

# EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MATRICULADAS EM ESCOLAS PÚBLICAS DOS MUNICÍPIOS DE SOLÂNEA E BANANEIRAS/PB

LINS SANTOS<sup>1</sup>, Carlos Augusto  
MARINHO DA SILVA FILHO<sup>2</sup>, Carlos Roberto  
ARAÚJO SILVA<sup>3</sup>, Débora  
ALVES DANTAS<sup>4</sup>, Jandeilma  
SILVA RAMOS<sup>5</sup>, Luciana da

<sup>1</sup>UFPB, discente colaborador, augustogugaepb@hotmail.com

<sup>2</sup>UFPB, coordenador do projeto, crmfilho@bol.com.br

<sup>3</sup>UFPB, discente bolsista

<sup>4</sup>UFPB, discente colaborador

<sup>5</sup>UFPB, discente colaborador

Centro de Ciências Humanas, Sociais e Agrárias /Departamento de Gestão e Tecnologia  
Agroindustrial/PROBEX 2013

## RESUMO

Muito tem se falado sobre a importância da educação nutricional em instituições de ensino para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, mas pouco se conhece a respeito de ações que promovam alimentação saudável nas escolas e outras instituições de ensino. Este conhecimento é essencial para aperfeiçoar e/ou criar estratégias pedagógicas e políticas de promoção e prevenção da saúde. Dentro do exposto, o presente estudo teve como objetivo a realização de educação nutricional com pré-escolares através de métodos lúdico-pedagógicos. Participaram do trabalho crianças com idades entre 3 a 5 anos, de escolas públicas situadas nos municípios de Bananeiras e Solânea/PB. A cada encontro as crianças foram incentivadas a participar de atividades de cunho lúdico que envolveram histórias infantis, atividades artísticas, teatros, jogos e músicas relacionadas à alimentação e nutrição. As atividades foram realizadas quinzenalmente, com duração prevista de 02/05 a 30 de dezembro de 2013. Estas proporcionaram as crianças maior interação com os alimentos, assimilação de novos conceitos, resultando assim, num aprendizado contínuo e sequencial sobre nutrição e alimentação. Neste contexto, observou-se que a educação nutricional é um processo de aprendizagem em que os envolvidos aprendem e se comprometem com uma alimentação adequada, que proporciona melhor condição de saúde e está diretamente ligada à redução da incidência de doenças na idade adulta.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação nutricional, Pré-escolares, Nutrição.

## INTRODUÇÃO

Tão antiga quanto a história humana é a história da alimentação. Determinante vital do ser humano, depois da respiração, a alimentação é a necessidade básica propulsora dos primeiros reflexos inteligentes para sobrevivência, manutenção e evolução da espécie (CASCUDO, 1983).

As preferências alimentares de cada um são forjadas desde a infância pelas sensações que são apresentadas e vivenciadas pela criança, através do tato, sabor e odor (CANESQUI e GARCIA, 2005), de suas conseqüências orgânicas e do contexto ambiental, familiar e social nos quais ocorrem essas experiências (RAMOS e STEIN, 2000).

As transformações sociais e econômicas ocorridas no Brasil nos últimos anos provocaram mudanças importantes no perfil de ocorrência de doenças de nossa população. Observa-se o conseqüente surgimento da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis entre crianças, antes exclusivas da população adulta (WHO, 2003).

Neste mesmo sentido, a desnutrição na infância ainda constitui um grave problema enfrentado por sociedades em desenvolvimento, seja por sua elevada frequência, seja pelo amplo espectro de dados (MONTEIRO, 2000). Não há dúvidas que a associação da desnutrição em pré-escolares, nos países em que é prevalente, provoca atraso do desenvolvimento psicomotor, do ajustamento da linguagem e de aspectos psicossociais (CRAVIOTO, 1994).

