

AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UMA ESCOLA PÚBLICA NO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA – PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Louise Fernandes Caetano (1)

¹Universidade Federal da Paraíba, louisefcaetano@gmail.com

Introdução

A alimentação saudável é essencial para o desenvolvimento de um indivíduo. Segundo a PNAN (2013) a alimentação expressa as relações sociais, valores e história do indivíduo e dos grupos populacionais e tem implicações diretas na saúde e na qualidade de vida. Determinante vital do ser humano, depois da respiração, a alimentação é a necessidade básica propulsora dos primeiros reflexos inteligentes para a sobrevivência, manutenção e evolução da espécie (CASCUDO, 1983).

Hábitos alimentares surgem desde a infância e vem sendo modificados ao longo do tempo seja por influência da mídia, escola, entre outros agentes transformadores. O hábito alimentar desenvolvido na infância é importante, pois é nessa primeira fase que ocorre a introdução alimentar que pode determinar os padrões alimentares em anos subsequentes (MADRUGA et al, 2011). Estes hábitos, quando inadequados, são fortes influenciadores e geradores de diversas doenças como por exemplo, a obesidade, doenças cardíacas, câncer.

Se faz importante que dentro da escola, assim como em outros espaços, ocorra a influência de práticas alimentares saudáveis, visto que estas vão refletir nas preferências das crianças podendo perpetuar até a fase adulta. A escola vem então a ser um constituinte deste processo sendo um espaço promotor de saúde, conhecimento, autoestima.

Na Conferência de JACARTA (1997) ressaltou-se a importância da educação participativa para a promoção de saúde das pessoas envolvidas (IULIANO, 2008). A promoção da saúde está sendo reconhecida cada vez mais como um elemento essencial para o desenvolvimento da saúde. É um processo para permitir que as pessoas tenham maior controle sobre sua saúde e para melhorá-la. A promoção da saúde, mediante investimentos e ações, atua sobre os determinantes da saúde para criar o maior benefício para os povos (JACARTA, 1997). Sendo assim, ações de educação alimentar e nutricional são estratégias que garantem uma segurança alimentar, baseadas em práticas educativas.

Diante desta situação e da necessidade de desenvolver trabalhos acerca do tema, o presente trabalho tem como objetivo descrever uma experiência através de ações envolvendo a educação alimentar e nutricional em uma escola do município de João Pessoa no Estado da Paraíba.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência das ações de educação alimentar e nutricional, realizadas na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Professora Antônia Rangel de Farias, localizada no município de João Pessoa - PB. As ações foram desenvolvidas com alunos do 6º e 8º anos com idade média de 14 anos. As atividades propostas têm como objetivo proporcionar aos escolares vivências lúdicas com a alimentação saudável, promover o conhecimento acerca de uma má alimentação além de incentivar o consumo de alimentos saudáveis.

A atividade consistiu de seis encontros por turma composto de ações sobre educação alimentar e nutricional com duração de 45 minutos cada. Os temas abordados foram: grupos alimentares com apresentação dos principais nutrientes e alimentação saudável. A cada encontro foram ministradas aulas expositivas e dialogadas e posteriormente, foram realizadas atividades lúdicas correspondentes ao tema de cada encontro. Foram utilizados jogos e álbum seriado como material de apoio. Em cada encontro buscou-se resgatar conceitos anteriormente abordados ao longo dos encontros, mediante a interação dos escolares com a autora.

Resultados e Discussão

Como atividade introdutória realizou-se uma aula expositivo-dialogada para que os alunos discutissem entre si a importância de uma alimentação saudável, nutrientes presentes em cada alimento e também pudessem avaliar como estão seus hábitos alimentares. Os escolares foram sensibilizados sobre a importância do maior consumo de alimentos *in natura* além da diminuição dos alimentos processados e ultraprocessados.

Dando sequência para o conhecimento acerca dos alimentos, realizou-se uma atividade para distinção de alimentos saudáveis de alimentos não saudáveis. Para a realização da mesma a turma foi dividida em dois grupos e cada grupo recebia algumas imagens de alimentos e

teriam que distribuir em dois quadros através da sua classificação (Figuras 1 e 2).

Figuras 1 e 2 – Atividade manual sobre Alimentos saudáveis e Alimentos não saudáveis



Fonte: Autora, 2017.

