

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, QUANTIDADE NÃO É QUALIDADE: um relato de experiência vivenciado pelo PIBID Biologia

Raquel Leal Bento¹
Kelson Jose da Silva Morais²
Daniela Correia Grangeiro³

INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, o papel da alimentação na sociedade tem se tornado cada vez mais complexo e multifacetado (Philippi, 2000). O ato de comer transcende a mera necessidade fisiológica e torna-se um ato político, refletindo nossas escolhas, valores e impactos no mundo ao nosso redor (Michael Pollan, 2007). Nesse contexto, surge a temática: "Tenha uma alimentação saudável: Quantidade não é qualidade."

A sociedade contemporânea tem sido marcada por uma crescente preocupação com a saúde e o bem-estar, levando muitos indivíduos a buscarem uma alimentação mais saudável (Brasil, 2006b). No entanto, a noção de saúde muitas vezes é distorcida, priorizando a quantidade de alimentos consumidos em detrimento da qualidade.

Segundo Oliveira (2007) a promoção da saúde está vinculada a vários fatores, um deles é alimentação de qualidade; não é à toa que apareça como sinônimo de saúde e condição para bom desenvolvimento físico e mental e também condição para melhor aprender e agir. Pesquisas apontam que a melhor qualidade de vida está relacionada a uma alimentação adequada.

Portanto, é fundamental reconhecer que nossas escolhas alimentares têm um impacto direto na nossa saúde, no meio ambiente e nas estruturas sociais. Comer de forma consciente e responsável implica em priorizar a qualidade dos alimentos, optando por produtos frescos, equidade no acesso à alimentação saudável e a conscientização sobre os efeitos de nossas escolhas alimentares (Silva; Ribeiro, 2016, p.13).

¹Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Piauí-UESPI, raquellealbento@aluno.uespi.br

²Graduando pelo Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Piauí-UESPI, kelsonjosedasm@aluno.uespi.br

³Professora orientadora: Doutora, Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Piauí - UESPI, danielagrangreiro@pcs.uespi.br.

Em suma, esse tema "Tenha uma alimentação saudável: Quantidade não é qualidade" nos faz refletir sobre a interconexão entre nossas escolhas alimentares, saúde, meio ambiente e justiça social. Assim, pensando nessa problemática os bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID/CAPES) vinculado a Universidade Estadual do Piauí (UESPI) desenvolveram um projeto na turma de 1º ano do Ensino Médio o qual tinha como objetivo promover uma reflexão sobre a importância de fazer escolhas alimentares saudáveis desde jovens, visando um futuro com bem-estar e qualidade de vida.

METODOLOGIA

A metodologia adotada neste projeto teve como foco uma turma de 1º do Ensino Médio na escola Estadual C.E.T.I. Mário Martins localizada no Bairro Junco na cidade de Picos- PI. O presente projeto foi desenvolvido por Graduandos do curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Piauí por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID/CAPES).

Dessa maneira, a proposta metodológica seguiu um conjunto de etapas cuidadosamente planejadas para proporcionar aos alunos uma compreensão aprofundada sobre o assunto.

Inicialmente, foi realizada a apresentação do projeto para os alunos, onde foram introduzidos os objetivos, conteúdo a serem abordados e a importância da temática. Nesse momento, também foram estimuladas discussões e reflexões sobre o papel da alimentação na sociedade, destacando como nossas escolhas alimentares podem ter impacto não apenas em nossa saúde, mas também no meio ambiente e na economia.

Na segunda etapa, foi organizada uma palestra com a presença de um nutricionista que explicou os comparativos nutricionais dos alimentos, abordando questões como valor nutricional, teor de gorduras, carboidratos e proteínas, bem como a importância de uma alimentação equilibrada. Foram também apresentados à relação entre alimentação e saúde, destacando a relevância de escolhas conscientes e informadas. Foi abordada também a desmistificação de mitos sobre os alimentos e as doenças causadas por uma má alimentação.

Por fim, a terceira etapa do projeto foi marcada pela culminância do projeto, onde os alunos apresentaram o resultado de suas aprendizagens através da construção de uma pirâmide alimentar a qual foi executado uma exposição aberta à comunidade escolar e as coordenadoras do PIBID.

