

PRÁTICAS DA OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL ANTÔNIO JOAQUIM DIAS

LEONARDO SILVEIRA DOS PASSOS¹; FABIANA CEOLIN MOREIRA²;
MILTON RODRIGUES TORRES³; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁴;
CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁵; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁶

¹Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPel – leo-passos@outlook.com.br

²Discente do Curso de Alimentos – CCQFA - UFPel – ceolinfabiana@gmail.com

³Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPEL – miltonmr937@gmail.com

⁴Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel – tatianavra@hotmail.com- Orientadora

⁵Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel – caroldellin@hotmail.com

⁶Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel – carlaufpel@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje, as preferências alimentares das crianças conduzem ao consumo de alimentos com maiores quantidades de carboidrato, açúcar, gordura e sal e, conseqüentemente, baixo consumo de frutas e hortaliças, quando comparados às quantidades recomendadas. De acordo com a literatura sobre nutrição infantil, este comportamento alimentar é determinado pela família, seguido pelas outras interações psicossociais e culturais da criança. Porém, a maior dificuldade é fazer com que elas aceitem uma alimentação variada e que aumentem suas preferências por alimentos e hábitos mais saudáveis, uma vez que este público mostra resistência em experimentar novos alimentos e sabores (RAMOS; STEIN, 2000).

Uma alimentação saudável é aquela que atende a todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Além de ser fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, tais como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Alimentação saudável é considerada uma dieta balanceada e pode ser resumida por alguns princípios como: variedade, equilíbrio, quantidade suficiente, diversidade de cores e segurança para o consumo (RECINE; RADAELLI, 2010).

Neste contexto, o presente trabalho objetivou estimular o interesse dos alunos do 3º e 4º ano do ensino fundamental da Escola Municipal Antônio Joaquim Dias, para o consumo de frutas e hortaliças e, simultaneamente aplicando técnicas corretas de higienização, destacando formas de preparo atrativas e seguras para o consumo de vegetais frescos.

2. METODOLOGIA

Para a execução deste projeto, as informações e material de apoio dos cursos são constantemente atualizados.

A atividade prática descrita neste trabalho foi desenvolvida com os alunos do 3º e 4º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Antônio Joaquim Dias, localizada na Avenida Cidade de Lisboa, no bairro Fragata em Pelotas- RS.

Primeiramente, os temas teóricos foram abordados, divididos em 2 partes, em dias diferentes. Durante essa parte teórica, além das exposições com slides, foram feitas brincadeiras e práticas didáticas. Após, foi realizada uma prática, no refeitório da escola, envolvendo a aplicação dos procedimentos corretos de higienização de mão, utensílios, bancada e das frutas e a elaboração de espetinhos de frutas.

Ao final das atividades, aplicou-se um questionário a fim de obter uma avaliação das mesmas. O questionário era composto por 7 perguntas, sendo 1 – O que você achou do curso prático?; 2 – As atividades prática ajudaram a compreender o assunto?; 3 – Você aprendeu formas novas de higienizar os vegetais?; 4 – Depois dos cursos houve mudança na sua alimentação?; 5 – Você está comendo mais frutas e hortaliças ou pretende comer mais?; 6 – Você já falou a seus pais ou familiares sobre algo que aprendeu nos encontros anteriores?; 7 – Você acha que as coisas que aprendeu foram importantes?

Como opções de respostas, os alunos dispunham de uma escala com expressões faciais, com níveis de respostas de 1 a 5, contendo abaixo as opções, muito ruim, ruim, mais ou menos, bom e ótimo segundo o que está apresentadona Figura 1.

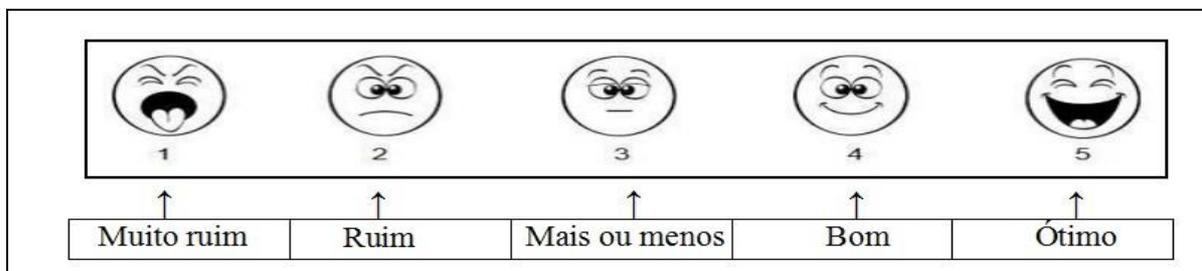


Figura 1 - Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos alunos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade prática foi realizada no refeitório da Escola Municipal de Ensino Fundamental Antônio Joaquim Dias, no qual estavam presentes o total 32 alunos do 3º e 4º anos, sob a responsabilidades, respectivamente das professoras Jussara e Rosélia. Neste momento, o conhecimento adquirido teoricamente foi posto em prática.

