

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: PRÁTICAS INTERDISCIPLINARES EM UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA DE JOÃO PESSOA - PB

Yara Carvalho Pedrosa da Silva (1); Natália Carvalho Pedrosa de Souza (2).
Universidade Federal da Paraíba
yarasme@yahoo.com.br

(1) Professora de Português da Educação Básica na Rede Pública de Ensino – PMJP/PB
(2) Graduada em Ciências Biológicas – CCEN/UFPB

Resumo

A importância de uma alimentação rica em nutrientes e um quanto possível preservada dos riscos oferecidos pela indústria alimentar constituiu o objetivo maior das atividades destinadas à Semana da Alimentação Saudável realizada na Escola Municipal de Ensino Fundamental Zulmira de Novais, situada em Cruz das Armas, em João Pessoa, Paraíba. Entendendo-se que o conceito de alimentação sempre esteve relacionado ao de nutrição, pesquisas foram realizadas no sentido de aproximar os alunos de informações sobre a importância de comer para a sobrevivência e nutrir para alcançar o corpo biológico equilibrado e capaz de vencer doenças. Questionou-se, então o que seria um alimento cujos nutrientes fossem responsáveis pela manutenção do corpo, promovendo seu equilíbrio, desenvolvimento e proporcionando saúde. Os estudos também se destinaram à identificação dos recursos utilizados pela indústria de alimentos, especializada em aprimorar sabores, que adiciona em sua composição elementos como sódio e gordura saturada extremamente danosos à saúde humana e responsáveis pela criação de hábitos alimentares inadequados entre adolescentes. Uma prática interdisciplinar entre Língua Portuguesa e Ciências, motivou alunos de sextos e sétimos anos a conhecerem e escolherem os gêneros textuais mais adequados à exposição de suas pesquisas, cujo objetivo foi alcançar um grande público, a saber, a comunidade escolar, durante a realização de uma feira de alimentos. Cartazes, livros de receita e distribuição de receitas avulsas, além da experimentação de produtos naturais, fizeram parte das atividades promovidas.

Palavras-chave: Alimentação Saudável, Indústria alimentar, Prática interdisciplinar, Feira de alimentos, Gêneros textuais.

INTRODUÇÃO

As escolas municipais de João Pessoa instituíram em seu calendário anual a Semana da Alimentação Saudável, um projeto destinado a promover discussões e fomentar ações pedagógicas voltadas para práticas alimentares que estimulem a educação nutricional dos seus educandos.

O presente trabalho trouxe ao centro das discussões os riscos de uma alimentação inadequada, responsável por transtornos à saúde devido a ingestão exagerada de produtos industrializados, normalmente ricos em sal e gordura saturada.

Sabe-se que o conceito de alimentação saudável é bastante contraditório. A cada dia surgem novos estudos questionando ou contradizendo práticas alimentares que se estabeleceram como saudáveis pelos especialistas da nutrição. Some-se a isso, as estratégias de marketing da indústria

alimentícia que busca a promoção de alimentos diet e light, manipulando até mesmo pesquisas científicas e, por sua vez, os consumidores, que sequer questionam o conceito pré-definido de dieta saudável imposto socialmente.

A alimentação saudável, mais precisamente a partir do século XX, tem sido considerada como principal estratégia para a qualidade de vida e a longevidade. Aliada à prática de atividades físicas, a alimentação tem, segundo a Organização Mundial de Saúde, um caráter de prevenção de doenças crônicas.

De acordo com o Ministério da Saúde, a Promoção da Alimentação saudável (PAS) é uma das linhas de trabalho da Coordenação Geral da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e tem como objetivo apoiar os estados e os municípios brasileiros no desenvolvimento de ações e abordagens para a promoção da saúde e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação e nutrição, tais como anemia, hipovitaminose A, distúrbios por deficiência de iodo (DDIS), desnutrição, obesidade, diabetes, hipertensão, câncer, entre outras”.

Segundo Diez Garcia (1993), a associação da alimentação com a prevenção de doenças crônico-degenerativas, é o que lhe confere um caráter de medicalização, o que fica evidenciado quando a composição química dos alimentos é hipervalorizada.

O rótulo do alimento transforma-se no equivalente a uma bula, com condições de uso e contraindicações e o alimento, além de sua função básica, desempenha a função de “servir para...”.

Entretanto, nem todo alimento garante saúde. Cabem aqui algumas considerações a respeito dos alimentos transgênicos, concebidos pela biotecnologia e engenharia genética como a possível solução para a fome no mundo, sem riscos à população e ao meio ambiente. (FONTES, 1998; PINAZZA & ALIMANDRO, 1998).

Segundo Hoffmann, (1996), o aumento da produção de alimentos por si só não possibilita a segurança alimentar e nutricional da população, pois o problema da fome não está na disponibilidade alimentar global, mas sim na pobreza de uma grande parte da população.

