

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR EM ESCOLAS URBANAS

NUTRITIONAL EDUCATION IN URBAN SCHOOLS

Cristiane Pellizzaro Batalha

Professora do Departamento de Produção Animal e Alimentos, Universidade do Estado de Santa Catarina/UEDESC, Centro de Ciências Agroveterinárias/CAV. a2cpb@cav.udesc.br

Francielle Regina Nunes

Acadêmica do Curso de Agronomia, Universidade do Estado de Santa Catarina/UEDESC, Centro de Ciências Agroveterinárias/CAV. fran_rnd@hotmail.com

Joice Crescêncio Heidemann

Acadêmica do Curso de Agronomia, Universidade do Estado de Santa Catarina/UEDESC, Centro de Ciências Agroveterinárias/CAV. sunjoyflower@gmail.com

Resumo: A escola como uma instituição de grande influência na vida das crianças, é o lugar ideal para se desenvolver ações de promoção à saúde, e o desenvolvimento de uma alimentação saudável. Neste sentido, o projeto “Reeducação Alimentar em Escolas Urbanas” tem como objetivo levar aos alunos das escolas públicas de Lages, explicação sobre como ter uma alimentação saudável e mudar os hábitos alimentares. Através de comparações entre os diferentes tipos de alimentos, de métodos que demonstram os malefícios de uma alimentação inadequada, noções básicas de higiene pessoal e manipulação dos alimentos são ensinadas aos alunos visando a melhoria na qualidade de vida dos mesmos. Os alunos têm aulas teóricas nas escolas e aulas práticas no NUTA do CAV. Por intermédio deste trabalho se consegue estimular a adoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis aos alunos.

Palavras-Chave: alimentação; higiene; saúde.

Abstract: ¹The school as an institution of great influence in children's lives, is the ideal place to develop actions to promote health and the development of healthy eating. In this sense, the "Food Reeducation in Urban Schools" project aims to bring to the students from public schools in Lages, explanations on how to have a healthy diet and change eating habits. By comparisons among different types of food, methods that demonstrate the harms of unhealthy diet, basics of personal hygiene and food handling are taught to students in order to improve the quality of their lives. The students have lectures in school and practical classes at NUTA/CAV. Through this work it is possible to encourage the adoption of healthy dietary practices and healthy life styles to the students.

Keywords: eating; hygiene; health.

Introdução

No Brasil, o sobrepeso e a obesidade vêm crescendo de forma significativa entre as crianças. Uma alimentação adequada é de fundamental importância durante toda a vida, pois contribui decisivamente para o crescimento e o desenvolvimento fisiológico prevenindo doenças e melhorando a qualidade de vida dos indivíduos. Saúde é sem dúvida o bem mais precioso que possuímos e pode ser mantida através de bons hábitos alimentares (SOTELO, 2004).

As crianças e os adolescentes preferem uma alimentação rápida e monótona (fast food), por serem alimentos bem difundidos entre essa faixa etária. Desde a década de 70 os hábitos alimentares de crianças e adolescentes tem resultado em alta proporção de energia oriunda de gordura. Dessa forma foi constatado que nessa idade se consome lanches muito semelhantes, com alto nível de energia. Nesta fase da vida as crianças e adolescentes tendem a passar o dia muito intensamente, não importando-se com seus hábitos alimentares e com a ingestão de alimentos que possam vir a influenciar sua saúde e estado nutricional. Crianças geralmente apresentam um baixo consumo de hortaliças e frutas e uma ingestão insuficiente de cálcio, vitaminas A, C e Ferro além de, apresentarem um alto consumo de alimentos com baixo valor nutricional (BOOG, 2003). Os maus hábitos alimentares estão associados a diversos prejuízos à saúde, entre eles, a obesidade. O papel da educação alimentar e nutricional está vinculada à disseminação de informações que atuam como subsídios para auxiliar a tomada de decisões dos indivíduos (SANTOS, 2005).

O Projeto intitulado Reeducação Alimentar em Escolas Urbanas serve de ferramenta de apoio destinada à algumas instituições públicas de ensino no complemento às atividades realizadas pelas escolas. Este projeto apresenta um componente explicativo sobre a escolha e seleção de alguns alimentos mais saudáveis e nutritivos em detrimento de alimentos com altos teores de açúcar, gorduras e baixo valor nutritivo, contextualizando as diferentes opções num quadro mais amplo.

