

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL I DO MUNICÍPIO DE ARAÇATUBA-SP

ALIMENTARY AND NUTRITIONAL EDUCATION WITH STUDENTS OF ELEMENTARY EDUCATION I IN THE CITY OF ARAÇATUBA-SP

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL I DO MUNICÍPIO DE ARAÇATUBA-SP

RESUMO: Introdução: A alimentação é desafiadora. O ato de comer supera uma simples necessidade fisiológica, estando presente através da representação de nossas emoções, o que explica o aumento no número de estudantes com sobrepeso ou obesidade. **Objetivos:** Trabalhar o conceito de Alimentação Saudável com estudantes dos dois anos finais do Ensino Fundamental I. **Metodologia:** Foram utilizados materiais confeccionados em EVA, imagem de uma Pirâmide Alimentar, embalagens industrializadas vazias (para posterior classificação nutricional), além de tabela para autorreflexão. **Resultados:** Os estudantes conseguiram compreender não apenas o que é uma alimentação saudável, mas quais as vantagens e benefícios na promoção da saúde e do bem estar. **Análises e Discussões:** Os lanches escolares não têm sido saudáveis, isso é um fato. A escola pode, através da Educação Alimentar e Nutricional, aliada à prática de atividade física, modificar esse contexto. **Conclusões:** A Educação Alimentar e Nutricional, juntamente com a atividade física pode ajudar na promoção e manutenção da saúde através de uma reeducação alimentar presente em todo o período escolar.

Palavras-Chave: Educação Nutricional, Escolares, Alimentos Saudáveis.

ABSTRACT: Introduction: Feeding is challenging. Eating surpasses simple physiological needs, as it also represents emotions, thus explaining the increasing number of overweight and obese students. **Objectives:** Working with the concept of Healthy Eating Habits with students from the last two years of Elementary Education I. **Methodology:** Materials made from EVA, a Food Pyramid image, empty industrialized packages (for further nutritional classification), as well as a self-reflection table were used. **Results:** Students were able to understand not only what is having good eating habits, but also the advantages and benefits of such kind of food in helping promoting health and well-being. **Analysis and Discussion:** School snacks have not been healthy and this is a fact. School is able to change this context, by means of Alimentary and Nutritional Education, linked to physical activity. **Conclusions:** Alimentary and Nutritional Education, linked to physical activity, can help promoting and supporting health, by means of alimentary re-education programs all around the city, in the the whole school term.

Keywords: Alimentary Education, Students, Healthy Food.

¹ Graduada em Ciências Biológicas pela Fundação Educacional de Penápolis (2006); Pós-Graduada em “Biologia Aplicada à Saúde” pela Universidade Estadual de Londrina (2009); Graduada em Nutrição pela UniToledo.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação, hoje, é desafiadora. Comer vai além de simplesmente satisfazer nossas necessidades fisiológicas. O ato de se alimentar pode ser visto como uma fonte inesgotável de prazer, socialização ou até mesmo de expressão cultural (CARDOSO, MOREIRA, 2016).

No Brasil, a obesidade está presente em diversas classes sociais, principalmente nas classes mais altas, estando esta intimamente relacionada à mudança na rotina alimentar diária. O alto consumo de açúcares e comidas gordurosas, entre elas os *fast foods* e os alimentos industrializados; além do marketing liderado pelas mídias e o estilo de vida, levou a população, de maneira geral, a quadros de obesidade (TEIXEIRA, *et al*, 2016).

O brasileiro tem vivenciado um período de transição nutricional, comum em grandes países em desenvolvimento, acarretando em quadros de sobrepeso e obesidade. Nota-se, hoje, acréscimo no consumo de calorias per capita, através de um nítido aumento no consumo de produtos de origem animal e dos açúcares em geral, além da diminuição do consumo de produtos de origem vegetal (SANTOS; OLIVEIRA, 2011).

Outrora, era comum crianças brincando nas ruas, entretanto hoje isso não acontece mais, seja pela falta de segurança, seja pela maior facilidade de acesso a tecnologias como computadores ou videogames, facilitando o sedentarismo. Assim, é notória, nos dias atuais, a falta de atividade física na vida dessas crianças, o que explica o baixo gasto energético e um índice maior de gorduras corporais (TEIXEIRA, *et al*, 2016).

Considera-se obesa a pessoa que acumulou gordura corporal de maneira anormal ou excessiva, podendo ocasionar algumas patologias, sendo esta, uma doença de múltiplos fatores desencadeadores. Entre eles estão os fatores fisiológicos, corporais, genéticos e ambientais (como o consumo alimentar e a atividade física) (TEIXEIRA, *et al*, 2016).

Contudo, o “saber comer” depende não somente das escolhas alimentares feitas, mas de suas quantidades também. Assim é notória a importância da escola básica na construção dos comportamentos a cerca da qualidade da alimentação de seus alunos (CARDOSO, MOREIRA, 2016).

A Educação Física na escola, segundo os Parâmetros Nacionais Curriculares – PCNs, tem como principais objetivos estimular o aluno, através da dança, dos esportes, das lutas, das ginásticas

ou dos jogos e a serem membros integradores e reprodutores da cidadania e da qualidade de vida (TEIXEIRA, *et al*, 2016).