A Comissão Técnica nacional de Biossegurança (CTNBio), órgão do Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação relata que não há registro de nenhum acidente com produtos desenvolvidos através das técnicas genéticas que foram produzidas e comercializadas com segurança para trazer benefícios à sociedade (CASTRO, 1998). Já o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor alerta para os riscos dos alimentos transgênicos para a saúde da população, deixando claro que pode ocorrer o aumento das alergias com o consumo dos organismos geneticamente modificados (OGM),

pois novos compostos são formados no novo organismo, como proteínas e aminoácidos, que ingeridos poderão levar a processos alérgicos.

O IDEC adverte ainda sobre o aumento de resistência aos antibióticos, uma vez que são inseridos nos alimentos transgênicos, genes que podem ser bactérias usadas na produção de antibióticos. O consumo desses alimentos poderá levar à resistência a medicamentos, reduzindo ou anulando sua eficácia.

Considerando os aspectos econômicos, sociais e culturais da comunidade escolar na construção dos hábitos alimentares, este trabalho procurou mediar as discussões e pesquisas sobre o tema alimentação, a composição química de alguns alimentos industrializados consumidos pelos alunos, a necessidade da ingestão de alimentos considerados naturais, mas nem por isso livres da contaminação química, e a importância de uma alimentação adequada ao desenvolvimento do corpo na adolescência.

METODOLOGIA

Este projeto de intervenção pedagógica foi realizado durante três semanas no período compreendido entre 13 a 31 de março de 2017 com alunos dos 6º anos A e B e 7º anos A e B do turno da manhã, na faixa etária de 11 a 14 anos, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Zulmira de Novais, situada no bairro de Cruz das Armas, João Pessoa, Paraíba.

A execução do trabalho deu-se por meio das seguintes etapas:

1. Levantamento de questões e tarefas de pesquisa

Nas turmas de 6º ano foram feitas as seguintes perguntas para que os alunos respondessem por escrito: “O que você gosta de comer?” e “O que você não gosta?”. Os alunos passaram a listar suas preferências alimentares, e, segundo eles, o que são “obrigados” a comer. A partir dessas listas, iniciou-se uma discussão sobre alimentos considerados pelo seu valor nutritivo e alimentos que, mesmo apresentando capacidade de saciar, são pobres em nutrientes. Posteriormente a conversa foi direcionada para as propriedades terapêuticas de alguns alimentos (**Quadro 1**).

Como tarefa de casa, foi sugerida uma pesquisa sobre alimentos considerados saudáveis e seus valores nutricional e medicinal.

Nas turmas de 7º ano, a discussão inicial tomou o seguinte direcionamento: “conhecemos a origem dos alimentos que consumimos?” “O que são alimentos orgânicos?” “Como podemos



identificar esses produtos? ” “Por que há mais pessoas com excesso de peso hoje do que no passado? ” “O que é fast food? ” “É possível estar gordo e desnutrido? ” “O que é desnutrição? ”

Formaram-se grupos e os temas aleatoriamente distribuídos ficaram assim organizados:

- Desnutrição: causas e sintomas;
- Doenças causadas pela desnutrição;
- Alimentação saudável e fast food;
- Alimentos orgânicos e alimentos transgênicos.

Quadro 1: Discussão sobre alimentos naturais, orgânicos e transgênicos e formação dos grupos de pesquisa nas turmas do 7º ano da EMEF Zulmira de Novais.



Fonte: acervo da pesquisa.

2. Ministração de aula sobre gêneros textuais e orientação dos grupos

Esta etapa consistiu em uma aula expositiva para as turmas dos 6º e 7º anos sobre como apresentar as informações pesquisadas através de um gênero textual. Segundo Marcuschi (2005) gêneros textuais são “entidades discursivas e formas de ação social incontornáveis de qualquer situação comunicativa”. Logo, os gêneros são formas de comunicação que atendem às necessidades de expressão do ser humano, em seu contexto histórico e social.

O cartaz como gênero textual, especialmente voltado para sua função informativa, foi sugerido como forma de apresentar os dados coletados, também por conseguir atingir de forma eficaz um grande público. A aula teve duração de 45 minutos e, após exposição oral sobre as características desse gênero, seguiu-se a apresentação de alguns exemplos de cartazes presentes no espaço escolar.

O gênero receita também foi sugerido e, por tratar-se de conteúdo anteriormente estudado, uma revisão sobre seus elementos constitutivos encerrou esta etapa do trabalho (**Quadro 2**).

Quadro 2: Aula ministrada sobre o conteúdo gêneros textuais para as turmas de 6º e 7º anos da EMEF Zulmira de Novais.



Fonte: acervo da pesquisa.

