



PACTO ETAPA II

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM SALA DE AULA

Grupo de professores ¹

Maria Metildes Paulus²

RESUMO

O hábito alimentar saudável de um ser humano é influenciado pelas pessoas do seu convívio. Assim, tanto a família como a escola desempenham papéis fundamentais para consolidar as práticas alimentares saudáveis. O presente estudo tem como proposta discutir a necessidade da escola abordar a educação alimentar em suas práticas pedagógicas. Para isso, realizou-se uma análise sobre os hábitos alimentares dos alunos da E.E.E.M. Cristo Rei Passa Sete, RS, diagnosticando-os com hábitos indesejados. Após, desenvolveu-se uma pesquisa bibliográfica sobre a intervenção da escola nesse processo. Observa-se, a partir do estudo, que a escola é um espaço favorável para promover a educação alimentar, já que esse é um ambiente propício ao ensino-aprendizagem. Destarte, a escola pode ser um lugar, que através de um trabalho integrado entre todas as áreas, torne-se capaz de desenvolver ações necessárias para o bom desenvolvimento do físico e psicológico do educando através de práticas saudáveis de alimentação.

Palavras-chaves: Alimentação. Saúde. Prática Pedagógica. Escola Cristo Rei.

1 INTRODUÇÃO

O papel da alimentação saudável como promotor de saúde e proteção contra doenças é sabido por todos. Os hábitos alimentares são adquiridos pelo ser humano a partir da convivência com os outros no seu dia a dia. Sabe-se que é extremamente importante adquirir hábitos alimentares saudáveis, já que são promotores da saúde e protetores contra muitas doenças.

Nesse sentido, o trabalho tem como objetivo mostrar a relevância da escola como local privilegiado para implementação de ações de promoção da saúde, uma vez que essa desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles, o da alimentação profícua.

Assim, o tema em questão – alimentação saudável - pode ser inserido no processo educativo, não apenas em disciplinas relacionadas às ciências da biologia e da saúde, mas em todas as áreas do conhecimento e desta forma, auxiliar o aluno a construir um conhecimento crítico que estimule a busca de condições para um garantir a qualidade de vida, instigando-o a consumir alimentos mais saudáveis na escola e conseqüentemente em seu cotidiano.

2 A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

Fazer uso de uma alimentação saudável é, com certeza, usufruir de uma vida com melhor qualidade. Uma dieta adequada é capaz de prevenir diversas doenças, por isso, deve-se ter uma alimentação correta, com o consumo de nutrientes de todos os grupos alimentares (vitaminas, proteínas, carboidratos, lipídios, sais minerais e água).

Conforme Paula Louredo, graduada em Biologia,

Embora as fibras não sejam digeridas pelo organismo, elas ajudam a regularizar o funcionamento do intestino, reduzindo o tempo de contato de substâncias nocivas com a parede do intestino grosso. Já as vitaminas são essenciais para o nosso organismo, pois atuam em conjunto com algumas enzimas, controlam atividades celulares e diversas funções do corpo. Os carboidratos e as proteínas também são importantíssimos para nosso organismo, sem nos esquecermos dos lipídios, que fazem parte da composição de diversas substâncias em nosso corpo. (educador.brasilecola.com)

Hábitos alimentares inadequados podem ser bastante prejudiciais à saúde dos indivíduos, seja a desnutrição – falta de nutrientes – seja a obesidade – excesso de nutrientes – podem causar problemas físicos ou psicológicos para o indivíduo, o que afeta o seu desenvolvimento e conseqüentemente a sua qualidade de vida.

As alterações do estado nutricional, como a desnutrição e obesidade, relacionam-se a sérias complicações fisiológicas que vão desde alterações no desenvolvimento estrutural, déficit na estatura, ou quando existir excesso de peso estão associadas ao surgimento de doenças cardiovasculares e outras patologias. A repercussão na

¹ Professores bolsistas do PACTO - Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

² Orientadora do Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

infância em relação a essas alterações influencia diretamente a qualidade de vida e repercutem em déficits severos no desenvolvimento do indivíduo. A promoção de boas práticas alimentares é imprescindível para prevenir ou controlar várias doenças, como o diabetes, hipertensão, excesso ou baixo peso e permite uma vida mais saudável nas fases posteriores da vida (VIANA, SANTOS, GUIMARÃES, 2008).