Em vista disso, sabe-se que a escola possui grande influência na vida de seus alunos, uma vez que os mesmos, muitas das vezes, passam mais tempo na escola do que no conforto do seu lar. Assim, é de suma importância o desenvolvimento de um olhar estratégico do aluno para com suas escolhas alimentares (SANTOS; OLIVEIRA, 2011).

É válido lembrar ainda a importância do papel dos pais e da família nesse trabalho de conscientização da escolha alimentar do aluno, uma vez que as crianças, desde muito pequenas, observam e reproduzem os comportamentos alimentares tidos como molde em casa (SANTOS; OLIVEIRA, 2011).

A escolha estratégica dos alimentos por parte dos alunos, promete melhoria desde a concentração, hiperatividade ou deficiência de memória, até mesmo na qualidade de vida e saúde dos alunos, evitando assim, patologias como o diabetes (Tipo 1 e Tipo 2), distúrbios psicológicos, acidentes vasculares cerebrais – AVCs, câncer, entre outros (SANTOS; OLIVEIRA, 2011) (TEIXEIRA, *et al*, 2016).

Assim sendo, é importante que a intervenção da obesidade infantil seja feita de maneira não medicamentosa, mas preventiva, através de boas escolhas alimentares e da prática de atividade física (TEIXEIRA, *et al*, 2016).

2. OBJETIVOS

Sabe-se hoje o quanto é importante, para a manutenção da saúde e do bem estar, uma alimentação saudável e equilibrada. Diante disso, o trabalho teve como principal objetivo trabalhar o conceito de Alimentação Saudável com estudantes dos dois anos finais do Ensino Fundamental I, uma vez que já são alfabetizados e capazes de discernir conceitos.

3. METODOLOGIA

Para levantamento de conhecimentos prévios dos escolares a respeito do tema a ser trabalhado, uma pergunta foi lançada: Por que comemos?

Os alunos responderam ao questionamento levantado e, em seguida, o tema foi socializado e discutido de modo que os escolares puderam entender os motivos pelos quais a alimentação é tão importante para nós animais.

Logo após o término da socialização do debate inicial, um novo levantamento de conhecimentos prévios foi realizado através da análise e discussão do tipo de alimentação de dois bonecos confeccionados em EVA: um boneco obeso (apresentando alguns alimentos como Pizza, Refrigerante, *Hot Dog*, *Cheeseburger*, Batata Frita, Sorvete, Bombom, *Cupcake*, *Donut*, Bolo e Chocolate, colados no molde do corpo do boneco) e um boneco com peso ideal (apresentando alimentos como Abóbora, Ervilha, Uva, Banana, Brócolis, Maçã, Pera, Pimentão, Berinjela, Chuchu, Tomate, Limão, Cenoura, Milho e Caju, colados em seu corpo). A partir daí, foi feita uma nova indagação: Por que um boneco é obeso enquanto o outro está em seu peso normal? Por que foram selecionadas exatamente essas imagens para compor o boneco obeso ou o boneco com peso normal?

Após o debate sobre o tipo de alimentação apresentada nos bonecos obeso e saudável, foram explicados, com auxílio de uma Pirâmide Alimentar, os conceitos dos principais nutrientes presentes nos alimentos: Carboidratos, Proteínas, Lipídeos, Fibras Alimentares, Vitaminas e Sais Minerais.

É válido lembrar que a Pirâmide Alimentar utilizada foi a nova Pirâmide Alimentar da pesquisadora Sonia Tucunduva Philippi, 2013 – do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP (Universidade de São Paulo).

Com tais conceitos em mente, os alunos foram, então, convidados a escolher itens ou embalagens vazias disponíveis sobre a mesa e classificá-las em: Carboidratos, Proteínas, Lipídeos, Fibras Alimentares, Vitaminas e Sais Minerais, de acordo com os Conceitos anteriormente Trabalhados.

Entre as embalagens vazias e ou produtos a serem classificados estavam: Leite, Requeijão de copo, Batata Frita, Suco industrializado, Brigadeiro, Ovo, Frango (de brinquedo) e algumas frutas de plástico como: Banana, Laranja, Uva, Maçã, Pera.

Para encerrar, os alunos receberam uma folha de papel contendo duas colunas que foram devidamente preenchidas: “O que eu mais gosto de comer” e “O que eu não gosto de comer”. Preenchidas tais colunas, os alunos foram estimulados a uma autorreflexão: Como tem sido meu lanche na escola? O que eu tenho lanchado? Será que minha alimentação tem sido saudável? O que eu poderia fazer para melhorar minha alimentação?

Todos os temas discutidos e abordados foram socializados, de modo que os escolares puderam ter a capacidade de, a partir do projeto, entender quais são os principais nutrientes

presentes na comida, quais devemos consumir em maior ou menor quantidade, além de serem capazes de entender a importância de uma alimentação saudável para a manutenção da saúde.