3. Produção textual para apresentação dos dados pesquisados

Os grupos realizaram pesquisas extraclasse e os dados coletados foram organizados em forma de cartaz. Os 6º anos, divididos em dois grupos, produziram cartazes sobre o valor nutricional e medicinal dos alimentos e deu início a confecção de pequenos livros de receitas de sucos, picolés, vitaminas e saladas de frutas. Foram necessárias duas aulas em dois dias alternados para montagem dos cartazes, reprodução das receitas e confecção dos livros. Foram utilizados materiais como cartolinas, EVA, tecidos, papéis coloridos, gravuras para recorte e colagem, etc. (**Quadro 3**).

Quadro 3: Cartazes produzidos pelas turmas do 6º ano da EMEF Zulmira de Novais sobre valores nutricionais e medicinais dos alimentos.



Fonte: acervo da pesquisa.

Os alunos dos 7º anos prepararam cartazes com rótulos de alimentos para verificação da tabela nutricional, símbolo de produto transgênico e diversos recursos utilizados pela indústria de alimentos para atrair consumidores. A pirâmide alimentar foi reproduzida em um banner no intuito de relacionar as necessidades nutricionais diárias e os produtos normalmente consumidos pelos jovens de acordo com suas preferências.

Fantoches de palito foram confeccionados e um texto composto por dois alunos serviu para representar os conflitos entre mãe e filho na hora da refeição.

Não obstante a delimitação do tema, as discussões em sala de aula se intensificaram com as informações trazidas pelos grupos sobre desnutrição e sobrepeso. O tema distúrbios alimentares e padrões de beleza impostos pela mídia foi aos poucos se impondo como uma necessidade de estudos posteriores.

4. Exposição

A última semana do projeto voltou-se à exposição dos trabalhos para apreciação de toda comunidade escolar.

As turmas dos 6^os anos ficaram responsáveis pelo preparo de uma salada de frutas que foi servida durante o lanche das turmas. Durante a exposição dos cartazes e livros, parte das receitas neles contidas, haviam sido reproduzidas em Xerox e foram distribuídas de forma avulsa aos interessados.

As turmas dos 7^o anos organizaram uma feira-livre onde estiveram expostos à degustação diversos produtos naturais a exemplo de frutas, verduras, cereais, grãos, raízes etc., bem como alimentos preparados à base desses produtos: bolos, tapiocas, panquecas, doces em calda e outros (**Quadro 4**).

Quadro 4: Alunos dos 6^o anos A e B da EMEF Zulmira de Novais preparando e servindo salada de frutas para as turmas no horário do lanche.



Fonte: acervo da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO



Embora em todas as etapas do projeto o foco estivesse voltado às práticas alimentares e sua relação direta com a saúde, o estudo dos gêneros textuais assumiu particularidades relevantes no estudo da língua. A prática da oralidade mostrou-se tão importante quanto as práticas escritas. Os alunos estiveram diante de situações em que, conforme afirma Marcuschi (2005), se fazia necessário “um modelo de adequação comunicativa em que há uma relação entre o eu e o outro que interagem”.

As apresentações dos grupos e o relato das pesquisas permitiram que os alunos vivenciassem situações reais de aprendizagem dos procedimentos da fala, sem o que teria sido inviabilizada a etapa seguinte, a da produção escrita.

O estudo da oralidade, numa perspectiva sociointeracionista, apresenta-se de forma situada, considerando-se as características discursivas e textuais dos gêneros orais em que se realiza, deste modo, toda a mobilização dos alunos foi no sentido de adequar a linguagem à situação comunicativa a que se destinava o trabalho, ou seja, à feira. Mesmo tratando-se de uma situação via de regra informal, a linguagem precisava ser planejada, buscando a partir da eficácia dos pregoes, a interpelação, o convencimento por meio das explicações, etc., para que os resultados fossem satisfatórios.

Em sala de aula, a prática da oralidade foi constante durante os debates que antecederam a montagem dos cartazes, nas orientações do professor, nas decisões tomadas pelos grupos - que foram desde a escolha de materiais ao modo de apresentação - e, finalmente, durante a realização da feira e visitação do público.

Segundo Dolz & Schneuwly (2004), a exposição oral “representa um instrumento privilegiado de transmissão de diversos conteúdos”. Ainda afirmam que “ [...] sobretudo para aquele que o prepara e apresenta, a exposição fornece um instrumento para aprender conteúdos diversificados, mas estruturados graças ao enquadramento viabilizado pelo gênero textual”.

O entusiasmo das turmas na execução da exposição deixou evidente o quanto as teorias precisam estar relacionadas à prática e como pode se tornar significativo para o aluno o conceito de uma alimentação mais natural aliado ao sabor e ao prazer (**Quadro 5**).

Quadro 5: Feira de alimentos preparados com produtos naturais e teste deguste realizado pelos alunos dos 7º anos A e B da EMEF Zulmira de Novais.



