

MALA GALERINHA FORT NUTRI: UMA EXPERIÊNCIA DE ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR

Ivana Conceição Porto de Moraes¹
Risalva Ferreira Nunes de Medeiros²
Dulcilene Leite de Amorim Morais³

INTRODUÇÃO

O papel da alimentação na promoção da saúde e proteção contra doenças é de fundamental importância, e reconhece-se as repercussões da alimentação inadequada em etapas precoces da infância sobre a saúde na vida adulta. A escola é um espaço privilegiado para implementação de ações de promoção da saúde e fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles, o da alimentação. Sabemos que o desenvolvimento de uma preferência alimentar envolve uma complexa interação entre a influência familiar, social e do ambiente de convívio da criança, além da associação entre as preferências, os sabores, o acesso e o conhecimento dos alimentos. Isso demonstra a importância do ambiente escolar, onde o educando passa grande parte do seu dia, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. A escola tem como função educar para transformar a si mesmo e à sociedade, contrariamente aos preceitos do modelo tradicional de ensino, denominado de educação bancária por Freire e de velha escola por Vygotsky (FREIRE, 1998).

O presente relato de experiência refere-se ao desenvolvimento de atividades de educação nutricional realizadas em escolas municipais de educação infantil e ensino fundamental I no município de Mossoró-RN, tendo como ponto central a elaboração e utilização de uma mala itinerante com jogos de educação nutricional para os educandos jogarem junto com sua família, tendo como objetivo contribuir para promoção da alimentação adequada e saudável além de promover momentos de convivência e descontração. Essa mala denominada “Galerinha Fort Nutri” foi utilizada como parte integrante das atividades do Programa Crescer Saudável, instituído pelo Ministério da Saúde visando prevenir e tratar a obesidade infantil.

De acordo com André (2016) a experiência do jogador em um jogo educativo possibilita a imersão, o desafio e a possível vontade de aprender algo mais, ou trocar conhecimentos com outros jogadores, além de simular e fazer analogias com a realidade experimentada. Nesse sentido, de acordo com os depoimentos relatados podemos verificar que esse recurso lúdico instigou o interesse pela temática e a reflexão sobre as práticas alimentares adotadas pelo educando e família, relacionando os conhecimentos trabalhados com a sua realidade de vida. Nesse sentido, apresentaremos os caminhos percorridos e resultados alcançados na experiência que teve como premissa a construção de uma proposta educativa pautada pela autonomia, onde o alimento e a alimentação ao se apresentarem como elementos pedagógicos no espaço escolar poderão propiciar discussões que avançam em

¹ Nutricionista da Secretaria municipal de Saúde de Mossoró- RN. E-mail: ivanamoraesporto@gmail.com;

² Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Ensino (POSENSINO), associação ampla UERN, UFRSA, IFRN. E-mail: risalvaferreira@hotmail.com;

³ Aluna especial do Programa de Pós-Graduação em Ensino (POSENSINO), associação ampla UERN, UFRSA, IFRN. E-mail: lenaamori@gmail.com;

direção da realidade social e possibilitar o entendimento do espaço escolar como favorecedor de ações transformadoras da realidade social. Assim sendo, essa experiência teve entre os objetivos já citados o de favorecer a melhoria do padrão alimentar dos educandos e família, e de forma lúdica promover um maior interesse para a temática co relacionando-a com as práticas alimentares adotadas, levando sempre em consideração a identidade cultural e a necessidade de respeitar crenças, valores e relações sociais que se estabelecem em torno da alimentação.

DESENVOLVIMENTO

Educar no âmbito da alimentação e nutrição é a construção conjunta de processos permanentes e contínuos para aprimorar a produção, a distribuição, a seleção e o consumo de alimentos, de forma adequada, saudável e segura. Também, como uma diretriz da educação alimentar e nutricional, encontra-se a valorização de hábitos e tradições culturais de cada indivíduo e do seu grupo social de convívio, além da conscientização cidadã sobre o desperdício de alimentos e sua utilização integral. (BRASIL,2012).

Observa-se assim a amplitude da educação alimentar e nutricional e a importância de se reforçar essas ações na sociedade moderna, visto que como afirma Garcia (2003), os costumes regionais/locais estão sendo descaracterizados com o processo de globalização, e a escola é um locus de intervenção bastante importante para o resgate da cultura alimentar local.

