

7.08.04 - Educação / Ensino-aprendizagem

PROJETO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: “COMER, COMER... ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA CRESCER”.

¹ Cristiane Maria de Holanda, ²Alrislene Ferreira Lúcio, ³Bárbara Dannielli Campos Borges, ⁴ Erivânia Maria da Silva, ⁵ Suzana Régia Santos Figueiredo.

1. Coordenadora Pedagógica nas Redes Municipais de Educação de Olinda e Recife
2. Professora nas Redes Municipais de Educação de Olinda e Igarassu
3. Professora na Rede Municipal de Educação de Olinda
4. Professora na Rede Municipal de Educação de Olinda e Analista Educacional da Rede Estadual de Pernambuco
5. Gestora na Rede Municipal de Educação de Olinda

Resumo:

O presente trabalho traz a reflexão do papel da escola como espaço de construção de conhecimentos; promoção de hábitos saudáveis e formação de valores. Seguindo nesta linha de pensamento o projeto “Comer, comer... Alimentos saudáveis para crescer” surge como um instrumento para sensibilizar e conscientizar os nossos alunos sobre a importância de priorizar atitudes que favoreçam a qualidade de vida através do cultivo de bons hábitos e de uma alimentação saudável. Nos tempos atuais, onde é moda alimentar-se de modo *fast-food*, que quer dizer literalmente comida rápida, percebe-se o quanto nossas crianças chegam às escolas desprezando os alimentos mais saudáveis e naturais, trocando por alimentos que geralmente são altamente calóricos, ricos em gordura hidrogenada, açúcar e sódio. Fazem parte desse cardápio *fast-food* muitos dos alimentos que nossos alunos trazem para a sala de aula como as batatas fritas, salgadinhos, coxinhas, refrigerantes entre outros. Refletindo sobre essa realidade desafiadora de nossos alunos e sua alimentação, o grupo de professoras juntamente com a direção decidiu intervir com a proposta do projeto de alimentação saudável que vislumbrou uma melhoria na qualidade de vida da comunidade escolar.

Palavras-chave: Educação; Alimentação Saudável; Bons hábitos.

Apoio financeiro: Prefeitura Municipal de Olinda.

Introdução:

A experiência aqui relatada foi desenvolvida inicialmente através da observação do lanche dos alunos da Educação Infantil e Ensino Fundamental I da Escola Municipal Ebenezer Gueiros, situada no município de Olinda-PE. A partir dessa observação o grupo de professoras juntamente com a direção, percebeu que a grande maioria dos alunos traziam alimentos industrializados (refrigerantes, salgadinhos, pipocas, biscoitos recheados etc.) e deixavam de comer a merenda escolar. A Alimentação processada geralmente é pobre em nutrientes, rica em sódio, corantes, gorduras, e tem invadido os lares brasileiros tornando-se fator responsável pelo excesso de peso e aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). São exemplos das DCNT que já afetam algumas crianças e jovens: a hipertensão, alterações de gorduras no sangue (colesterol e triglicédeos) e doenças cardiovasculares. Atualmente o excesso de peso e a obesidade estão a níveis alarmantes, especialmente entre crianças e adolescentes. De acordo com dados recentes do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) aproximadamente 72% dos nordestinos ingerem menos de 400 gramas de frutas e hortaliças diariamente. Em contrapartida estão os marcadores de padrão alimentar não saudáveis: refrigerantes, sucos artificiais, balas, chocolates e lanches rápidos que são especialmente as preferências dos mais jovens. Compreendendo a escola como espaço social propício para a promoção da saúde, formação de hábitos saudáveis e construção da cidadania, decidimos intervir com a proposta do Projeto de Alimentação Saudável na Escola Ebenezer Gueiros cujo principal objetivo foi o de sensibilizar a comunidade escolar e criar uma cultura de hábitos que favoreçam uma mudança no comportamento alimentar e uma boa qualidade de vida.

