



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: A MELHOR ESCOLHA DESDE A INFÂNCIA

Relato de Experiência

Ana Paula Besten¹

Flávia Corina Carvalho Vitkoski²

Luciane de Paula Antoneche³

Resumo

Este projeto foi elaborado e aplicado na Escola Municipal Dr. José Pinto Rosas - Ensino Fundamental e teve como objetivo promover o conhecimento sobre a temática alimentação saudável. A metodologia foi aplicada por meio de questionários investigativos, atividades teóricas e práticas com os alunos sobre alimentação e problemas ambientais, provenientes do consumo excessivo de produtos industrializados. Durante as atividades os alunos demonstraram maior interesse em consumir alimentos mais saudáveis, contribuindo significativamente na redução dos problemas ambientais.

Palavras Chave: Educação Ambiental; Alimentação saudável; Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

É na infância que o ser humano desenvolve grande parte de suas potencialidades. Assim, é fundamental que a alimentação seja rica e balanceada. Para Neves (2015, p.5): “Uma alimentação saudável garante um desenvolvimento físico e intelectual correto, prevenindo distúrbios nutricionais”. Por isso, a importância de se preocupar com o estado nutricional das crianças, lembrando que a alimentação adequada é fundamental em qualquer idade. Ainda ressalta Neves (2015, p. 5):

Para que a educação nutricional possa ser efetiva em seus objetivos, deve estar aliada ao emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas em sala de aula, explorando na criança, sua criatividade e imaginação, o que proporcionará um ambiente de ensino favorável à convivência saudável, iniciando assim um processo de afirmação da identidade alimentar.

¹Profª da Escola Municipal Dr. José Pinto Rosas, Ponta Grossa, PR, anapbesten@hotmail.com.

²Profª da Escola Municipal Dr. José Pinto Rosas, Ponta Grossa, PR, corina2862@hotmail.com.

³Coordenadora Pedagógica da Escola Municipal Dr. José Pinto Rosas, Ponta Grossa, PR, luantoneche35@gmail.com

O projeto foi criado, após observar que a maioria dos alunos, em uma atividade de piquenique na escola, consumiam alimentos industrializados sem valor nutricional. A partir desta constatação, elaborou-se um questionário, para verificar sobre os hábitos alimentares das crianças em casa.

Diante dos resultados observados, desenvolveram-se ações com o intuito de contribuir para a formação de atitudes e hábitos alimentares saudáveis, em prol da melhoria da qualidade de vida.

Procurando modificar estes comportamentos iniciou-se o projeto, onde foram realizadas atividades variadas com o intuito de desenvolver uma educação alimentar efetiva, incluindo alimentos mais saudáveis na alimentação infantil e, nesta etapa, foram utilizados diversos recursos para chamar a atenção das crianças.

Este projeto teve como objetivo promover o conhecimento sobre a temática alimentação saudável, dentro do processo de ensino e aprendizagem, despertando e sensibilizando alunos e comunidade escolar na busca por melhor qualidade de vida. Segundo Carnevalle (2014, p. 225):

Os alimentos que ingerimos são nossa única fonte de energia para desempenharmos nossas funções biológicas. Muitas moléculas necessárias para manter as células e os tecidos podem ser construídas a partir de componentes estruturais existentes no corpo; outras devem ser obtidas nos alimentos, porque não podemos formá-las.

Para viver necessitamos de algumas substâncias que nos permitam crescer de maneira saudável e com energia para andar, brincar, estudar, etc. Essas substâncias são responsáveis por manter o nosso corpo vivo e saudável, que são chamadas de nutrientes e estão presentes nos alimentos. É fundamental que as crianças recebam informações sobre a composição nutricional dos alimentos.

Ao desenvolver uma alimentação errada, consumir demasiadamente produtos industrializados, desperdiçar alimentos, estamos prejudicando o meio ambiente do qual todos fazemos parte. A escola também é responsável de formar atitudes, valores e comportamentos voltados para a questão ambiental, pensar nisso é fator determinante para melhorar nossa qualidade de vida.

A construção da horta no ambiente escolar foi uma oportunidade de muitas aprendizagens, as crianças assumiram mudanças de hábitos e atitudes, o que pode ser chamada de fato, uma Educação Ambiental, pois de acordo com Morgado (2006), a horta dentro da escola é um laboratório vivo que possibilita o desenvolvimento de inúmeras atividades pedagógicas sobre Educação Ambiental e alimentar, unindo teoria e prática dentro desse contexto e assim auxiliando positivamente no processo de ensino aprendizagem.

METODOLOGIA

Foram aplicados questionários para os pais e responsáveis, buscando descobrir quais eram os alimentos preferidos das crianças em casa e a frequência destes alimentos no cardápio da criança.

Diante dos resultados, as crianças foram pesadas e medidas. Foi trabalhado com os alunos a importância de uma alimentação saudável, construindo as pirâmides alimentares, buscando sensibilizá-los dos problemas ambientais e proposto a construção de uma horta no ambiente escolar. Os alimentos plantados foram estudados pelos alunos, a fim de se descobrir suas características e utilidades.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com a construção de uma horta no ambiente escolar, foi permitido ao grupo acompanharem o processo de cultivo dos alimentos consumidos na escola, passaram a consumi-los com mais gosto, pois participavam do processo de produção.

Ao realizarem as oficinas, os alunos perceberam a importância de uma alimentação saudável, aprenderam a transformar o que seria descartado na natureza e demonstraram gosto no cultivo da horta, pois foi observado em algumas casas da comunidade que também aderiram a ideia.

Esses são alguns dos resultados observados. O projeto continuará a ser desenvolvido no ano de 2017, para que essa sensibilização se efetive.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pudemos perceber que o desenvolvimento de um projeto é um grande desafio, mas nos permitiu vislumbrar a possibilidade do novo.

O presente projeto possibilitou articular conhecimentos sobre meio ambiente, sua preservação, a redução do consumo de alimentos industrializados, o descarte adequado do lixo doméstico, escolhas e mudanças alimentares.

Foi motivador constatar que os alunos adotaram uma nova postura sobre os alimentos que escolhem e que nesse coletivo fizemos o nosso caminhar, alicerçamos e transformamos a realidade de muitas crianças.

REFERÊNCIAS

CARNEVALLE, Máira Rosa. **Ligados.com: Ciências – Ensino Fundamental**. São Paulo: Saraiva, 2014.

MORGADO, Fernanda da Silva. **A horta escolar na Educação Ambiental e alimentar: experiência do Projeto Horta Viva nas escolas municipais de Florianópolis**. 2006. Centro de Ciências Agrárias. UFSC, Florianópolis, 2006.

NEVES, Mariana Braga. **Nutrição Infantil**. Minas Gerais: A. S. Sistemas, 2015.