Atualmente na maioria dos países, os padrões de alimentação estão se modificando, onde as principais mudanças envolvem a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras) e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo. Essas transformações, observadas com grande intensidade no Brasil, determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias, bem como o aparecimento de doenças, como: obesidade, diabetes, hipertensão e outras doenças crônicas. (BRASIL, 2014).

Nesse sentido, a escola pode ser entendida como um espaço de articulação entre políticas de educação e de saúde, propiciando vivências e reflexões dentro de diversas temáticas como alimentação e cultura, cidadania e fome, sustentabilidade ambiental, entre outras. Trata-se de um espaço privilegiado para a promoção da saúde, que desempenha papel fundamental na formação cidadã, de valores e de hábitos, entre os quais os alimentares (BRASIL, 2018). Assim, a utilização desse recurso pode representar uma estratégia de comunicação e educação em saúde para apoio nas atividades dos profissionais com vistas a melhorias nas condições alimentares e nutricionais dos educandos e família.

Seguindo princípios da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL,2014), a experiência reforça o respeito à diversidade e cultura alimentar difundindo a riqueza de alguns alimentos regionais, fortalecendo a identidade e cultura alimentar da população, e promovendo esclarecimentos dos malefícios do consumo de alimentos ultraprocessados. Nesse sentido, a utilização desse recurso lúdico incentiva a todos os envolvidos na decisão por práticas promotoras da saúde, convidando todos para uma reflexão sobre suas práticas alimentares e adoção de uma alimentação saudável.

Reconhecendo como reforça Carvalho (2014) que as pessoas farão sempre sua própria análise, pessoal ou compartilhada com o grupo, dos fatos e situações e tomarão suas decisões baseadas em muitos fatores, e não apenas na informação recebida, essa proposta de educação nutricional representa muito mais do que transmissão de conhecimentos, mas apresenta diversos elementos para atribuição de novos significados ao ato de comer e aos hábitos de vida das participantes

METODOLOGIA

A idealização da mala ‘Galerinha Fort Nutri’ fez parte das ações de um importante Programa Nacional do Ministério da Saúde: Crescer Saudável, que tem como objetivo contribuir para prevenção e tratamento da obesidade infantil. Entre o conjunto de ações articuladas deste programa estão: os cuidados relativos à alimentação e nutrição voltados à promoção e proteção da saúde, diagnóstico e tratamento da obesidade, incentivo à prática corporal e de atividade física e por ações voltadas à mudança de comportamento. Considerando esses pontos, foram realizados atendimentos as crianças obesas, oficinas educativas e de culinária com pais e uma atividade que se destacou foi a utilização da Mala itinerante de jogos nutricionais: Galerinha Fort Nutri. Durante a capacitação em educação alimentar e nutricional para os diretores, supervisores e professores das turmas de primeiro ao quinto ano do Ensino fundamental I das escolas municipais de Mossoró-RN, foi lançada a mala, onde cada escola recebeu o kit da “Mala Galerinha Fort Nutri”, com os seguintes jogos confeccionados em E.V.A: Jogo da Velha (em forma de bolsa), Jogo da Memória (com encartes de alimentos), Jogo do Semáforo (com encartes de alimentos), como também um avental para adulto e outro para criança. Junto a esse material foi entregue uma pasta com as orientações e normas dos jogos, bem como um panfleto sobre o Guia Alimentar da População Brasileira e a sugestão da realização da receita culinária prática, econômica e saudável para oficina culinária das crianças com o auxílio dos pais: salada no espeto ”O palhacinho saudável”. A mala ficava itinerante e a cada dia um aluno levava para sua residência e partilhava a experiência, sendo registrado pela família num caderno as atividades realizadas.

