EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM ESCOLARES EM UM MUNICÍPIO DO SUDOESTE DO PARANÁ: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Andressa Talita Nunes, Amanda Gabriely dos Santos, Jaciara Maiara Dal Cortivo, Renata Gabrieli Camera, Camila Elizandra Rossi e Flávia Pascoal Ramos

Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS)

andressatalita59@gmail.com

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tem como objetivo a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Dessa forma, a realização e elaboração de atividades em EAN em diversos campos da prática, em especial as creches e escolas, contribui na geração de autonomia e participação nas escolhas alimentares. Esse trabalho objetiva apresentar a vivência e experiência dos voluntários e bolsistas do projeto de extensão "Atuação Interdisciplinar na Atenção Primária à Saúde" do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) no desenvolvimento das atividades na EAN, no período de janeiro a junho do ano de 2022 com escolares do município de Realeza- PR. As atividades foram desenvolvidas em centros de educação infantil e escolas municipais com alunos do maternal I e II e com alunos do 4° ano. No maternal I e II a atividade realizada foi em forma de teatro com o tema sobre a história da dona Maricota, que trata sobre verduras, frutas e legumes. Já com as turmas do 4° ano, foram desenvolvidas atividades sobre o tema alimentação saudável e o grau de processamento dos alimentos, bem como atividade de análise sensorial (sentidos do olfato, paladar e tato). Referente aos resultados, os alunos do maternal II interagiram e participaram reconhecendo as frutas e legumes demonstrado na atividade, somente o maternal I que apresentou maior dificuldade por estar em fase de adaptação. Já com a turma da 4° da escola Independência, eles demonstraram interesse pelo tema e interagiram bastante. Quanto a atividade da análise sensorial os alunos ficaram empolgados e interagiram bastante provando todas as frutas. Dessa forma, conclui-se que elaborar atividades lúdicas sobre alimentação saudável desperta o interesse e curiosidade sobre a alimentação, contribuindo para o desenvolvimento dos hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Crianças; Educação Alimentar e Nutricional.

INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, com objetivo de promover a prática autônoma ou voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Diante disso, a EAN está inserida no âmbito das políticas públicas, visando à promoção da saúde e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) (BRASIL, 2012). A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é a realização e garantia dos direitos de todos, ao acesso regular e permanente aos alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, não comprometendo o acesso a outras necessidades essenciais, além disso, tem como base práticas alimentares que promovem saúde, respeitando a diversidade cultural e social, econômica e ambientalmente sustentáveis (BRASIL, 2006).

Assim, a prática de EAN deve ser desenvolvida preconizando os princípios de SAN em diversos campos de práticas. As creches e escolas são um cenário ideal para iniciativas de EAN, pois neste período da vida os hábitos alimentares ainda estão em desenvolvimento. Dessa forma, é necessária a elaboração de atividades que visem gerar autonomia e participação ativa nas suas escolhas alimentares (LOVE et al., 2020; NEKITSING; HETHERINGTON; BLUNDELL-BIRTILL, 2018).

Em vista disso, professoras e estudantes do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) desenvolveram o projeto de extensão intitulado “Atuação Interdisciplinar na Atenção Primária à Saúde”, que tem como finalidade promover educação, saúde e nutrição à população em geral do município de Realeza que participa de ações da Atenção Primária do Sistema Único de Saúde (SUS) e aos estudantes do ensino infantil e fundamental em conjunto com o Programa Saúde na Escola (PSE). Esse trabalho visa apresentar a vivência e experiência dos voluntários e bolsistas no desenvolvimento das atividades na EAN, no período de janeiro a junho do ano de 2022, momento em que houve retorno às atividades presenciais na UFFS após o momento mais crítico da pandemia de COVID-19.

METODOLOGIA

O trabalho foi elaborado e desenvolvido pelos voluntários, bolsistas e professoras do curso de nutrição participantes do projeto de extensão. As atividades foram realizadas no Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) Pequeno Príncipe com o maternal I e II, Escola

Municipal Independência e Escola Municipal Greuza Dal Molin com os alunos do 4° ano. Os temas foram definidos de acordo com a necessidade de cada escola.

Para a elaboração das atividades, primeiramente os voluntários realizaram uma visita às escolas, momento em que observaram as necessidades de cada turma. Diante disso, foram elaboradas as seguintes atividades: a) história da dona Maricota, que trata de verduras, frutas e legumes da autora Tatiana Belinky (2012); b) conversa sobre a “Alimentação Saudável" e o grau de processamento dos alimentos de acordo com Guia Alimentar para a População Brasileira (2014); e c) Análise Sensorial.

