

MONTAGEM DO PRATO SAUDÁVEL: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE BOA VISTA -RR

Lusyanny Parente Albuquerque¹
Bruna Diniz Silva²
Joicy Mariano Caompagnon³
Enia Maria Ferst⁴
Bianca Maira de Paiva Ottoni BoldrinI⁵

RESUMO: O Brasil vem passando por uma transição nutricional com os índices de desnutrição sendo reduzido e o de obesidade ganhado proporções epidêmicas. Diante deste contexto o presente projeto de intervenção objetiva realizar uma atividade de educação nutricional voltada para a montagem do prato saudável em uma turma de ensino fundamental anos iniciais de uma escola pública de Boa Vista-RR. Realizou-se uma estratégia didática pedagógica com a abordagem dos Três Momentos Pedagógicos, sendo solicitado que as crianças desenhassem em uma pratinho o que costumam comer, depois realizou uma atividade prática com explanação dos princípios de uma alimentação saudável e por fim as crianças foram convidadas novamente a desenhar o que costumam comer. Analisando-se os alimentos citados antes e após as atividades de educação alimentar e nutricional nota-se que os alimentos do grupo de cereais, raízes, tubérculos e carnes e leguminosas foram desenhados de forma semelhante nos dois momentos, sendo o macarrão 19(79,2%) mais mencionado antes da atividade e arroz 18(75%) após e, dos alimentos proteicos o feijão 15(62,5%) foi o mais lembrado nos dois momentos. Já as frutas foram lembradas 11 vezes antes e 30 e, as hortaliças foram desenhadas com mais frequência após atividade, 17 vezes as hortaliças e após 42 vezes. Ao final da atividade observou-se que as crianças desenharam em seus pratos de forma mais frequente frutas, verduras e legumes e com menor frequência alimentos processados e ultraprocessados.

Palavras-chave: Obesidade Infantil, Educação Nutricional, Alimentação Saudável e Escola.

INTRODUÇÃO

O aumento da prevalência de excesso de peso, sobrepeso e obesidade, no Brasil é demonstrado em pesquisas realizadas nos últimos anos, sendo esta observada em

¹ Mestranda em Ensino de Ciências, Universidade Estadual de Roraima - UERR, lusyannypa@gmail.com.

² Mestranda em Ensino de Ciências, Universidade Estadual de Roraima - UERR, brunadinizrr1@gmail.com

³ Mestranda em Ensino de Ciências, Universidade Estadual de Roraima - UERR, compagnon.jm@gmail.com;

⁴ Professora Orientado: Doutora em Educação em Ciências e Matemática, Universidade Federal de Mato Grosso. eniaferst301@ibest.com.br;

⁵ Professora Orientado: Doutora em Ciências Biológicas, Universidade Federal de Rio Grande do Norte, biaboldrini.2@gmail.com.

populações de todas as classes econômicas e faixas etárias, inclusive crianças e adolescentes (ANZOLIN et al., 2010; ROCHA, FACINA, 2017). A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008-2009 mostrou que uma em cada três crianças, na faixa etária de 5 a 9 anos de idade apresentava sobrepeso e 14,3% obesidade (IBGE, 2011).

O sobrepeso e a obesidade relacionam-se com mudanças nos hábitos alimentares, tais como: maior ingestão de gorduras e açúcares e menor consumo de alimentos ricos em fibras, frutas, verduras e legumes; e ao lazer inativo com destaque para aumento do tempo de tela, relacionado às atividades como televisão, tablete, celular, computador e vídeo game (ESCOBAR; VALENTE, 2007; ROCHA, FACINA, 2017).

Diante desta realidade a educação nutricional e alimentar é o processo chave para prevenir o excesso de peso e os desvios nutricionais, sendo fundamental para empoderamento de crianças e adolescentes na escolha uma alimentação saudável. Assim a escola é um ambiente ideal para transmissão do conhecimento sobre alimentação e nutrição, visto que é um local de convívio social do estudante e construção do conhecimento (SILVA, 2018).

O Brasil vem passando por uma transição nutricional, com índices de desnutrição sendo reduzidos a valores cada vez menores e os de sobrepeso e obesidade atingindo proporções epidêmicas. Tal mudança tem relação com hábitos alimentares inadequados e inatividade física. Acredita-se que o conhecimento sobre os princípios de uma alimentação saudável possa influenciar nas escolhas alimentares dos indivíduos. O conhecimento habilita as pessoas a realizarem suas escolhas alimentares. Assim faz-se necessário incluir a temática alimentação e nutrição no ambiente escolar, visto neste na escola há a construção do conhecimento.