Posteriormente, foi apresentado aos escolares um álbum seriado referente aos hábitos saudáveis (Figuras 3 e 4), onde através de uma aula dialogada foi possível discutir a necessidade de uma boa alimentação, prática de exercícios físicos entre outros hábitos para uma boa qualidade de vida. Através desse encontro dialogado os escolares apresentaram diversos questionamentos referentes a quantidade de refeições por dia, os alimentos que devem ser consumidos ou não e também os métodos de produção de alguns alimentos.

Figuras 3 e 4 – Atividade dialogada com o uso de álbum seriado sobre Hábitos saudáveis



Fonte: Autora, 2017.

Como última atividade foi realizado um lanche coletivo, onde os alunos puderam experimentar uma salada de frutas e também conhecer alguns dos benefícios de cada fruta presente na salada. Esta atividade foi bastante proveitosa, pois os alunos decidiram experimentar frutas que até então não gostavam.

O resultado desta atividade foi proveitoso, pois os alunos puderam ter acesso a informação referente aos hábitos alimentares e também puderam se expressar mediante o assunto abordado. Ficou evidente que a escola tem um papel

importante na formação de hábitos alimentares dos escolares, surgindo assim a necessidade de abordar mais vezes a temática, visto que para a mudança de hábitos se faz necessário um acompanhamento a longo prazo. Segundo Rodrigues et al (2006), as mudanças de comportamento são realizadas quando o adolescente percebe o sentido dessas em sua história de vida, que engloba o individual e o social, emoção e ação, compreensão dos fatos e segurança para manifestação e enfrentamento dos problemas. Portanto fica evidente a necessidade de um investimento em ações de educação alimentar e nutricional nas escolas.

O uso de atividades lúdicas também contribuiu de forma significativa e apresentou uma grande importância na fase de apreensão do conhecimento pelos escolares. Os estudos de Oliveira et al (2011) mostram que os escolares apresentaram maior conhecimento sobre alimentação e nutrição após o desenvolvimento da atividade educativa lúdica, ressaltando que ações de educação nutricional são de grande importância e contribuem para o aumento do conhecimento das crianças.

Conclusão

Hábitos alimentares construídos durante a infância podem se manter durante a vida adulta, mas durante a adolescência estes podem ser modificados. Sendo assim, se faz necessário a introdução de um hábito alimentar saudável visando que este se perpetue durante toda a vida.

As atividades foram consideradas produtivas, pois uma base de conhecimento foi construída, possibilitando aos escolares condições para que os mesmos possam refletir sobre suas ações e hábitos.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 1. ed. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2013.

CASCUDO, L. C. Sociologia da alimentação. In _____. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo, SP: Ed. da Universidade de São Paulo, 1983.

IULIANO, Bianca Assunção. Atividades para promoção de alimentação saudável em escolas de ensino fundamental do município de Guarulhos/SP. **Dissertação (Mestrado em Saúde Pública)**. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

KOPS, Natália Luíza; ZYS, Júlia; RAMOS, Maurem. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. **Revista Ciência & Saúde**, v. 6, n. 2, p.135-140, 2013.

JAKARTA – **Declaração de Jacarta**. IV Conferência Internacional de Promoção de Saúde. Indonésia, 1997.

MADRUGA, Samantha Winck; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin; BERTOLDI, Andréa Dâmaso; NEUTZLING, Marilda Borges. Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. **Rev. Saúde Pública**, v. 46, n. 2, 2012.

MOTTA, Micheline Barbosa da; TEIXEIRA, Francimar Martins. Educação alimentar na escola por uma abordagem integradora nas aulas de ciências. **Inter-Ação**, v. 37, n. 2, p. 359-379, 2012.

OLIVEIRA, Jenifer Carla; COSTA, Suellen Dalla; DA ROCHA, Silva Maria Bramucci. Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba. **Cad. Escola de Saúde**, v. 1, n. 9, p. 150-166, 2011.

RODRIGUES, Érika Marafon; BOOG, Maria Cristina Faber. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. **Cad. Saúde Pública**, v. 22, n. 5, p. 923-931, 2006.

SOUZA, Roni Henrique de; TOMASI, Cristiane Damiani; BIROLLO, Ioná Vieira Bez; CERETTA, Luciane Bisognin; RIBEIRO, Rita Suselaine Vieira. Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. **Revista do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família**, v. 3, n. 1, 2016.