Os alunos compartilharam suas experiências, discutiram os critérios utilizados na construção da pirâmide alimentar e destacaram a importância de cada grupo alimentar. Essas

etapas tiveram como objetivo disseminar os conhecimentos adquiridos, promover a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e engajar a comunidade em práticas alimentares mais conscientes e sustentáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos com a abordagem do tema foram significativos tanto em termos de conhecimentos transmitidos pelos nutricionistas quanto na culminância do projeto, onde os alunos expuseram uma pirâmide alimentar com valores nutricionais, quantidades de alimentação e explicação dos grupos e fases da pirâmide. Durante a palestra ministrada pela nutricionista, os alunos puderam absorver informações relevantes sobre a importância de uma alimentação saudável. Eles foram expostos a comparativos nutricionais dos alimentos, aprendendo sobre os diferentes nutrientes presentes em cada grupo alimentar e suas respectivas funções no organismo.

Além disso, os alunos tiveram a oportunidade de desmistificar mitos sobre os alimentos e compreender as doenças causadas por uma má alimentação. Esses conhecimentos adquiridos contribuíram para uma maior conscientização sobre a importância de fazer escolhas alimentares informadas e equilibradas. A culminância do projeto foi marcada pela exposição da pirâmide alimentar construída pelos alunos. Nessa atividade, os alunos demonstraram seu entendimento sobre os grupos e fases da pirâmide, destacando os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e aqueles que devem ser consumidos com moderação. Além disso, eles explicaram os valores nutricionais de cada grupo, enfatizando a importância de uma alimentação equilibrada e variada.

Com a exposição de uma pirâmide alimentar pelos alunos foi possível que eles compartilhassem seus conhecimentos e conscientizassem a comunidade escolar sobre a importância de uma alimentação saudável. Através dessa atividade, os estudantes puderam transmitir informações sobre a quantidade e qualidade dos alimentos, destacando a relevância de priorizar alimentos nutritivos e variados em suas refeições diárias. Essa culminância também proporcionou uma oportunidade para os alunos desenvolverem habilidades de comunicação e trabalho em equipe, ao apresentarem e explicarem a pirâmide alimentar construída por eles.

Em suma, os resultados obtidos com a abordagem do tema "Tenha uma alimentação saudável: quantidade não é qualidade" demonstraram que os alunos adquiriram conhecimentos sólidos sobre nutrição e alimentação saudável. Eles foram capazes de transmitir esses conhecimentos durante a culminância do projeto, ao exporem a pirâmide alimentar com valores

nutricionais, quantidades de alimentação e explicação dos grupos e fases da pirâmide. Essa abordagem permitiu uma maior conscientização sobre a importância de fazer escolhas alimentares conscientes e equilibradas, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contudo, por meio das atividades propostas, os estudantes do 1º ano do ensino médio não apenas expandiram seu conhecimento sobre alimentação saudável, mas também desenvolveram habilidades de reflexão e discernimento. Elementos essenciais para formar indivíduos capazes de fazer escolhas conscientes e informadas em relação à sua alimentação, pois ao permitir que os estudantes interajam, questionem e construam conhecimento a partir de suas experiências, prepara-se uma geração mais consciente, que compreende que qualidade, e não apenas quantidade, é fundamental quando se trata de uma alimentação saudável. Isso contribui para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais equilibrados e para o engajamento em questões relacionadas à saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Pirâmide alimentar; Alimentos saudáveis, Saúde, Nutrição, Docência.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006b. 210p
- OLIVEIRA, J. E. D. **Educação e direito à alimentação**. Estudos Avançados. São Paulo, v. 21, n. 60, ago. 2007.
- PHILIPPI, ST. **Guia alimentar para o ano 2000**. In: Angelis RC de. Fome Oculta. São Paulo: Atheneu; 2000. Cap. 32, p. 160-76.
- POLLAN, M. (2008). **The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals**. New York: Penguin Books. 2007. Cap 01, p. 02-11.
- SILVA, C. de A.; RIBEIRO, G. T. D. B. Alimentação escolar e o processo de ensino aprendizagem. **REIEDUC Revista Eletrônica de Educação**, Edição Nº 3 - Julho de 2016.