O aumento da prevalência de excesso de peso, sobrepeso e obesidade, no Brasil é demonstrado em pesquisas realizadas nos últimos anos, sendo esta observada em populações de todas as classes econômicas e faixas etárias, inclusive crianças e adolescentes (ANZOLIN et al., 2010; ROCHA, FACINA, 2017). A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008-2009 mostrou que uma em cada três crianças, na faixa etária de 5 a 9 anos de idade apresentava sobrepeso e 14,3% obesidade (IBGE, 2011).

Assim, fica evidenciado a importância da abordagem da educação alimentar e nutricional no ambiente escolar, assim o presente projeto de intervenção objetiva realizar uma atividade de educação nutricional voltada para a montagem do prato saudável em uma turma de ensino fundamental anos iniciais de uma escola pública de Boa Vista-RR.

METODOLOGIA

Realizou-se uma estratégia didática pedagógica com a abordagem dos Três Momentos Pedagógicos (DELIZOICOV; ANGOTTI, 1990; XI ENPEC, 2017). Este foi desenvolvida em uma turma de primeiro ano do ensino fundamental anos iniciais em uma escola pública de Boa Vista-RR.

A proposta didática denominada de Três Momentos Pedagógicos pode ser incorpora no ensino nas mais diversas propostas, abrangendo desde a construção de materiais didáticos até mesmo a organização ou estruturação de desenhos curriculares (DELIZOICOV; ANGOTTI, 1990).

Os Três Momentos Pedagógicos foram estruturados da seguinte forma:

1. **Problematização inicial:** a princípio foram apresentados questionamentos reais sobre uma determinada temática que os alunos conheçam e que fazem parte de seu cotidiano. Estes são desafiados a explanarem o que pensam sobre o assunto.
2. **Organização do Conhecimento:** neste momento a nutricionista orientou os alunos sobre o conhecimento científico referente ao assunto abordado na problematização inicial.
3. **Aplicação do Conhecimento:** este momento foi destinado a abordagem de forma sistematicamente do conhecimento adquirido pelos alunos, que analisa e interpreta tanto as situações iniciais que determinaram seu estudo quanto outras que, embora não estejam diretamente ligadas ao momento inicial, possam ser compreendidas pelo mesmo conhecimento

A temática que abordada foi alimentação saudável, como este tema e abrangente o presente focou na montagem do prato saudável, assim as crianças foram sensibilizadas quanto a importância de duas principais refeições, almoço e jantar, além de aprenderem quais alimentos devem fazer parte destas refeições.

O desenvolvimento desta atividade foi dividido em três aulas, com duração de 50 minutos cada uma, sendo ministradas por uma nutricionista mestranda em ensino de ciências da Universidade Estadual do Roraima.

Tabela 1: Descrição das atividades de educação nutricional realizadas na montagem do prato saudável, Boa Vista-RR, 2020.

Momento pedagógico	Atividade
Problematização inicial	<p>A nutricionista entregou as crianças uma figura de um prato vazio. E lançou o seguinte questionamento: “que alimentos tem no meu pratinho diariamente?”</p> <p>As crianças foram convidadas desenhar e pintar de forma livre tais alimentos.</p> <p>Ao final a nutricionista mediou uma roda de conversa sobre as escolhas alimentares do pratinho. Neste momento a nutricionista anotou no verso do desenho o nome dos alimentos que foram desenhados.</p> <p>Nesta atividade foi possível conhecer que alimentos fazem parte dos pratinhos das crianças.</p>
Organização do Conhecimento	<p>Na construção do conhecimento foi utilizado a dinâmica do ‘repolho quente’.</p> <p>Para esta dinâmica foi construído um repolho de papel com figuras de alimentos, estas eram compostas por alimentos fontes de carboidratos (arroz, batata, macaxeira e macarrão), proteína (carne bovina, frango, peixe, queijo e leite), vitaminas e minerais, tais como frutas, verduras e legumes (banana, maçã, uva, melancia, cenoura, beterraba, alface, chuchu e abobora). Além de alimentos saudáveis haviam também alguns alimentos industrializados (pizza, sorvete, bombom e calabresa).</p> <p>A crianças foram organizadas em um círculo. Foi orientado que iria ser tocado uma música e o “repolho”, feito de papel, com as figuras dos alimentos, passaria de mão em mão, quando a música parou de tocar a criança que estava com o repolho na mão retirou uma folha e mostrou a figura do alimento para a turma. A mesma criança foi convidada a falar sobre o alimento: nome, se consome, frequência que consome, se gosta e que nutrientes contém no alimento.</p> <p>A atividade foi conduzida pela nutricionista que complementou as informações relatadas pelas crianças. Além de informações sobre o valor nutricional dos respectivos alimentos, as crianças conheceram a importância de cada alimento para a manutenção da saúde e prevenção de doenças carências relacionadas ao consumo insuficiente e excessivo. Desta forma objetivou-se sensibilizar as crianças quanto a necessidade de escolher alimentos saudáveis para compor suas principais refeições diárias.</p>
Aplicação do Conhecimento	<p>Novamente as crianças receberam a figura do prato em branco, sendo solicitado para que desenhassem os alimentos que deveriam compor aquele prato.</p> <p>Ao final do desenho a criança mostrou seu prato para a turma. Assim, em forma de roda de conversa as crianças explicaram a importância dos alimentos escolhidos para compor ser pratinho saudável.</p>