O conceito de educação nutricional é amplo e aparece elaborado na concepção de diferentes autores. A educação nutricional é um “conjunto de estratégias sistematizadas para impulsionar a cultura e a valorização da alimentação, concebidas no reconhecimento da necessidade de respeitar, mas também de modificar, crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações sociais que se estabelecem em torno da alimentação, visando o acesso econômico e social de todo cidadão a uma alimentação quantitativa e qualitativamente adequada, que atenda aos objetivos de saúde, prazer e convívio social” (BOOG, 1997).

Dessa forma, toda e qualquer atividade em educação nutricional que seja aplicada a crianças, principalmente as da fase pré-escolar, deve ser desenvolvida conforme as características individuais do grupo e suas capacidades multifatoriais, isto é, cognitiva, psicomotora, afetiva, dentre outras.

Dentro do descrito, observa-se que a escola é o ambiente mais favorável para desenvolver estratégias de educação nutricional, pois além de atender aos escolares, pode envolver a família e a comunidade. Além disso, intervenções na escola apresentam uma das

melhores relações custo-efetividade e são meios sustentáveis para promover práticas saudáveis (UNICEF, 2000). Isto implicará na formação de novos conhecimentos que possam ser efetuados de maneira conjunta, grupal e socializadora.

## **DESENVOLVIMENTO**

O presente trabalho foi realizado, nas escolas: Escola Estadual Ernestina Pinto (1) no município de Solânea/PB, e na Escola Estadual José Rocha Sobrinho (2) no município de Bananeiras/PB.

As atividades desenvolvidas basearam-se em processos lúdicos e os resultados destas estão descritos a seguir conforme a sequência de realização das mesmas.

**Atividade 1 - A Cesta da Dona Maricota:** Como foi a primeira atividade, os alunos ficaram curiosos, cheguei na hora do recreio para ajeitar a sala de aula, onde coloquei todas as carteiras viradas para o centro da sala, formando assim um círculo.

Logo após o término do recreio, todos entraram atentos e curiosos com a minha presença, e com as figuras que pus na mesa, ficavam me perguntando o que era, sobre o que se tratava, em ambas escolas as reações foram muito parecidas, daí dei início a aula, explicando lhes o real motivo da minha presença na sala de aula, que era explicar e informar a importância de uma alimentação saudável, e como as frutas e verduras são importantes para a saúde, na escola 1 a fruta que todos gostavam em comum era maçã, já na escola 2 era a uva, logo depois comecei a falar sobre o valor nutricional de cada fruta. Todos os alunos interagiram e responderam as minhas perguntas sobre cada fruta, onde fui só observando o grau de conhecimento de cada turma, e completando as respostas se necessário. Pude observar, que na escola 2 tinha um pouco mais de conhecimento que a escola 1, porém ambas me pareceram ter conhecimento satisfatório sobre o assunto.

Percebeu-se que os escolares identificaram as frutas do cartão, souberam pintar com as cores correspondentes e fizeram comentários sobre a importância de consumir as mesmas.

**Atividade 2 - Montagem do Prato Saudável:** Colou-se no quadro o desenho de um prato vazio, todos ficavam olhando curiosos, dei início a aula explicando a todos os escolares sobre a atividade que estávamos prestes a desenvolver, todos ficaram animados com a ideia, e pouco a pouco fizemos a colagem na figura, onde eles falavam os alimentos, explicavam o porquê da escolha e caso necessário, eu complementava. Pude observar que na escola 1 todos concordavam com o prato feito, porém na escola 2 houve uma certa discordância por parte da

carne, uns achavam melhor peixe e os outros a carne, mas no fim entraram em consenso e pudemos finalizar a segunda atividade.

**Atividade 3 - Indo as Compras e Montagem do Boneco Saudável e Não Saudável:** Nesta atividade, pude perceber que em ambas as escolas, os alunos demonstraram todo o conhecimento que aprenderam durante as aulas de educação nutricional, falando sobre cada alimento colado no boneco. A parte que mais me chamou a atenção e que pude observar é a de que ambos os escolares se exaltavam quando comecei a colar os alimentos não saudáveis, pois os mesmos perceberam que o que eles mais gostavam de comer, era exatamente os alimentos não saudáveis para sua saúde, alguns expressaram tristeza ao descobrir este fato, mas em fim entenderam e puderam diferenciar a comida saudável da não saudável.