O objetivo é transmitir informações de fácil entendimento sobre os princípios básicos da educação alimentar, da alimentação saudável e de uma boa higiene destes alimentos destinados ao consumo estudantil. O fundamento principal está em proporcionar o consumo de alimentos saudáveis manipulados e preparados de forma adequada para melhor aproveitamento dos componentes nutritivos contidos nos mesmos, com o intuito de desenvolver nos alunos hábitos permanentes de alimentação e higiene para a vida deles.

Metodologia

Primeiramente foi feito contato direto com as escolas para a divulgação do projeto e explicação das atividades. Foram definidas duas escolas públicas da cidade de Lages. Logo após estabeleceu-se contato com os estudantes do 4º ano do Ensino Fundamental em sala de aula, para apresentação do conteúdo que será trabalhado durante o período do projeto. Nas aulas teóricas foram abordados temas como a importância de consumir alimentos saudáveis, manipulação e preparação dos alimentos através de atividades em sala de aula com a utilização de textos, palavras cruzadas, jogos, músicas, vídeos, expondo também as possíveis doenças provocadas por uma alimentação de má qualidade. Outra prática realizada foi o recolhimento de embalagens de alimentos industrializados como biscoitos, salgadinhos e refrigerantes consumidos quase que diariamente pelos estudantes, a fim de realizar uma comparação entre a composição de alimentos naturais e industrializados observando os benefícios e malefícios de cada um. Os estudantes tem aulas teóricas em sala de aula de sua própria escola (Figura 1), onde recebem informações sobre a importância da higiene pessoal,

como lavar as mãos e escovar os dentes corretamente, a manipulação correta dos alimentos, a definição dos nutrientes necessários para uma alimentação equilibrada, os grupos de alimentos e exemplos de lanches saborosos, fáceis e saudáveis. Busca-se desta forma despertar o senso crítico do estudante acerca daquilo que este consome.



Figura 1. Alunos em sala de aula recebendo orientações teóricas.

Antes de cada aula prática ministrada no Núcleo de Tecnologia de Alimentos (NUTA) do Centro de Ciências Agroveterinárias - CAV – UDESC, os alunos foram orientados com relação às metodologias (Figura 2). Nas aulas práticas são formados grupos com aproximadamente 15 estudantes para demonstrar a fabricação de frutas em calda, cristalizadas, a industrialização de hortaliças, fabricação de queijos, iogurte, embutidos e outros produtos alimentícios (Figura 3).



Figura 2: Alunos participantes do projeto em aula teórica no laboratório NUTA do CAV – UDESC.



Figura 3: Aula prática de fabricação de abacaxi em calda no laboratório NUTA do CAV – UDESC.

Ao término de cada aula foi aplicado um questionário aos alunos para avaliar o grau de aproveitamento do conteúdo discutido durante a aula.

Considerações Finais

Considerando que este trabalho tem como objetivo principal garantir o cuidado com a saúde alimentar dos alunos envolvidos no projeto, a avaliação se faz necessária durante toda a execução do mesmo. Por intermédio destas avaliações foram feitas observações através da participação dos alunos em todas as atividades, durante as aulas teóricas e práticas na forma de discussões e reflexões em sala, onde eram verificadas as mudanças que os mesmos estavam tendo quanto aos seus hábitos alimentares dentro e fora do ambiente escolar. As crianças demonstraram muito interesse principalmente quando fez-se uso de textos relacionados ao assunto. Sendo assim, o projeto recebe uma avaliação positiva, pois os objetivos propostos foram cumpridos e o público alvo atingido com êxito. A informação foi levada de maneira simples e de fácil aprendizado considerando a faixa etária das crianças.

Referências

ALBIERO, K. A.; ALVES, F. S. **Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional.** Revista Nutrição em Pauta, São Paulo, v. 15, n.82, p.17-21, jan./fev. 2007.

BOBBIO, P. A. et al. **Química de Processamento de Alimentos**. Livraria Varela, São Paulo, 3ª ed., 2001.

BOOG, M.C.F.; VIEIRA, C.M.; OLIVEIRA, N.L.; FONSECA, O.; L'ABBATE, S. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes “comer...o fruto ou o produto?”. **Rev. Nutrição**, Campinas, jul/set., 2003.

CAMARGO, R. et al. **Tecnologia dos Produtos Agropecuários-Alimentos**. Ed. Nobel, São Paulo, 1ª ed. 1989.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutrição**, Campinas, set/out., 2005.

SOTELO, M. Y.; COLUGNATI, B.A.F.; TADDEI, C.A.A.J. Prevalência de sobrepeso e obesidade entre escolares da rede pública segundo três critérios de diagnóstico antropométrico. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.20, n.1, jan/fev., 2004.