Para análise dos resultados os alimentos foram divididos em grupos: cereais, raízes e tubérculos; frutas, hortaliças (verduras e legumes), carnes e leguminosas e demais alimentos, o qual abrangeu alimentos ultraprocessados e gordurosos. A tabulação foi realizada distribuindo os grupos de alimentos antes e depois da atividade de educação nutricional. Os dados foram demonstrados em frequência simples.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A promoção da alimentação saudável no ambiente escolar tem sido foco de políticas públicas de saúde e de educação, tais como: a Portaria Interministerial N° 1.010, de 08 de maio de 2006, que institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, que estimulam “ações de educação alimentar e nutricional, considerando os hábitos alimentares como expressão de manifestações culturais regionais e nacionais” (BRASIL, 2006).

Neste contexto o presente estudo mostrou a contribuição de uma sequência didática sobre alimentação e nutrição com enfoque na montagem do prato saudável. Assim analisou-se os alimentos citados antes e após a atividade de educação nutricional e pode-se observar que os alimentos do grupo de cereais, raízes, tubérculos e carnes e leguminosas foram desenhados de forma semelhante nos dois momentos, sendo o macarrão 19(79,2%) mais mencionado antes da atividade e arroz 18(75%) após e, dos alimentos proteicos o feijão 15(62,5%) foi o mais lembrado nos dois momentos.

Entretanto notou-se que as frutas, na problematização inicial foram lembradas 11 vezes e na aplicação do conhecimento 30 vezes, ou seja, quase três vezes a mais após a organização do conhecimento. Já quanto as hortaliças também se observaram que foram desenhadas com mais frequência após atividade do repolho quente, pois no começo foram desenhadas 17 vezes as hortaliças e após 42 vezes, novamente quase duas vezes a mais.

Tabela 2: Alimentos desenhados no prato antes e após a atividade de educação nutricional realizada no ensino fundamental I em uma escola pública de Boa Vista-RR, 2020.

ALIMENTO DESENHADO NO PRATO	ANTES DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL	DEPOIS A EDUCAÇÃO NUTRICIONAL
	n(%)	n(%)
CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS		
Arroz	17 (70,8)	18(75,0)
Macarrão	19(79,2)	17(70,8)
Batata	4(16,7)	2(8,3)
Pão	0 (0,0)	1(4,2)
Macaxeira	1(4,2)	0 (0,0)
Farinha	3(12,5)	2(8,3)
Total de alimentos citados	44	40
FRUTAS		
Banana	2(8,3)	10(41,7)