Passos (2006, p. 323) acrescenta,

[...] o consumo de alimentos com alta taxa de gordura, açúcar e sal podem causar muitos males além da obesidade: diabetes, cárie, hipertensão arterial [...] doenças cardiovasculares e problemas emocionais na adolescência e na vida adulta.

Dentro dessa relevância, a alimentação balanceada/saudável deve fazer parte do currículo escolar, já que é na fase escolar que o aluno está em pleno desenvolvimento. Além disso, na idade escolar a criança, adolescente ou jovem está em plena atividade e precisa de energia para brincar, pular, raciocinar, energia essa adquirida através de uma alimentação saudável.

Nessa fase, o educando divide o seu tempo entre o lar e a sala de aula. Então, além dos pais serem os responsáveis pela formação de hábitos para com seus filhos, a escola também precisa desempenhar esse papel fundamental na educação – intervir, a partir da prática educativa, medidas de prevenção de práticas alimentares distorcidas.

A formação das práticas alimentares acontece na infância, fase esta em que estamos mais receptivos a receber informações, incorporar novos hábitos e difundir novas informações, principalmente aquelas obtidas em ambiente escolar. Destarte a escola se constitui um espaço propício para fomentar os hábitos alimentares de crianças, visto que é neste ambiente que diversos indivíduos atuam de modo a corroborar com o processo educativo e de maneira inconsciente influenciam nas escolhas e no comportamento do indivíduo (FERNANDES et al., 2009).

Assim, faz-se importante um trabalho interdisciplinar em que todos os professores da escola apresentam objetivos afins quanto ao trabalho, despertando bons hábitos alimentares, com preocupação voltada a todo o educando.

¹ Professores bolsistas do PACTO - Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

² Orientadora do Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

Para Viunisk (2005) apud Sousa (2006),

A escola tem potencial para estimular hábitos alimentares saudáveis, através do desenvolvimento de programas educativos que promovam modificações nos alimentos comercializados nas cantinas, explicando o porquê das alterações realizadas e incentivando a substituição e não simplesmente a proibição.

O grupo escolar pode desenvolver projetos com foco na alimentação balanceada, o que é uma estratégia fundamental para despertar a atenção dos alunos para condutas adequadas no que tange a alimentação, contribuindo na formação de indivíduos sadios.

A intervenção pode partir de todas as áreas do conhecimento, independente se for das Ciências Humanas, pois esse é um tema relevante em todas as disciplinas e também necessita uma participação efetiva de todos os segmentos da escola. Assim, é possível fomentar o interesse do aluno.

Conforme Louredo,

Na História, os professores podem pedir a seus alunos que pesquisem sobre os hábitos alimentares ao longo dos séculos, e o que mudou; qual o país de origem de cada fruta e hortaliça; qual a influência da cultura na produção e consumo de certos alimentos etc. No português, os professores podem pedir que os alunos confeccionem cartazes sobre alimentação saudável; redações enfatizando a importância de uma dieta alimentar balanceada e os problemas causados pela má alimentação; poemas e poesias sobre alimentação; pesquisa sobre os hábitos alimentares da comunidade em que vivem, entre outras atividades. Na matemática, o professor pode trabalhar com seus alunos as porcentagens dos alimentos mais consumidos na escola ou comunidade; como medir os ingredientes de uma receita e depois prepará-la na escola; fazer uma pesquisa sobre os índices de subnutrição e obesidade no Brasil, e confeccionar gráficos que representem esses índices etc. Na geografia, o professor pode trabalhar sobre quais fatores influenciam no crescimento e desenvolvimento de frutas e hortaliças; como as frutas e hortaliças produzidas em uma região são transportadas para outras regiões; qual a influência do clima e do solo na produção das hortaliças e frutas etc.

¹ Professores bolsistas do PACTO - Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

² Orientadora do Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

Com base nessa fundamentação, a Escola Estadual de Ensino Médio Cristo Rei, Passa Sete, RS, desenvolveu, no ano de 2014, um projeto interdisciplinar com foco na educação alimentar. A ideia surgiu durante o **Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio** com os professores de Ensino Médio da escola. Depois de pesquisa, na busca de um tema relevante para a realidade do educando, optou-se pelo tema Educação Alimentar, pois se diagnosticou que os alunos dessa escola apresentam hábitos alimentares inadequados enquanto fundamento na qualidade de vida. Produtos industrializados, excesso de alimentos e refrigerantes são consumidos cotidianamente pela grande maioria. A partir disso, cada professor programou em sua prática curricular, ações com medidas intervencionistas no combate ao mau hábito.

