

## **EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA ESCOLA**

SABRINA DE BRITO SILVA <sup>1</sup>

### **RESUMO**

Educação Alimentar na Escola Sabrina de Brito Silva/ brito8654brito@gmail.com/ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas Rafaelle Alves de Melo/ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas Maria Raniquele Santos da Silva/ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas Fernando Gomes Freire/ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas Livia Renata Domingos Fonseca/ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas Profª Esp. Geórgia Silva Emery Costa/ Escola Estadual Humberto Mendes Eixo Temático: Processos de Ensino e aprendizagem - com ênfase na inovação tecnológica, metodológica e práticas docentes. Resumo É evidente o papel da alimentação na saúde e proteção contra doenças e as consequências da alimentação inadequada em etapas precoces da infância sobre a saúde na vida adulta. A escola tem espaço privilegiado para implantação de ações de promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles, o da alimentação, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. Mediante esse mundo atual que vivemos, repleto de uma variedade alimentícia, deve-se ter muito cuidado com a alimentação, pois ela em conjunto com vários outros fatores é responsável pela saúde do nosso corpo e mente, visto que ela promove um bom funcionamento para o organismo por mais anos e com mais qualidade de vida. Segundo TEIXEIRA, et al. (2013 p. 348) "A sociedade moderna sofre grande influência da mídia e da industrialização, levando a mudanças no seu padrão de vida e conseqüentemente nos hábitos alimentares, visto pelo aumento da densidade energética, maior consumo de carnes, leite e derivados ricos em gorduras, e redução do consumo de frutas, cereais, verduras e legumes". As pessoas não estão habituadas a ingerirem comidas saudáveis decorrente a correria do dia a dia, tendem a procurar por alimentos rápidos e práticos que acabam prejudicando a saúde, que chega a causar inúmeras doenças no futuro, por isso é muito importante conscientizar os jovens da importância de uma boa alimentação, pois é na adolescência que o aparecimento da obesidade é maior, quanto antes mudarmos nossos costumes, temos mais oportunidades de alcançar uma qualidade de vida melhor. Pensando nessa realidade o projeto Educação Alimentar na Escola tem como finalidade intervir na cultura social, alimentar e nutricional dos alunos do ensino médio da Escola Estadual Humberto Mendes, buscando promover por

meio da horta escolar uma alimentação saudável e nutritiva incorporada a merenda escolar, proporcionando conhecimentos e habilidades que podem ser socializadas e transportadas à vida familiar dos alunos, como mecanismo capaz de gerar mudanças na cultura alimentar, ambiental e educacional. É caracterizado como uma atividade continuada, onde novas turmas continuarão buscando sensibilizar os alunos a cuidar do meio ambiente. A horta escolar é um elemento onde pode-se desenvolver temas envolvendo educação ambiental e alimentar, além de desconectar conceitos teóricos e práticos auxiliando o processo de ensino e aprendizagem, auxiliando no desenvolvimento dos conteúdos de forma interdisciplinar, distribuídos em assuntos trabalhados por temas transversais. Com isso o projeto busca melhorar o nível de socialização do aluno, desenvolver habilidades, conscientizar a necessidade de conservação dos recursos naturais, desenvolver hábitos saudáveis e diminuir gastos/desperdício com alimentação na escola. Conclui-se que os objetivos principais do projeto são alertar e incentivar os alunos a consumirem alimentos saudáveis, alertar sobre os danos causados ao meio ambiente e quais atitudes devemos tomar para evitar tais danos, melhorar a socialização, uma vez que os alunos precisam trabalhar em equipe na construção da horta. Ela serviu de estudo interdisciplinar com as matérias de biologia, geografia, matemática, entre outras, sendo isto de suma importância, pois os alunos absorveram o conteúdo de forma mais clara e eficaz juntando a teoria com a prática. Além disso, os alunos aprenderam todo o processo de cultivo de uma horta e assim eles podem ampliar e desenvolver a prática em sua casa e em sua comunidade. Palavras-chave: Educação Alimentar, Horta, Alimentação na Escola

Referências: Dryelle Sousa Teixeira, Pryscila, Zavarize Reis, Bruna, dos Santos Vieira, Diva Aliete, da Costa, Dayanne, Oliveira Costa, Jamille, Falcão Raposo, Oscar Felipe, Silva de Andrade Wartha, Elma Regina, Mendes Netto, Raquel Simões, INTERVENÇÃO NUTRICIONAL EDUCATIVA COMO FERRAMENTA EFICAZ PARA MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES E PESO CORPORAL ENTRE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA. *Ciência & Saúde Coletiva* [en linea] 2013, 18 (Febrero-Sin mes) : [Fecha de consulta: 16 de abril de 2018. Disponível em: ISSN 1413-8123 SILVA, Elizabete Cristina Ribeiro; FONSECA, Alexandre Brasil. HORTAS EM ESCOLAS URBANAS, COMPLEXIDADE E TRANSDISCIPLINARIEDADE: CONTRIBUIÇÕES PARA O ENSINO DE CIÊNCIAS E PARA A EDUCAÇÃO EM SAÚDE. 2012. Disponível em: . Acesso em 30 abr. 2018. ete.pdf>. Acesso em 28 abr. 2018. FERANDES, M. Do C. de A. ete al. TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA TER UMA HORTA. 2. Ed. Niterói: Pesagro-Rio, 2017. 22 p. ( PESAGRO-RIO. Informe Técnico, Disponível em: <http://www.espacoagricultor.rj.gov.br/pdf/hortalicas/horta.pdf>. Acesso em 02 mai. 2018.

**Palavras-chave:** .