Metodologia:

O trabalho foi realizado em dois momentos distintos. Primeiramente um momento vivenciado por turmas em sala de aula de acordo com a sua temática, onde os professores trabalharam de modo interdisciplinar. Posteriormente, o momento vivenciado coletivamente com todas as turmas para a participação em palestras, apresentação de vídeos educativos, músicas, degustação de frutas e dramatizações. Toda a comunidade escolar participou do momento coletivo, inclusive os pais/responsáveis assistiram palestras sobre a temática, além da contribuição de uma mãe na Educação Infantil que trouxe a sua experiência com o uso das plantas medicinais no seu cotidiano, favorecendo o cultivo de hábitos saudáveis e a utilização da medicina natural. Houve a iniciativa das professoras dos 3^{os} anos de implantar uma pequena horta suspensa no pátio da escola e incentivar as demais turmas a participar do plantio e acompanhamento. Os subtemas que surgiram a partir do grande tema da Alimentação saudável e foram trabalhados em sala de aula são os seguintes: “Benefícios e malefícios dos carboidratos, proteínas e gorduras”, “A importância das frutas na alimentação”, “A contribuição dos grupos afrodescendentes e indígenas na alimentação nordestina”, “Horta escolar”, “A importância dos grãos”, “As plantas medicinais no cotidiano”. Todo conhecimento produzido, ao longo do projeto, foi apresentado para a comunidade escolar na Feira de Conhecimentos promovida pela escola em agosto de 2016.

Resultados e Discussão:

No decorrer da experiência foi possível observar a mudança na aceitação e comportamento dos alunos ao ser ofertada a merenda escolar, que passou a ser apreciada; observando-se a diminuição do consumo de alimentos industrializados. A comunidade escolar foi sensibilizada: os professores e os educandos contribuíram com os cuidados com a horta; os pais (responsáveis) passaram a enviar alimentos naturais. No subtema sobre plantas medicinais foram explorados o potencial e a origem das plantas, o que possibilitou um resgate histórico de seu uso pelas famílias. Foram produzidos chás e lambedores a partir dos conhecimentos populares. A mãe de uma aluna da Educação Infantil partilhou os seus conhecimentos sobre o uso da planta conhecida popularmente como

colônia, que por sua vez já era utilizado por sua avó, descendente de escravos africanos. Esse depoimento enriqueceu o trabalho, pois a genitora relatou além do que o uso medicamentoso da planta, trazendo o valor afetivo. As turmas se envolveram junto com os professores em pesquisas sobre a importância de uma alimentação saudável e atividades interdisciplinares a partir do tema. A culminância do projeto que aconteceu na Feira de Conhecimentos da escola oportunizou a comunidade escolar a participar da degustação de frutas, sucos, chás, lambedores e outros alimentos naturais, bem como a divulgação e apreciação dos trabalhos desenvolvidos.

Conclusões:

A experiência vivenciada na unidade de ensino viabilizou mudanças significativas nos hábitos alimentares da comunidade escolar podendo-se observar que os alunos começaram a participar, degustar e apreciar mais os alimentos oferecidos na merenda escolar. O desenvolvimento das ações oportunizou uma prática alimentar mais saudável e consciente da importância da aquisição de hábitos que garantam uma melhoria na saúde e qualidade de vida. Houve um envolvimento e disponibilização do grupo escolar com o projeto, o que resultou em significativas aprendizagens que foram vivenciadas e compartilhadas nos diferentes momentos da experiência. A atuação conjunta dos professores, coordenação e gestão foi fator imprescindível para a efetivação das ações e o sucesso do presente trabalho.

Referências Bibliográficas:

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária-Embrapa. Almanaque Horta & liça. Brasília/DF. Ano 1 Número 1.

VIZENTIN, Caroline Rauch. FRANCO, Rosemary Carla. Meio Ambiente: do conhecimento cotidiano ao científico: metodologia, Ensino Fundamental. 2^o ao 5^o ano Curitiba: Base Editorial, 2009.

Centro Colaborador Em Alimentação e Nutrição Escolar-CECANE. Ideias para promover a alimentação saudável na escola.

