



**11ª Jornada Científica e
Tecnológica do IFSULDEMINAS**

**& 8º Simpósio de
Pós-Graduação**

ATIVIDADE PEDAGÓGICA NA PROMOÇÃO DE PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

**Lucas L. da SILVA¹; Jean G. da S. FERNANDES²; João P. B. da SILVA³; Ruan C. CORRÊA⁴;
Maiqui IZIDORO⁵; Taís C. F. de TOLEDO-SARTORI⁶**

RESUMO

A educação alimentar pode ter resultados positivos, principalmente quando desenvolvida com crianças, pois atua na modelação e na capacitação para escolhas alimentares saudáveis. Nesse contexto em uma das intervenções do projeto AGROALIMENTARES, o qual atende uma entidade de apoio na cidade de Muzambinho – MG, foi aplicada uma atividade prática em duas turmas de alunos com faixa de idade de 4 a 10 anos, com o objetivo de promover a compreensão dos alunos da importância de se ter boas práticas alimentares e desta forma encorajar as crianças para uma melhor aceitação de uma alimentação saudável e diversificada. Durante a realização da atividade prática foi evidente o interesse e a empolgação dos alunos em aprender sobre os alimentos. Conclui-se que a atividade prática foi eficiente na conscientização das crianças sobre a importância de ter uma alimentação saudável e por meio dos relatos destas percebeu-se que eles buscaram melhores hábitos alimentares.

Palavras-chave: AGROALIMENTARES; Educação Alimentar; Metodologia Alternativa; Saúde.

1. INTRODUÇÃO

O projeto AGROALIMENTARES é um programa de extensão universitária do IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho, constituído por discentes de curso técnico (Agropecuária) e de graduação (Engenharia Agrônoma e Ciências Biológicas), com objetivo de atuar na educação alimentar e nutricional, tendo como foco principal a alimentação saudável dos envolvidos no projeto. O projeto atende uma instituição de apoio da cidade de Muzambinho-MG, a qual atende crianças regularmente matriculadas em escolas públicas do município.

Sabe-se que as crianças não têm capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional, seus hábitos são aprendidos a partir da experiência, da observação e da educação, sendo papel da família e da escola atuar na educação alimentar e nutricional destas (RAMOS;

¹Graduando em Ciências Biológicas do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: lucaslellis.silva@gmail.com

²Graduando em Engenharia Agrônoma do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: agrocontatojean@gmail.com

³Aluno do Curso Técnico em Agropecuária Integrado ao Ensino Médio do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: joao_paulo_balbino@outlook.com

⁴Aluno Curso Técnico em Agropecuária Integrado ao Ensino Médio do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: ruancorreia@gmail.com

⁵Graduando em Engenharia Agrônoma do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: mayk-isidoro@hotmail.com

⁶Professora Orientadora, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: tais.toledo@muz.ifsuldeminas.edu.br

STEIN, 2000; MARIN; BERTON; SANTO, 2009).

A educação alimentar pode ter resultados positivos, principalmente quando desenvolvida com crianças, pois atua justamente na modelação e na capacitação para escolhas alimentares saudáveis (MARIN; BERTON; SANTO, 2009). A promoção das práticas alimentares saudáveis surgiu com a concepção da alimentação ser uma das estratégias para a promoção da saúde (SANTOS, 2005), acredita-se que a escola seja um ambiente adequado para desenvolver tais ações (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013).

Nesse contexto, em uma das intervenções do projeto AGROALIMENTARES foi aplicada uma atividade prática na instituição atendida pelo projeto buscando melhores práticas alimentares dos envolvidos do projeto. Sabe-se que as aulas práticas despertam e mantém o interesse dos alunos (TAVARES et al., 2014) e associadas às exposições dos alimentos de formas divertida e educativa pode-se observar um aumento da ingestão de hortaliças (MARIN; BERTON; SANTO, 2009).