**Atividade 4 - Os Cinco Sentidos Humanos e Baú da Alimentação Saudável:** Iniciei com uma breve revisão sobre o que já havia falado nas aulas anteriores. Depois a atividade foi entregue e depois de concluída pelos escolares foi recolhido e avaliado pelo extensionista. Na escola 1, verificou-se que na questão “alimentos que mais gosto de ver e ouvir” o mais mencionado foi a fruta maçã, na escola 2 foi a uva. A pergunta “alimentos que mais gosto de cheirar”, na escola 1 destacou-se a laranja, já na 2 foi agoiaba, limão e uva. Quando se perguntou sobre “o que mais gosta de comer”, a escola 1 respondeu maçã, já na dois, as opiniões se dividiram entre pêra e uva. Na pergunta “alimentos que mais gosto de tocar”, a maioria dos alunos da escola 1 respondeu uva e laranja e na 2 o que mais foi mencionado foi uva. Percebeu-se que na escola 2 há uma maior prevalência de respostas com alimentos mais saudáveis. Avaliando então, a dinâmica aplicada à turma sobre o Baú da Alimentação, percebeu-se que os escolares da escola 1 não conseguiram distinguir muito bem os alimentos, já a escola 2 conseguiram distinguir a maioria dos alimentos dispostos para adivinhação, demonstrando assim um bom rendimento durante as aulas de educação nutricional.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A dinâmica pedagógica utilizada nessas atividades foi de extrema importância na promoção de bons hábitos alimentares, percebi que através dos alimentos consumidos pelos escolares no horário do lanche, e os relatados pelas professoras da classe participante da pesquisa. Estas mudanças podem ter acontecido porque as crianças aprenderam mais facilmente através de brincadeiras, sobre tudo quando o assunto foi à alimentação saudável,

que trata do aumento do consumo de frutas, legumes e verduras, e a diminuição do consumo de doces, frituras etc. Sendo assim, os escolares passaram a ter maior contato com os alimentos mais rejeitados (verduras, frutas e legumes) e aprenderam sobre a importância do consumo de cada grupo alimentar.

Foi observado que para ocorrer melhor entendimento das técnicas e atividades lúdicas aplicadas, as mesmas devem ser criativas e simples, para despertar o interesse sobre esses assuntos. Foi visto uma melhor assimilação do conteúdo pelos escolares, acredita-se que pelo método pedagógico utilizado, um interesse maior foi despertado pelos mesmos. A partir do momento em que as crianças conhecem melhor o valor nutricional dos alimentos, ficará mais fácil para acontecerem às mudanças nos seus hábitos alimentares, ainda durante o período escolar.

Notou-se que as crianças em todas as aulas, apresentavam muito interesse em expressar suas vontades, experiências e hábitos alimentares, interagindo, fazendo perguntas e dando sugestões, além de estarem sempre interessadas e curiosas pelos assuntos novos que eram apresentados. Dessa forma, ficou demonstrado que as atividades realizadas foram de suma importância, possibilitando que as crianças adquirissem novos conceitos e conhecimentos sobre alimentação saudável e conseqüentemente pudessem levar estes até a família e a comunidade.

## **REFERÊNCIAS**

BOOG, M.C.F. Educação nutricional: passado, presente e futuro. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.10, n.1, p. 5-19, 1997.

CANESQUI, A.M.; GARCIA, R.W.D. Uma introdução á reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Fiocruz, p. 9-19, 2005.

CASCUDO, L.C. **Sociologia da alimentação**. História da alimentação no Brasil. São Paulo: Ed. Da Universidade de São Paulo, 1983.

CRAVIOTO, J. **Desnutrição e desenvolvimento mental**. In: Nestlé nutrition services. A alimentação na infância e suas conseqüências em longo prazo, 1994.