A primeira atividade realizada foi a respeito da história da dona Maricota, sobre verduras, frutas e legumes desenvolvida com aproximadamente 25 alunos do maternal I e II e para contar a história foram utilizadas as figuras ilustradas e coladas em palitos, em forma de teatro. Para a finalização da atividade, as crianças ajudaram a separar quais alimentos eram necessários estarem presentes na sopa e na geleia, de acordo com a história.

A segunda atividade desenvolvida foi sobre o tema alimentação saudável e o grau de processamento dos alimentos de acordo com o Guia Alimentar (2014), com crianças do 4° ano da escola municipal Independência com 20 alunos e da escola municipal Greuza Dal Molin com 25 alunos. No primeiro momento da atividade, ocorreu uma conversa com os alunos sobre seus conhecimentos a respeito de uma alimentação saudável e o grau do processamento dos alimentos de acordo com o Guia Alimentar (2014). Em seguida, apenas na escola Independência as crianças montaram os seus pratos de acordo com o que gostam de consumir utilizando as réplicas de alimentos. Em relação a atividades impressas, todas foram distribuídas para as duas turmas. A primeira atividade proposta era para realizar a coloração dos alimentos saudáveis, como frutas e legumes. Já na segunda atividade impressa, as crianças deveriam desenhar os alimentos que gostam de consumir e que são considerados saudáveis para a refeição do almoço, e em seguida colorir.

Para finalizar, a terceira atividade foi realizada com a turma do 4° ano da escola Independência. Diante da dificuldade das crianças em realizar a refeição do almoço e em provar novos alimentos elaboramos uma caixa para utilizar para a análise sensorial (sentidos do olfato, paladar e tato); os alimentos ofertados para a realização das atividades foram frutas da estação como uva, caqui, mamão e manga. No primeiro momento da atividade, os alunos eram vendados para que pudessem adivinhar primeiramente qual era fruta através do olfato, logo em

seguida pelo toque e, para finalizar, pelo paladar. No final da atividade, realizamos uma conversa com os alunos sobre a importância de provar novos alimentos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Referente aos resultados sobre a atividade a respeito da história da cesta da Dona Maricota, a participação no maternal I no CMEI Pequeno Príncipe teve menos interação das crianças devido terem idades entre 2 a 3 anos e, ainda, estarem na fase de adaptação no retorno às aulas, eles apenas reconheciam as frutas, verduras e legumes. No maternal II ocorreu uma maior interação mostrando uma empolgação para a atividade, eles reconheciam todas as frutas, verduras e legumes apresentados, e relataram quais alimentos gostavam de consumir mais, e também quais já tinham experimentado e não gostavam de consumir, alguns alunos relataram não gostar de determinado alimento e quando indagado para saber se já havia provado relataram que não. Giesta (2019) em sua pesquisa afirma que os primeiros anos de vida são fundamentais para incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e incentivar o consumo dos variados alimentos, permitindo às crianças conhecerem novos sabores, texturas, formando seus hábitos alimentares de forma adequada. Outro estudo realizado no município de Cuité no Estado de Paraíba, com 144 crianças na faixa etária de 2 a 5 anos de idade nas três creches da rede municipal, o projeto buscou contar histórias sobre alimentação, com o objetivo de fortalecer EAN. As autoras obtiveram como resultado curiosidade sobre os temas, uma boa aceitação dos alunos, e algumas crianças relataram influência da história sobre suas práticas alimentares (VIEIRA; DE SOUZA; JACOB, 2018).

Ademais, referente a participação dos alunos do 4° da escola Independência, eles interagiram bastante e foi possível observar que eles já tinham um pouco de conhecimento sobre o tema alimentação saudável, então participavam respondendo perguntas e contando suas preferências e experiências alimentares. Por fim, desenharam e coloriram os alimentos que consomem no dia a dia. Um estudo realizado no Estado de São Paulo com 76 alunos entre a 5° e 6° série desenvolveram uma atividade semelhante sobre alimentação saudável e os autores observaram que os alunos se interessaram e foram bem participativos em relação ao tema e aos grupos dos alimentos (RODRIGUES, et al., 2011). O conhecimento sobre como é uma alimentação saudável possibilita aos alunos melhores escolhas e autonomia na sua alimentação (CARVALHO; CASTRO, 2018).

Já os alunos da escola Greuza Dal Molin, com a atividade sobre o tema alimentação saudável e o grau de processamento de alimentos, trabalhado de forma expositiva, os alunos

ficaram bem agitados, sugere-se que atividades com este público precisam ser lúdicas como teatro, montagem de pratos com réplicas, preparações de receitas, confecção de hortas, bem como atividades que promovam a interação dos participantes durante a sua execução. No entanto, apesar da agitação, alguns alunos participaram e eram bem curiosos, questionando sobre o tema e contando sobre suas preferências alimentares. Um estudo realizado em Belo Horizonte com 156 alunos entre 1° ao 6° ano do ensino fundamental, elaborou atividades e oficinas voltadas ao tema alimentação saudável e grupo de alimentos e abordaram através de teatro, fantoche, elaboração de receitas, jogos, vídeos e roda de conversa. Os resultados demonstraram que os métodos utilizados, contribuíram para uma maior adesão e interação dos alunos. Dessa forma, a utilização de atividades lúdico-didáticas torna mais efetiva a promoção a saúde, sendo que permite que os alunos aprendam sobre alimentação saudável de uma forma mais descontraída e interativa (COSTA et al., 2016).