O objetivo do presente trabalho é promover a compreensão dos alunos da importância de se ter boas práticas alimentares e desta forma encorajar as crianças para uma melhor aceitação de uma alimentação saudável e diversificada.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A atividade foi realizada com duas turmas da instituição atendida pelo projeto, as quais apresentam uma média de 15 alunos, de uma faixa etária de 4 a 10 anos de idade. Foi utilizado apenas uma aula de 50 minutos em cada turma, sendo que em aulas anteriores já havia sido abordado temas relacionados às boas práticas alimentares, como por exemplo, sobre a pirâmide alimentar, e também a importância de junto a uma alimentação adequada realizar atividades físicas e tomar muita água.

Para a realização da atividade prática inicialmente os alunos receberam revistas e livros para recorte e buscaram figuras de alimentos (Figura 1). Posteriormente, já tendo em mãos os recortes, os alunos foram dispostos em círculo e um(a) aluno(a) por vez apresentava para os demais uma figura de alimento, sendo questionado(a) se aquele determinado alimento seria saudável ou não-saudável, a qual grupo da pirâmide alimentar ele pertencia e se poderia ser ingerido com maior frequência ou moderadamente, dentre outras considerações.

No centro do círculo estava disposto duas folhas de papel pardo, uma destas representava os alimentos saudáveis onde havia sido confeccionado (em um momento anterior à prática) um carrinho de compras na cor verde e a outra folha representava os alimentos não-saudáveis onde foi confeccionado um carrinho de compras na cor vermelha. Após realizadas todas as considerações o(a) aluno(a) colava a figura do respectivo alimento no respectivo cartaz (Figura 2). Durante todas

as etapas da atividade os alunos foram monitorados pelo bolsista do projeto e puderam aprender e sanar suas dúvidas referentes aos alimentos. Ao final de cada atividade os cartazes produzidos foram fixados na parede do refeitório da instituição.



Figura 1: Alunos buscando gravuras de alimentos em livros e revistas.
Fonte: Arquivo Pessoal.



Figura 2: Realização das considerações sobre cada alimento e colagem nos cartazes.
Fonte: Arquivo Pessoal.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante a realização da atividade prática foi evidente o interesse e a empolgação dos alunos em aprender sobre os alimentos. Ocorreram muitos relatos, por parte dos alunos, de quais alimentos eles não gostavam, principalmente do grupo das hortaliças, então a cada relato foi abordado a importância que aquele determinado alimento exercia no organismo, sendo essencial para a manutenção da saúde. Em aulas posteriores muitos daqueles que relataram anteriormente não gostar de algum alimento disseram que durante a semana experimentaram tal alimento e afirmaram não ser tão ruim. Deste modo, foi nítido a relevância da presente abordagem com indivíduos dessa faixa etária, apontando melhora no conhecimento em nutrição e nas opções alimentares.

Ao final da atividade dispunha-se de cartazes indicando por meio de gravuras quais alimentos são saudáveis, que podem e devem ser ingeridos com maior frequência e aqueles não-saudáveis que devem ser ingeridos com moderação (Figura 3), os cartazes foram fixados na parede do refeitório onde outros alunos, funcionários e até mesmo os pais podem adquirir novos conhecimentos sobre os alimentos e também conhecer as intervenções realizadas pelo projeto na instituição.



Figura 3. Cartazes produzidos dos alimentos não-saudáveis e saudáveis.

Fonte: Arquivo Pessoal

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que a atividade prática aplicada foi eficiente no processo de conscientização das crianças sobre a importância de ter uma alimentação saudável e diversificada, pois no decorrer dos dias após a realização da atividade, percebeu-se por meio de relatos dos alunos que eles buscaram melhores hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

MARIN, T.; BERTON, P.; SANTO, L. K. R. do E. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista Fapciência**, Apucarana-PR, v.3, n.7, p. 72-78, 2009.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. da S. REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.29, n.11, p. 2147-2161, nov. 2013.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v. 76, n. 3, p. S229-S237, 2000.

SANTOS, L. A.da S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas-SP, v.18, n.5, p. 681-692, 2005.

TAVARES, B. V. et al. Os desafios na implantação de um projeto de horta escolar. Ouro Preto-MG. **XXI Seminário de Iniciação científica da UFOP**, s/n, p. 1-9, 2014.