O material trabalhado tendo por base o Guia Alimentar para População Brasileira incluiu: conhecimentos sobre alimentos in natura, processados e ultraprocessados, direito humano à alimentação adequada, classificação dos alimentos, grupos de alimentos, aspectos culturais da alimentação, valorização das práticas culinárias, sistema alimentar, ciclo da água, água como alimento, produção de resíduo, desperdício, etc. De forma concomitante, no ambiente escolar os conteúdos relativos ao tema Alimentação e Nutrição foram intensificados apresentando interface com todos os componentes curriculares: Língua Portuguesa, Matemática, História, Geografia, Arte e Educação Física, onde esses conteúdos foram trabalhados transversalmente, de forma colaborativa, a fim de superar o enfoque fragmentado dos saberes a eles relacionados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O processo educativo para ser efetivo necessita provocar e estimular a subjetividade, na perspectiva de proporcionar prazer no ato de aprender, de conhecer e de saber, e se consolida no ato de retornar o já conhecido, de considerar informações, de revisar e investigar dados disponíveis numa busca constante de novos significados (BRASIL, 2009). Assim, considerando que a educação nutricional é um conjunto de estratégias e atividades realizadas em prol da alimentação saudável e da alteração de hábitos alimentares maléficos á saúde, contudo levando sempre em consideração a necessidade de respeitar crenças, valores e relações sociais que se estabelecem em torno da alimentação (BOOG, 2004), a utilização da mala facilitou o envolvimento e a participação dos educandos e família, atendendo a proposta da pedagogia ativa, onde o participante é o protagonista central e o profissional de saúde é o facilitador das experiências de aprendizagem (BRASIL,2009).

A oficina culinária proposta na mala foi destacada como um momento bastante enriquecedor, onde até os pais procuraram se envolver, desmistificando a idéia marxista que

homem não é pra colaborar nas tarefas domésticas. Assim, esta atividade veio confirmar o que reforça Garcia e Castro (2011) ao colocarem que saber preparar o próprio alimento gera autonomia e permite ampliar o conjunto de possibilidades dos indivíduos, e mesmo quando o preparo dos alimentos não é viável nas ações educativas, é necessário refletir com as pessoas sobre a importância e o valor da culinária como recurso para alimentação saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda são inúmeros os caminhos que devem ser galgados em direção a implantar na prática de gestores, educadores e de nutricionistas o entendimento do papel do alimento e da educação alimentar e nutricional no contexto escolar. Uma alimentação saudável promove o bem-estar e o desenvolvimento social e emocional das pessoas. Temos a escola como uma grande parceira para a aquisição de conhecimentos e práticas de valores para a prevenção de várias doenças transmissíveis com origem na infância e repercutindo na vida adulta. A alimentação escolar pode contribuir decisivamente para a melhoria das condições nutricionais de crianças e jovens, prevenindo vários problemas de saúde relacionados ao consumo de alimentos inadequado, melhorando o desempenho escolar, favorecendo um crescimento e desenvolvimento adequados e proporcionando uma vida saudável, além de representar um importante fator de desenvolvimento econômico local. Mas ainda nos encontramos distante de receber um ponto final no que se refere a adequação de uma alimentação adequada e saudável no âmbito escolar. Temos que nos expressar no sentido de que há muito mais a ser dito, escrito, discutido e praticado. Precisamos de tempo e espaços de reflexão e ação permanentes com uma política pública voltada para o interesse das classes menos favorecidas e uma educação para todos.

Contudo, observamos que a utilização de recursos lúdicos na escola para trabalhar essa temática aumenta o interesse dos educandos, contribuindo para práticas promotoras da saúde, onde educando e família são convidados a uma reflexão sobre suas práticas alimentares e a adoção de uma alimentação saudável, relacionando os conhecimentos trabalhados com a sua realidade de vida. Além disso, são ações como essas que reforçam a articulação entre as políticas de educação e saúde, propiciando vivências enriquecedoras para ambas as partes.

Palavras-chave: Escola, Educação Alimentar e Nutricional, Jogo.

REFERÊNCIAS

ANDRÉ, Janaina, Jogos na Mesa: como criar jogos para promover a alimentação adequada e saudável, Brasília, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Ensino Fundamental I, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasília, 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira, 2ª ed., Brasília, 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Combate à fome. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional. Brasília, 2012.

BRASIL, Ministério da Saúde, Política Nacional de Alimentação e Nutrição, Brasília, 2012.

(83) 3322.3222

contato@conedu.com.br

www.conedu.com.br

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégia Nacional para Educação em Saúde para o Autocuidado em Diabetes Mellitus. Florianópolis, 2009.

BOOG, Maria Cristina Faber. Contribuições da Educação nutricional à construção da Segurança Alimentar. Revista Saúde, Piracicaba, 2004.

CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares, Reflexões sobre a construção de um Plano de Ação de EAN IN: Educação Alimentar e Nutricional no Programa Bolsa Família, Rio de Janeiro:ead/ ensP, 2014.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da esperança: um reencontro com a pedagogia do oprimido. 5. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1998.

GARCIA, Rosa Wanda Diez, Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana, Campinas, SP, 2003.