Uva	2(8,3)	6(25,0)
Maçã	3(12,5)	8(33,3)
Suco de fruta	0 (0,0)	2(8,3)
Abacaxi	1(4,2)	2(8,3)
Caju	0 (0,0)	1(4,2)
Laranja	1(4,2)	0 (0,0)
Pera	1(4,2)	0 (0,0)
Melancia	1(4,2)	0 (0,0)
Abacate	0 (0,0)	1(4,2)
Total de alimentos citados	11	30
HORTALIÇAS		
Brócolis	3(12,5)	5(20,8)
Tomate	6(25,0)	10(41,7)
Cenoura	3(12,5)	8(33,3)
Alface	1(4,2)	9(37,5)
Couve-flor	1(4,2)	3(12,2)
Salada	1(4,2)	3(12,2)
Beterraba	1(4,2)	2(8,3)
Cebola	1(4,2)	1(4,2)
Abobora	0 (0,0)	1(4,2)
Total de alimentos citados	17	42
CARNES E LEGUMINOSAS		
Feijão	15(62,5)	15(62,5)
Carne bovina	13(54,2)	9(37,5)
Frango	5(20,8)	11(45,8)
Peixe	11(45,8)	12(50,0)
Ovo	8(33,3)	12(50,0)
Caldo de feijão	2(8,3)	2(8,3)
Total de alimentos citados	54	61
DEMAIS ALIMENTOS		
Batata frita	2(8,3)	1(4,2)
Ketchup	1(4,2)	0 (0,0)
Calabresa	1(4,2)	1(4,2)
Pizza	1(4,2)	0 (0,0)
Carne de hambúguer	1(4,2)	0 (0,0)
Total de alimentos citados	6	2

Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática de EAN deve fazer uso de abordagens e

recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. (BRASIL, 2012).

A EAN pode ser definida como uma prática contínua e permanente direcionada ao agir autônomo e voluntário, assim, esta não se efetiva mediante ações esporádicas, desarticuladas, não planejadas e desprovidas de processos educativos que resultem em uma leitura crítica e fundamentada da realidade em que a criança ou adolescente está inserido. O desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis requer mudanças de comportamentos e atitudes e, este pode ser adquirido através de processos educativos duradouros e ações pedagógicas incessantes de consolidação e reforço das atitudes (BEZERRA, 2018).

Estudo de intervenção realizado em Florianópolis, com 135 escolares do ensino fundamental, avaliou o efeito de um programa de educação alimentar e nutricional (AEN) no controle do excesso de peso e consumo alimentar destes escolares, demonstrou que tais estratégias de ENA contribuíram para a melhoria em relação ao consumo alimentar das crianças após aplicação do programa (FERNANDES et al., 2018). Tais resultados corroboram com o presente estudo no que tange a relação com os alimentos, visto que as frutas, verduras e legumes foram desenhadas nos pratinhos com mais frequência após as atividades de educação nutricional.

Pode-se verificar ainda no presente estudo que os alimentos ultraprocessados, tais como batata frita, ketchup, calabresa, pizza e carne de hambúrguer, foram citados com menor frequência após a organização do conhecimento, neste momento as crianças tiveram a oportunidade de aprender sobre o valor nutricional destes alimentos, como também dos riscos de seu consumo diário e excessivo, então acredita-se que este conhecimento contribui tal resultado.

Para exposição da temática alimentação e nutrição uma das ferramentas utilizadas, na segunda aula, foi o uso do vídeo. O objetivo desta estratégia foi tornar a aplicação da sequência didática mais dinâmica e, desta forma, contribuir para a formação do conhecimento. Estudo multicêntrico também que fez o uso de vídeos em atividades de educação alimentar e nutricional em sala de aula e, obtiveram experiências positivas nesta escolha. Estratégias como esta tem-se feito cada vez mais presente no ambiente escolar, pois as crianças e adolescentes vivem em um meio rodeados de

tecnologia, assim esta é uma forte aliada do processo de ensino (FERNANDES et.al, 2018).

Assim a escola, como ambiente de construção do conhecimento, pode contribuir para a formação de bons hábitos alimentares, ensinando as crianças e adolescentes quais alimentos devem ser preferidos e quais alimentos devem ser evitados. Sabe-se que tais mudanças contribuíram para o controle do excesso de peso, sobrepeso e obesidade, ainda na infância e que serão responsáveis pela promoção da saúde e prevenção de desvios nutricionais. Esta pode ainda auxiliar no desenvolvimento da consciência crítica frente ao que está sendo ofertado no lanche escolar, propiciando a opção de realizarem suas próprias escolhas (LIMA, 2008).

A promoção de hábitos alimentares saudáveis é um desafio para profissionais da educação, visto que o comportamento alimentar de crianças e adolescentes sofre grande influência da mídia, família e pelos grupos sociais em que o aluno está inserido. Entretanto, são nessas fases da vida que são construídos e solidificados os hábitos alimentares. Desta forma, verifica-se a importância da escola, como ambiente potencializador para o desenvolvimento de ações de educação em saúde, e do professor, como agente fundamental no processo de promoção da saúde, prevenção de doenças e do fortalecimento da autonomia dos escolares a favor da sua saúde a curto, médio e logo prazo, dentro e fora do ambiente escolar (ROCHA; FACINA, 2017).