Em relação à participação dos alunos da escola municipal Independência com a atividade de análise sensorial, os alunos foram muito participativos. Foi possível observar que eles ficaram bem empolgados com a atividade e a maioria participou e provou todas as frutas. Esse método de atividade foi produtivo, pois estimulou a maioria dos alunos a provar e conhecer novas frutas que antes eles se recusavam a comer. Além disso, foi possível verificar que o resultado dessa atividade se aproximou do estudo de Coulthard e Sealy (2017), que tinha como objetivo verificar a participação dos alunos pré-escolares em uma atividade lúdica sensorial com frutas e legumes. Os resultados demonstraram que a atividade sensorial foi o suficiente para estimular as crianças a provar novos alimentos. Outro estudo semelhante realizado na cidade Santa Maria Rio Grande do Sul, com 21 alunos do 3° ano do ensino fundamental, demonstrou a importância da realização de atividades sensoriais, pois contribuiu para que os alunos ficassem entusiasmados e com vontade de provar ao sentirem o cheiro das frutas (ROSA et al., 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as atividades elaboradas contribuíram para o conhecimento dos voluntários de extensão sobre a prática e os métodos de EAN desenvolvidos. Em relação aos alunos, foi possível observar interesse e curiosidade sobre a alimentação, principalmente sobre o tema alimentação saudável e com a descoberta dos alimentos. Referente aos métodos, foi observado que as atividades desenvolvidas em forma expositiva são possíveis de trabalhar na EAN, entretanto, é necessário antes conhecer a turma e como elas agem em cada método de

ensino. Já o método participativo, em que foi utilizado a caixa sensorial, foi bem proveitoso, bem como possibilitou observar que essa atividade incentivou os alunos a provarem e conhecerem novos alimentos. Dessa forma, é de extrema importância a realização de atividades em EAN com escolares, contribuindo para a formação de novos conhecimentos sobre nutrição, alimentação e os seus hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei Nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. º Esta Lei estabelece as definições, princípios, diretrizes, objetivos e composição do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Diário Oficial da União, 2006.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome**. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

CARVALHO, Débora de Matos; CASTRO, Maína Ribeiro Pereira. **Análise dos métodos de educação alimentar e nutricional em uma escola particular no gama**. 2018. 25 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Centro Universitário de Brasília – Uniceub Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, 2018.

CONSEA - Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Princípios e Diretrizes de uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional**: textos de referência da II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, 2004.

COSTA, Marcela de Carvalho et al. Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: satisfação e aprendizado dos estudantes. **O Mundo da Saúde**, [S.L.], v. 40, n. 1, p. 38-50, 31 mar. 2016.

COULTHARD, Helen; SEALY, Annemarie. Play with your food! Sensory play is associated with tasting of fruits and vegetables in preschool children. **Appetite**, [S.L.], v. 113, p. 84-90, jun. 2017.

GIESTA, Juliana Mariante et al. Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2387-2397, 2019.

LOVE, Penelope; BOOTH, Alison; MARGERISON, Claire; NOWSON, Caryl; GRIMES, Carley. Food and nutrition education opportunities within Australian primary schools. **Health Promotion International**, [S.L.], v. 35, n. 6, p. 1291-1301, 17 jan. 2020.

NEKITSING, Chandani; HETHERINGTON, Marion M.; BLUNDELL-BIRTILL, Pam. Developing Healthy Food Preferences in Preschool Children Through Taste Exposure, Sensory Learning, and Nutrition Education. **Current Obesity Reports**, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 60-67, 14 fev. 2018.

RODRIGUES, Lívia. Construindo conceitos sobre alimentação saudável com escolares da rede municipal de ensino. **Rev. Simbio-Logias**, Botucatu, v. 4, n. 6, p. 144-154, dez. 2011.

ROSA, Andrielli et al. Atividade lúdica e sensorial como estímulo ao consumo de frutas por escolares. **Disciplinarum Scientia**, Santa Maria Rs, v. 20, n. 2, p. 603-612, out. 2019.

VIEIRA, Keicy Priscila Maciel; DE SOUZA, Fernanda Pereira; JACOB, Michelle Cristine Medeiros. A contação de histórias como ferramenta para ações de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito da Educação Infantil. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 9, n. 2, p. 25-31, 2018.