Fonte: acervo da pesquisa.

Longe de assumir a postura do certo e errado no cardápio de cada um, as pesquisas, e suas devidas apresentações pelos grupos, foram direcionadas às possibilidades de uma alimentação voltada para o equilíbrio nutricional necessário para o corpo em fase de desenvolvimento.

Como resultado das discussões, notou-se ainda o interesse do aluno em perceber as discrepâncias entre a indústria alimentícia, responsável pelo preparo de alimentos conhecidos como fast food, e a imposição via mídia de um modelo de beleza incompatível com os valores nutricionais contidos nesses produtos amplamente difundidos entre os jovens.

Ainda foi possível perceber durante as exposições dos grupos que muitos alimentos eram rejeitados para o consumo sem que fossem sequer experimentados. Alguns alunos, de acordo com o questionamento inicial do projeto, separavam alimentos entre os que consideravam “gostosos” e os que eram importantes comer, ainda que não fossem apreciados pelo sabor. Com a feira de alimentos, parte desse mito se desfez e foi possível conhecer sabores de alimentos preparados com determinados legumes, por exemplo, que foram aprovados por quem antes sequer cogitava experimentar (**Quadro 6**).

Quadro 6: Organização da Feira de alimentos realizada pelos alunos dos 7ºs anos A e B da EMEF Zulmira de Novais.



Fonte: acervo da pesquisa.

Com a distribuição de receitas caseiras, acredita-se que o objetivo da exposição foi alcançado. Muitos comprovaram que é possível apreciar um doce de abóbora, ou mesmo uma fatia de bolo de cenoura no lanche e ter sua necessidade nutricional atendida, bem como a exigência degustativa saciada. Um teste deguste de sucos e frutas fez bastante sucesso entre os alunos.

Considerando importantes todas as etapas do processo, verifica-se que todo corpo discente foi alcançado pela proposta de uma alimentação, que se pretende o mais próximo possível do natural e do saudável, mesmo quando os parâmetros científico-nutricionais parecem em desacordo na atualidade.

CONCLUSÃO

Dada a abrangência e a relevância do tema Alimentação saudável, este projeto buscou a interdisciplinaridade entre Ciências e Língua Portuguesa, trazendo para a realidade escolar hábitos alimentares sedimentados pela crença de que o necessário na refeição quase sempre representa um desprazer. As discussões em torno dos alimentos preferidos pelos jovens e a importância de desenvolver lhes uma cultura alimentar que alerte para os riscos da ingestão de alimentos ricos em compostos químicos e os aproxime de produtos mais naturais, resultaram numa prática prazerosa de experimentações e descobertas, que, certamente, trouxe desdobramentos no cotidiano de cada um.

A escolha de um gênero textual adequado ao que se pretendia elucidar representou uma importante etapa no estudo da Língua Portuguesa. O estudo dos gêneros cartaz e receita culinária, a análise de suas peculiaridades organizacionais e funcionais, bem como o desenvolvimento das práticas da oralidade, através das discussões e elaborações de trabalhos, mostrou aspectos de conteúdos variados, mas que atenderam seus interesses comunicativos. As produções orais e escritas foram desenvolvidas satisfatoriamente e cumpriram suas finalidades discursivas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor - IBDC.** Disponível em: < <https://www.idec.org.br/>>. Acesso em: 14 de ago. 2017.

BRASIL. **Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação.** Comissão Técnica nacional de Biossegurança - CTNBio. Disponível em: < <http://ctnbio.mcti.gov.br/>>. Acesso em 14 de ago. 2017.

BRASIL. **Ministério da Saúde.** Disponível em: < <http://portalms.saude.gov.br/>>. Acesso em: 01 de set. 2017.

CASTRO, Marcelo L. Ottoni de. A educação na Constituição de 1988 e a LDB. Brasília: André Quicé, 1998.

FONTES, E.M.G. **Biossegurança de biotecnologias:** breve histórico. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v14s0/8762.pdf>>. Acesso em: 4 nov. 1998.

GARCIA, R. W. D. **Representações Sociais da Comida no Meio Urbano:** um estudo no centro da cidade de São Paulo, 1993.

HOFFMANN, Jussara. **Avaliação na pré-escola:** um olhar sensível e reflexivo sobre a criança. Cadernos da Educação Infantil. Porto Alegre: Mediação, 1996.

MARCUSCHI, Luiz Antônio. **Produção textual, análise de gêneros e compreensão.** São Paulo: Parábola Editorial, 2008.

PINAZZA, L.A., ALIMANDRO, R. **A Segunda Revolução Verde.** Rio de Janeiro: Agroanalysis. v.18, n.10, 1998.

SCHNEUWLY, Bernard; DOLZ Joaquim. **Gêneros orais e escritos na escola.** São Paulo: Mercado das Letras, 2004.