



## **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRIÇÃO EM UMA PERSPECTIVA INOVADORA**

Cryslânia da Costa Farias<sup>1</sup>; Elisabete Januário de Alencar<sup>2</sup>; Raissa Alcantara Soares<sup>3</sup>; Juliana Moura Nascimento<sup>4</sup>.

*<sup>1</sup>Universidade Estadual da Paraíba, [izinha\\_farias@yahoo.com.br](mailto:izinha_farias@yahoo.com.br) / <sup>2</sup>Universidade Estadual da Paraíba, [betyinha17@hotmail.com](mailto:betyinha17@hotmail.com) / <sup>3</sup>Universidade Estadual da Paraíba, [raissaalcantara19@gmail.com](mailto:raissaalcantara19@gmail.com) / <sup>4</sup>Universidade Estadual da Paraíba [Juliana.m.nascimento2010@hotmail.com](mailto:Juliana.m.nascimento2010@hotmail.com).*

O presente trabalho está sendo desenvolvido dentro das ações do PIBID (Programa Institucional de Bolsas de Incentivo à Docência) subprojeto biologia e que tem como intuito a utilização de metodologias participativas e inovadoras. Propomos analisar a percepção de 25 estudantes do terceiro ano do ensino médio inovador da escola estadual Dr. Elpídio de Almeida, localizado no bairro da prata município de Campina Grande–PB, a fim de conscientizá-los sobre os riscos da má alimentação à saúde; orientar ao consumo de uma alimentação saudável.

Com a evolução da sociedade, muitos tipos de alimentos foram criados e, para garantir maior aceitação da população, foram introduzidos novos ingredientes. Com isso, surgiram produtos cada vez mais atraentes e saborosos. Por exemplo: açúcar para adoçar; gordura saturada e gordura trans para dar maior maciez, leveza e cremosidade; sódio para acentuar o sabor; corantes para dar cor especial e aromatizante para criar um cheirinho irresistível.

No entanto, todos esses novos produtos reduziram a qualidade nutricional dos alimentos. Alguns deles têm se tornado tão populares que passaram a ser cada vez mais desejados, como os salgadinhos, refrigerantes, sorvetes, biscoitos e muitos outros. Então, parte da população habituou-se a comer esses alimentos somente para saciar desejos e estar “na moda”, sem considerar que os excessos podem trazer problemas à saúde, como a obesidade, a pressão alta, o diabetes e as doenças



do coração.

Acredita-se assim que o oferecimento de novas informações sobre alimentação e nutrição promove um aumento do conhecimento individual, o que, por sua vez, resultará em melhorias no comportamento alimentar e uma saúde favorável.

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 1999).

Tradicionalmente o conceito de alimentação saudável foi desenhado com enfoque específico na dimensão biológica, contudo entende-se que este enfoque é um dos componentes que integram este complexo conceito que, não se restringe, e envolve uma complexidade de outras dimensões como sociais, econômicas, afetivas, comportamentais, antropológicas e ambientais.

Os aspectos antropológicos da alimentação são fundamentais, pois determinam as escolhas alimentares e pode ser observado na forma de manutenção cotidiana ou de estratégias de sobrevivência das populações, revelando suas representações e práticas relativas ao consumo alimentar. Os hábitos e ideologias alimentares justificam as opções alimentares adotadas por um grupo social e se colocam como dimensões mediadoras, organizando as práticas e a organização do consumo doméstico, ou mesmo estratégias de sobrevivência (CANESQUI, 1994).

De acordo com Araújo et al (2005) o ato de comer revela aspectos sociais importantes. “Come-se conforme as normas da sociedade”. Hábitos interiorizam costumes. Todos preferem sabores que suas mães lhe fizeram apreciar. Nesta perspectiva a “mesa” simboliza o centro das relações sendo o “palco” da organização, crítica familiar, alegrias, dissabores e novidades. Assim, em síntese, uma alimentação saudável deve ser entendida enquanto um direito humano que compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases do curso da vida.



Para o levantamento do conhecimento prévio dos estudantes, foi aplicado um questionário, com perguntas dissertativas e de múltipla escolha e um questionário socioeconômico. Dando continuidade ao trabalho foi realizado um minicurso onde foram abordados os seguintes temas:

- Açúcares - fonte de energia
- Gorduras - reservas energéticas
- Proteínas - parte da constituição celular
- Vitaminas - reguladores e auxiliares
- Sais minerais - reguladores e auxiliares
- Água - solvente e agente de transporte

Sendo possível assim identificar os grupos de alimentos que fornecem nutrientes importantes no processo vital e suas respectivas funções. No terceiro momento a proposta é solicitar que os alunos realizem individualmente o seguinte levantamento:

- a) Quantas vezes você se alimenta por dia?
- b) Que alimentos você consome mais frequentemente?
- c) Quais alimentos você consome em maior quantidade?

A partir desse levantamento, cada aluno devera elaborar um cartaz relacionando os alimentos ingeridos com seus respectivos grupos alimentares; Reunidos em grupos de três ou quatro, os alunos devem discutir a qualidade de sua própria alimentação, verificando se é saudável e equilibrada; Num debate aberto a toda a classe, os alunos elaboram suas próprias conclusões a respeito de seus hábitos alimentares. Por fim será aplicado novamente um questionário pós-diagnóstico, onde irá ser observado novamente a percepção dos estudantes a partir do que foi



desenvolvido durante todas as atividades, comparando com as primeiras respostas dadas do seu conhecimento prévio acerca da alimentação, salientando a partir de agora a importância de tornar mais saudável os hábitos alimentares.

O intuito deste trabalho será verificar se houve ou não mudanças satisfatórias nas respostas dos estudantes, e que a metodologia a ser utilizada propicie efeito considerável, podendo ser conduzida em outras turmas do ensino médio. E que a partir da mesma os estudantes sejam estimulados a fortalecer sua criticidade para que possam assumir um papel importante na sociedade, de modo que esse conhecimento não se limite, mas que se propague em seu âmbito familiar e profissional, podendo abrir caminhos para que outras pessoas sejam estimuladas à reflexão e, portanto, mudança de seus hábitos, garantindo em médio e longo prazo uma vida mais saudável.

Palavras chave: Educação alimentar, Evolução, Hábitos Saudáveis.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Brasil. Ministério da Saúde. **Plano Nacional de Saúde**. Brasília. 2004.

Brasil. Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília, 1999.

CAPES. Pibid: Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência.

Czeresnia, Dina. ; Freitas, Carlos Machado, (org). **Promoção da Saúde: conceitos, reflexões e tendências**. Rio de Janeiro: Ed. FIOCRUZ, 2003.

Valente, Flavio Luis S.. **Direitos humanos e a promoção da alimentação e modos de vida**



**saudáveis: realizando o direito humano à alimentação e nutrição adequadas. 2002 (mimeo)**