambiente escolar apresenta desafios, pois as crianças fora da escola têm fácil acesso a guloseimas, doces e refrigerantes, o que pode influenciar negativamente suas escolhas alimentares.

Dessa forma, a escola desempenha um papel crucial na promoção de hábitos saudáveis por meio da educação nutricional, incentivando os alunos a consumirem frutas e vegetais. Isso contribui para a adoção de uma alimentação equilibrada, essencial para garantir uma boa saúde. Ao transmitir conceitos sobre a importância de uma alimentação saudável e os benefícios das frutas e hortaliças, a escola pode encorajar as crianças a compreender a relevância de uma dieta diversificada e aumentar o consumo espontâneo de vegetais (KRINGEL, 2016).

Segundo Silva (2015), a educação nutricional deve abordar temas do cotidiano de forma dinâmica e participativa. Krasilchik (2000) ressalta que aulas práticas são motivadoras, favorecem o desenvolvimento de habilidades técnicas e auxiliam na fixação do conhecimento. De maneira similar, Oliveira e Ramos (2015) argumentam que aulas expositivas, em que os alunos são apenas ouvintes, prejudicam o processo de ensino e aprendizagem. Eles defendem o uso de materiais lúdicos em sala de aula, pois esses recursos despertam o interesse dos alunos, estimulam a criatividade e tornam a aula mais envolvente.

Nesse contexto, a dinamização das aulas de educação nutricional visa fazer com que as crianças compreendam, de forma espontânea, prática e divertida, a importância dos nutrientes presentes nas frutas e verduras, incentivando a preferência por esses alimentos. Com isso, é possível prevenir diversas doenças, incluindo a obesidade infantil.

Tora et al. (2009) confirmam que os adolescentes tendem a preferir dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com baixo consumo de frutas e hortaliças. Dessa forma, educar para uma alimentação saudável torna-se um desafio, pois os alimentos calóricos e de baixo valor nutricional são geralmente mais atraentes para crianças e adolescentes. Uma solução viável seria a preparação de refeições saborosas, nutritivas e com baixo teor calórico, utilizando receitas saudáveis e de fácil execução.

Acredita-se que, assim, as crianças e adolescentes possam se interessar mais por alimentos saudáveis e desfazer a ideia de que comidas saborosas não podem incluir hortaliças, frutas e legumes, associando-as apenas a alimentos ricos em carboidratos e lipídios.

4. Conclusão

Este projeto permitiu o desenvolvimento de habilidades como planejamento, experimentação e análise crítica. Os alunos passaram a entender a importância de uma alimentação balanceada e os efeitos positivos de incorporar ervas aromáticas na dieta, o que pode levar a mudanças duradouras em seus hábitos alimentares.

Projetos como este têm o potencial de estender o aprendizado para além da sala de aula, promovendo mudanças nas práticas alimentares das famílias e da comunidade. A produção de sal temperado com ervas nas aulas de Ciências é uma prática educativa que alia o ensino



teórico ao prático, incentivando a aprendizagem interdisciplinar e promovendo a saúde. Além de proporcionar uma experiência rica e diversificada para os alunos, este projeto contribui para a conscientização sobre os riscos do consumo excessivo de sódio e os benefícios de uma alimentação balanceada. Assim, a escola desempenha um papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis, impactando positivamente a vida dos estudantes e de suas famílias.

Evidenciamos que ao dinamizar as aulas e torná-las mais atraentes, os alunos aprendem de forma mais natural, sem enxergar o estudo como um fardo. Essa abordagem contribui de maneira positiva para o processo de ensino e aprendizagem, tornando-o mais leve e menos estressante para todos os envolvidos.

5. Referências

BILA, C. R. F.C.SILVA, P. H.F.da; GUSMÃO, M.A. do N. Conscientização para hábitos alimentares saudáveis na escola. **Revista Educação Pública**, v. 19, nº 22, 24 de novembro de 2019.

KRASILCHIK, M. Reformas e realidades: o caso do ensino de Ciências. **Revista São Paulo em Perspectiva**, São Paulo, v. 14, nº 1, p. 85-93, 2000.

KRINGEL, A. L.; DORNELES, T. S.; BORGES, C. D.; MENDONÇA, C. R. B. Oficina de alimentação saudável em escolas públicas: relato de dois casos. **Revista Expressa Extensão**, Pelotas, v. 21, nº 1, p. 42-53, 2016.

NASCIMENTO, V. S.; CORREIA, A. S. B.; LEÃO, C. E. S.; COSTA, A. L. M.; MARINHO, M. H. N.; VASCONCELOS, S. C. Horta escolar como prática pedagógica na promoção da auto eficácia para uma alimentação saudável de escolares. **Congresso Internacional de Educação e Tecnologias**. 2018.

OLIVEIRA, T. P. D.; RAMOS, M. L. D. Análise dos recursos lúdicos sobre conteúdo de educação alimentar do acervo do banco de materiais do curso de Ciências Biológicas da PUC Minas. **Revista Educação e Tecnologia**, Belo Horizonte, v. 20, nº 3, p. 37-52, 2015.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 21, nº6, p. 739-748, 2008.

TORAL, N.; CONTI, M. A.; SLATER; B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, nº 11, p. 2.386-2.394, 2009.