O professor, através da educação em saúde e do ensino de ciências, é um forte aliado na transmissão de conhecimentos sobre alimentação e nutrição, principalmente, por fazer parte do contexto da escola e da realidade da comunidade em que o aluno está inserido, além de conhecer e aplicar ferramentas pedagógicas que facilitem a assimilação do conteúdo (BUCHARLES; ALVERNE; CATRIB, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escola é um ambiente estratégico para o planejamento e execução de atividades de educação alimentar e nutricional e, conseqüentemente promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância. Neste contexto, o professor pode ser mediador na construção deste conhecimento, dada a sua vivência diária com as crianças, seus responsáveis e com a coordenação pedagógica. Para que isto ocorra o professor

deve conhecimento sobre a temática e fazer o uso de estratégias didáticas pedagógicas para construção deste conhecimento.

O presente estudo proporcionou analisar a contribuição de uma sequência didática para a construção do conhecimento sobre alimentação saudável. Esta utilizou como estratégia didática os Três Momentos Pedagógicos de Delizoicov e, diante da análise dos desenhos das crianças foi possível observar após a organização do conhecimento as crianças desenharam em seus pratos de forma mais frequente frutas, verduras e legumes. Além do fato que os alimentos ultraprocessados e gordurosos foram desenhados no prato com menor frequência. Assim, verifica-se a importância da construção do conhecimento sobre alimentação saudável como promotora da saúde e como forma de prevenir doenças e agravos à saúde. Desta forma, a temática deve ser abordada de forma didática e continuada no ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

ANZOLIN, Carolina; OURIQUES, Camila Marcon; HÖFELMANN, Doroteia Aparecida; MEZADRI, Tatiana. Intervenções nutricionais em escolares. **Revista Brasileira de Promoção a Saúde**, Fortaleza, v. 23, n. 4, p. 297-306, out./dez., 2010.

BRASIL. **Portaria Interministerial N° 1.010, de 08 de maio de 2006**. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010_08_05_2006.html.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução/CD/FNDE n° 38, de 16 de julho de 2009**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília, 2012. Disponível em: http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/politica_alimentacao_nutricao.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BONFIM, DDS; COSTA, PCF; NASCIMENTO, WJ. **A abordagem dos três momentos pedagógicos no estudo de velocidade escalar média**. Experiências em Ensino de Ciências V.13, No.1, 2018.

DELIZOICOV, D.; ANGOTTI, J. A. Metodologia do ensino de ciências. São Paulo: Cortez, 1990.

ESCOBAR, Ana Maria Ulhôa; VALENTE, Maria Helena. Sobrepeso: uma nova realidade no estado nutricional de escolares de Natal, RN. **Revista Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 53, n. 5, p. 377-88, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ramb/v53n5/a02v53n5.pdf>. 20.

FERNANDES, S.I.S.; BASTO, A.L.N.S.; BARBOSA, L.P.; FERREIRA, M.M. A; LÔBO, C.R. Ações de educação alimentar e nutricional no Centro Educacional Stella dos Cherubins Guimarães Trois, saúde e saber. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.12. n.75. Suplementar 1. p.875-882. Jan./Dez. 2018.

FREIRE. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTADÍSTICA. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro, 2010.

LIMA, Gabriela Guirao Bijos. 2008. O EDUCADOR PROMOVEDOR DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS POR MEIO DA ESCOLA. Artigo disponível em: <http://www.fc.unesp.br/upload/gabriela_lima.pdf>. Acesso em: 02/10/ 2019.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2018. Base nacional comum curricular. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>.

ROCHA, Aline dos Santos; FACINA, Vanessa Barbosa. Professores da rede municipal de ensino e o conhecimento sobre o papel da escola na formação dos hábitos alimentares dos escolares. **Ciênc. Educ.**, Bauru, v. 23, n. 3, p. 691-706, 2017.

SILVA, Wilma Amâncio Da; SILVA, Wellington Amâncio Da; SANTOS, Gervânia do Nascimento. A formação do professor e a educação alimentar nas séries iniciais. **Rev educ do Cogeime**, 24, 91-109, 2015.