II CONPINUT
Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição
Edição 2021

978-65-89908-76-0

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS COM ENFÂSE NO APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

II Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição., 2ª edição, de 03/08/2021 a 05/08/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-76-0

CUNHA; welington lugao da [1]

RESUMO

Inúmeros estudos demonstram a necessidade de uma alimentação sadia com alto teor de nutrientes ao qual pode ser concebida através de inúmeras partes de alimentos que normalmente são menosprezadas (SESI, 2006). Para Saldiva (2010), hábitos alimentares inadequados podem levar ao surgimento precoce de sobrepeso e obesidade em crianças, bem como o surgimento de inúmeras doenças comuns em adultos. O aproveitamento integral de alimentos, torna-se fundamental para a melhoria do estado nutricional dos indivíduos e utilização de formas alternativas desses alimentos (SESI, 2006). Dessa forma, o estudo objetivou realizar atividades de Educação Nutricional em escolas públicas e privadas, visando uma alimentação saudável, priorizando o aproveitamento integral dos alimentos. Antes da realização deste trabalho, foi obtida autorização dos responsáveis das instituições e dos responsáveis pelas crianças para a sua realização e participação na pesquisa em ambiente escolar, respectivamente. A oficina foi realizada durante dois dias no período matutino com 80 crianças, cujos os pais assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. As crianças apresentavam idade entre 07 e 09 anos. Para a realização da oficina foram utilizadas várias atividades pedagógicas como o bingo dos alimentos. Nesta atividade, os nomes dos alimentos foram colocados em um recipiente e sorteados de forma aleatória, o ganhador foi aquele que completou todos alimentos presentes em sua cartela, ganhando uma cesta de frutas. Foi utilizada também uma dinâmica chamada "O que gosto mais?", onde eram mostradas figuras de diversos tipos de alimentos e as crianças reagiram com uma placa de carinha feliz para os alimentos do seu agrado e triste para os alimentos não aceitos. De forma dinâmica, também foi realizada uma oficina de aproveitamento integral dos alimentos, onde foi ensinado as receitas de: suco com a casca da fruta (orgânica) e bolo utilizando a casca da abóbora. Logo após essas atividades, foi realizada uma pequena discussão com todo o grupo, sobre a importância de se consumir de forma consciente os alimentos, prevenindo o desperdício e contribuindo com o meio ambiente. Ao final do projeto, as crianças fizeram uma redação em sala de aula, descrevendo o que foi entendido e aprendido com o projeto, onde as melhores redações

[1] Universidade Federal do Rio de janeiro, cunha.lugao@gmail.com

ganharam uma cartilha com receitas de reaproveitamento integral dos alimentos. O resultado da redação que foi solicitada aos alunos foi surpreendente, dentre inúmeras falas, pode-se destacar: “Os alimentos são importantes para a gente, porque a gente precisa das vitaminas, carboidratos, proteínas que eles contêm”; “A alimentação saudável é importante na nossa saúde, faz a gente ficar forte, alegre, feliz e dar energia ao nosso corpo”. Diante de tudo que foi observado na presente pesquisa, e respeitando, pois, a nutrição como um dos determinantes do bem-estar e da saúde, pode-se concluir que a escola é um ambiente que favorece a aquisição do conhecimento acerca de hábitos alimentares saudáveis. Todavia, neste ambiente também podem ser propagados conceitos errôneos sobre uma prática alimentar, fazendo-se necessário pensar e discutir a educação nutricional e a importância do aproveitamento integral de alimentos.

PALAVRAS-CHAVE: Ambiente Escolar, Aproveitamento Integral de Alimentos, Nutrientes

[1] Universidade Federal do Rio de janeiro, cunha.lugao@gmail.com