

Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: HUMANIDADES E EDUCAÇÃO

NUTRINDO O CONHECIMENTO SOBRE A ALIMENTAÇÃO NO 4º ANO¹

Thais Kinalski², Laércio Francesconi³

¹ Projeto realizado com turmas do 4º ano em escolas municipais.

² Egressa do curso de Pedagogia da Unijuí.

³ Egresso do curso de Pedagogia da Unijuí.

INTRODUÇÃO

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, durante o estudo da alimentação com turmas de quarto ano, sendo um de seus conteúdos específicos. A escola é um espaço de busca por 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 importante 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 necessário para um bom crescimento e desenvolvimento, bem como manter as defesas necessárias para uma boa saúde. Os objetivos do projeto foram identificar os 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.

RESULTADOS

O projeto referente ao estudo da alimentação foi realizado nos municípios de Augusto Pestana/RS, na Escola Municipal Fundamental Dr. Pestana e Ijuí/RS, na Escola Municipal Fundamental Davi Canabarro, nas turmas do quarto ano nos meses de junho a agosto do ano de dois mil e dezoito. O projeto surgiu de acordo com o plano de estudo dos alunos em que a alimentação está presente. Fazer o uso de uma alimentação saudável é, com certeza, usufruir de uma vida com melhor qualidade. Uma dieta adequada é capaz de prevenir diversas doenças, por isso, deve-se ter uma alimentação correta, com o consumo de nutrientes de todos os grupos alimentares (vitaminas,



Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: HUMANIDADES E EDUCAÇÃO

proteínas, carboidratos, lipídio, sais minerais e água). A alimentação balanceada/saudável deve fazer parte do currículo escolar, já que é na fase escolar que o aluno está em pleno desenvolvimento. Além disso, na idade escolar a criança, adolescente ou jovem está em plena atividade e precisa de energia para brincar, pular, raciocinar, energia essa adquirida através de uma alimentação saudável.

A formação das práticas alimentares acontece na infância, fase esta em que estamos mais receptivos a receber informações, incorporar novos hábitos e difundir novas informações, principalmente aquelas obtidas em ambiente escolar. Destarte a escola se constitui um espaço propício para fomentar os hábitos alimentares de crianças, visto que é neste ambiente que diversos indivíduos atuam de modo a corroborar com o processo educativo e de maneira inconsciente influenciam nas escolhas e no comportamento do indivíduo (FERNANDES et al., 2009).

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.

Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: HUMANIDADES E EDUCAÇÃO



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 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.

Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: HUMANIDADES E EDUCAÇÃO

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. Para Accioly (2009) o alimento pode ser inserido no processo educativo, não apenas em disciplinas relacionadas às ciências da biologia e da saúde, mas em todas as áreas do conhecimento e desta forma, estimular o consumo de alimentos saudáveis na escola e no cotidiano da criança. Educadores, pais, alunos, merendeiras, comunidade têm importante papel na construção de um ambiente escolar promotor de estilos de vida saudáveis, em especial, a alimentação.

Ações de educação alimentar e nutricional e a adoção de práticas criativas de incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis devem ser desenvolvidas no âmbito escolar, orientando e incentivando sua comunidade aos aspectos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças. Essas ações podem contribuir para uma vida mais saudável e para a prevenção das doenças veiculadas por alimentos, das doenças crônicas não transmissíveis e para o controle das carências nutricionais (BRASIL, 2006).

CONCLUSÃO

O ambiente escolar deve funcionar como um espaço capaz de promover a alimentação saudável. Para tanto, projetos interdisciplinares com temáticas voltadas a estratégias de promoção de hábitos alimentares fazem-se necessários, pois é a partir de um trabalho entre todas as áreas do conhecimento, de forma integrada que o conhecimento sobre a importância da alimentação adequada terá relevância para o aluno. É justamente esse ensino integrado que poderá transformar o conhecimento em hábito alimentar.

Além disso, o conhecimento adquirido pelo aluno nas atividades pedagógicas poderá transformar o educando em um agente promotor da saúde em sua família, uma vez que, hábitos distorcidos trazidos de casa, poderão ser transformados e retornados ao lar de forma ajustada.

Logo, a escola sendo um local de grande influência na vida do aluno, deve oportunizar ao educando projetos voltados à educação alimentar, sendo imprescindível essa temática como parte integrante do currículo escolar, já que se faz necessário estimular o aluno a viver mais saudável.

Desta forma, o projeto favoreceu o conhecimento prévio e o aprofundamento gradativo dos conteúdos. Os alunos ficaram bem envolvidos durante o desenvolvimento do projeto, a cada etapa mostravam-se curiosos e observadores. A diversidade de recursos possibilitou que os alunos fizessem considerações a respeito da alimentação. Os alunos tiveram a oportunidade de esclarecer



Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: HUMANIDADES E EDUCAÇÃO

dúvidas e analisar seus hábitos alimentares, o projeto favoreceu aos alunos a formação de cidadãos mais consciente e atuantes, desenvolvidos na sua forma de pensar, raciocinar, descobrir e resolver problemas, de forma envolvente e satisfatória.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E. **A escola como promotora da alimentação saudável.** Revista: Ciência em Tela, Volume 2, Número 2, 2009. Disponível em: . Acesso em: 15/08/2018.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde - Departamento de atenção básica - Coordenação geral da política de alimentação e nutrição. **Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas.** Brasília, 2006.

FERNANDES, P. S. et al. **Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental.** J. Pediatr. (Rio J.) Porto Alegre, v. 85, n. 4, Aug. 2009.