Primeiramente, demonstrou-se às crianças como executar de forma correta a higienização das mãos, obedecendo ao tempo necessário de fricção e enaltecendo as regiões que deveriam ser atingidas por este procedimento. Na sequência utilizou-se álcool 70% como solução antisséptica.

Na Figura 2, são mostrados alguns momentos da higienização das mãos.



Figura 2: Fotos do procedimento de higienização das mãos, realizado com os alunos do 3º e 4º anos na Escola de Ensino Fundamental Antônio Joaquim Dias.

Na Figura 3, são apresentados a solução sanitizante (a base de cloro), e a escova utilizadas para a higienização de frutas, verduras e hortaliças.



Figura 3: Fotos de partes do curso prático realizado com os alunos do 3º e 4º ano na Escola de Ensino Fundamental Antônio Joaquim Dias.

Logo após, as frutas que seriam utilizadas para a confecção dos espetinhos foram imersas em solução sanitizante (a base de cloro) por 10 minutos, conforme a Figura 4.



Figura 4: Fotos ilustrando a etapa de higienização das frutas.

Na figura 5, são apresentadas as frutas higienizadas e prontas para serem utilizadas na confecção dos espetinhos.



Figura 5: Fotos das frutas e espetinhos elaborados pelos alunos do 3º e 4º ano na Escola de Ensino Fundamental Antônio Joaquim Dias.

Os resultados da avaliação, realizada pelo questionário, são mostrados na Figura 6, através de gráficos de barras em que as respostas para cada pergunta são expressadas em números de crianças.

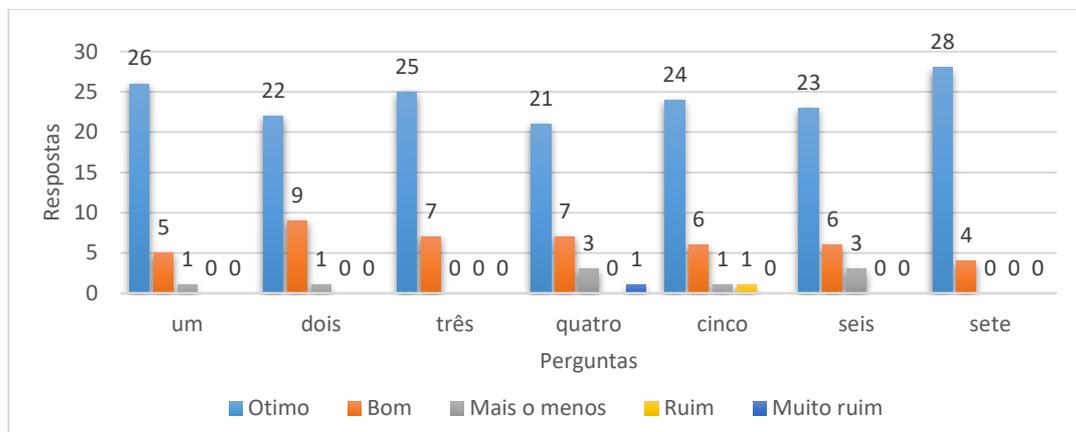


Figura 6: Resultados da avaliação do curso prático realizado com os alunos do 3º e 4º anos na Escola de Ensino Fundamental Antônio Joaquim Dias.

Avaliando-se os resultados do questionário aplicado, verificou-se predomínio das respostas entre ótimo e bom, demonstrando, especialmente para questão 7 (Você acha que as coisas que aprendeu foram importantes) um alto índice de resposta ótimo.

4. CONCLUSÕES

O Curso prático da oficina de alimentação saudável na Escola Municipal de Ensino Fundamental Antônio Joaquim Dias foi bem aceito pelos alunos do 3º e 4º anos e de grande importância para o aprendizado, a partir de um modo divertido e dinâmico. As crianças foram muito receptivas e carinhosas e consumiram com boa motivação todas as frutas oferecidas. Cabe destacar a importante mediação feita pelas professoras da turma, bem como o apoio destas profissionais para que todas as atividades previstas pudessem ser realizadas. Esse reconhecimento serve de estímulo para ampliação das atividades do projeto e motivação para a equipe envolvida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

RAMOS, M; STEIN, L. M. Desenvolvimento do Comportamento Alimentar Infantil. **Jornal de Pediatria**. 2000. vol. 76. supl. 3. p.229-237. Online. Disponível em: <<http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2014/07/Desenvolvimento-docomportamento-alimentar-infantil.pdf>>. Acesso em: 13 set. 2019.

RECINE, E.; RADAELLI, P. **Cartilha alimentação saudável**. Turminha do MPF, Brasília, 2010. Online. Disponível em: <<http://www.turminha.mpf.mp.br/para-professor/para-o-professor/publicacoes/Alimentacaosaudavel.pdf>>. Acesso em 13 set. 2019.