4. RESULTADOS

Sabemos hoje o quanto a população é carente de informações, principalmente a população mais humilde e de baixa renda. Diante de todo esse contexto, quando o assunto é a saúde, um dos temas mais discutidos na atualidade é a alimentação.

Para que fosse possível discutir e introduzir o conceito de uma alimentação mais saudável, de uma maneira mais lúdica e dinâmica, afinal o projeto teve com público alvo crianças na faixa dos 10 anos de idade, foram utilizados bonecos artesanalmente confeccionados em material do tipo EVA, além de ilustração da Pirâmide Alimentar da doutora Sônia Tucunduva (2013) e de embalagens industrializadas vazias ou brinquedos de plásticos para a posterior classificação dos tipos de nutrientes presentes nos alimentos.

Através das dinâmicas, as crianças foram participativas e capazes de entender os motivos pelos quais é necessária tanta preocupação com a qualidade do seu lanche escolar, além da capacidade de identificar e discernir quais são os principais nutrientes presentes no seu lanche escolar e os motivos pelos quais elas deveriam evitá-los.

A dinâmica foi encerrada com uma autorreflexão a respeito da qualidade de suas principais refeições e nos pontos a serem refletidos para uma possível melhora. Desta forma, é possível afirmar que o projeto conseguiu levar o conceito de alimentação saudável, tendo sido capaz, ainda, de levar um pouquinho de conhecimento científico para famílias tão humildes e necessitadas de conhecimentos, uma vez que essas crianças serão as disseminadoras de conhecimentos científicos em seus lares.

5. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Segundo SANTOS; OLIVEIRA, 2011, é notória a falta de qualidade das merendas escolares analisadas. O alto consumo de industrializados do tipo balas, biscoitos, refrigerantes e salgadinhos, nos leva a refletir sobre a qualidade dos lanches escolares dessas crianças. Sabe-se que muitos hábitos e comportamentos errados são cultivados desde a idade escolar, mas onde está a falha? O que deve ser mudado para que esse quadro seja revertido?

CARDOSO; MOREIRA, 2016, argumenta que, através de minuciosa análise de alguns materiais didáticos trabalhados em escolas do Ensino Fundamental I, foi possível a observação da presença do conteúdo da composição nutricional dos alimentos nos livros didáticos, embora o assunto não tivesse como enfoque à promoção da saúde em si. Assim, é notória a urgente necessidade de uma melhor abordagem a cerca do tema Alimentação. É preciso que os alunos entendam e saibam não apenas discernir nutrientes em uma alimentação saudável, mas que sejam capazes de entender os benefícios no consumo adequado desses nutrientes ou ainda quais são os malefícios no não consumo desses nutrientes para a nossa saúde em longo prazo.

Já para TEIXEIRA, 2016, a Educação Física escolar tem carregado o fardo de ser a solução para a obesidade infantil, uma vez que essa é uma forma de estimular, nessas crianças, a prática de atividades físicas, cujas responsabilidades vão muito além da simples prática de atividade física em si, mas tendo como principal meta a conscientização a respeito da importância de uma vida ativa, ou seja, não sedentária.

Assim, percebe-se a importância do ambiente escolar quando o assunto é Educação Alimentar e Nutricional. Através da escola podemos reeducar nossas crianças, ensinando não apenas a composição nutricional dos alimentos, mas também a importância da presença desses nutrientes para a promoção e manutenção da saúde, como destaca CARDOSO; MOREIRA, 2016, além da prática de atividades físicas, para que seja possível a complementação da alimentação, como ressalta TEIXEIRA, 2016.

6. CONCLUSÕES

Diante disso, conclui-se que a Educação Alimentar e Nutricional é de extrema importância no ambiente escolar, sendo capaz, inclusive, de modificar a forma seus alunos enxergam e valorizam a alimentação.

Entretanto, para que essa reeducação alimentar seja atingida de maneira satisfatória, é preciso que todos esses conceitos estejam presentes em toda a vida escolar dessas crianças, trabalhando também, em consonância com a Educação Física escolar, o aspecto do sedentarismo.

Assim, é perfeitamente possível modificarmos nosso cenário de sobrepeso e obesidade em crianças em idade escolar, basta querer.

7. REFERÊNCIAS

CARDOSO, R. A. de C.; MOREIRA, M. C. do A. **O Tema Alimentação em Livros Didáticos de Ciências.** Ciência em Tela, v.9, n.3, 2016.

PHILIPPI, S. T. **Resenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável,** 2013. Disponível em:

<<http://54.232.216.243/sites/libwww/udc/uploads/uploadsMateriais/26052017110402redesenho%20da%20pir%C3%A2mide%20alimentar.pdf>> Acesso em: 29/09/2017.

SANTOS, G. S. dos; OLIVEIRA, M. de F. A. de. **Consumo da Merenda Escolar por Alunos de Duas Escolas Públicas das Regiões Nordeste e Sudeste do Brasil.** Revista Práxis, v.3, n. 5, p. 25- 33, jan. 2011.

TEIXEIRA, R.C., *et al.* **Influência da Mídia e das Relações Sociais na Obesidade de Escolares e a Educação Física como Ferramenta de Prevenção.** Cinergis, Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 2, jun. 2016.