Na disciplina de **Língua Portuguesa**, com uma turma de 2º do Ensino Médio Noturno, turma 203, a professora realizou a atividade “Teste sua alimentação”. As questões sugeridas funcionaram como um teste da alimentação, se o hábito do aluno é saudável ou não. Para cada questão o aluno precisa escolher uma das três respostas. As respostas precisam ser com a maior veracidade possível. Depois que todos os alunos fizerem o teste, recebe o gabarito para que vejam quantos pontos fizeram. Finalmente, o professor mostra-lhes a conclusão de cada pontuação resultante da soma dos pontos. Em seguida, as respostas são analisadas e os alunos caracterizados como usuário de hábitos saudáveis ou não. Após, pesquisas, leituras e discussões sobre a importância de hábitos saudáveis de alimentação como garantia de qualidade de vida são realizadas pelo educando.

Nesse sentido, a turma 202, na aula de **Língua Portuguesa**, realizou-se a leitura do texto “Você é o que você come” de Isadora Rupp (publicado em 29/03/2014 no jornal Gazeta do Povo). Após realizar a leitura, foi realizada uma conversa sobre o que é uma alimentação saudável, sobre a importância de uma alimentação adequada e hábitos alimentares dos alunos. Para finalizar a atividade, os alunos produziram um parágrafo dissertativo destacando a relevância de se alimentar de maneira saudável. Abordando este assunto, a turma 202 do Ensino Médio Politécnico realizou diversas leituras e debates sobre os princípios de uma

¹ Professores bolsistas do PACTO - Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

² Orientadora do Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

boa alimentação com uma dieta equilibrada e nutritiva e pesquisaram sobre a pirâmide alimentar. A partir disso cada aluno elaborou um cardápio de uma semana com uma alimentação saudável, observando as proporções sugeridas pela pirâmide. Em seguida os alunos confeccionaram um jogo de tabuleiro sobre Educação Alimentar e Nutricional. Para a confecção do jogo a turma foi dividida em equipes e cada uma elaborou o seu tabuleiro criando os textos e os desenhos. Após o término da confecção dos tabuleiros, os alunos criaram as regras do jogo e os grupos trocaram os jogos entre si.

Na disciplina de **Língua estrangeira** - Inglês foi oferecido um vocabulário de alimentos e esportes para a tradução e questões em Inglês para responderem acerca de quais alimentos normalmente fazem parte do café da manhã de cada aluno, bem como que esportes praticam. Estas atividades foram ilustradas com um diálogo sobre café da manhã, o qual foi lido pelos alunos e reescrito em duplas com a rotina de alimentação dos próprios alunos.

A partir desta abordagem inicial, foi apresentado a pirâmide alimentar. Surgiu uma discussão sobre alimentação equilibrada e questões em Inglês abordando qual o grupo de alimentos, dentre os apresentados na pirâmide que eles consomem em maior quantidade e outras práticas para ter uma vida saudável. A seguir, foi comentada com os alunos, a importância da pirâmide para que as pessoas se alimentem de forma balanceada e que os alimentos mais saudáveis são os que se encontram próximos a base da pirâmide e por essa razão, podem ser consumidos em maiores quantidades.

Em relação à gramática foi explicado o uso de “countable and uncountable nouns” com atividades de uso do vocabulário dos alimentos. Já em relação aos “adverbs” foram realizadas atividades que demonstravam a frequência de alimentos na alimentação de cada um.

¹ Professores bolsistas do PACTO - Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

² Orientadora do Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

De acordo com a proposta da pirâmide alimentar foi lido do site: <HTTP://teamnnutrition.usda.gov/resources/mpk-close.pdf> o texto: A close look at my Pyramid, o qual combina a prática de exercícios físicos com uma dieta balanceada. Foi realizado atividades de interpretação do texto, retirando as informações recomendadas para termos uma vida saudável.

Os alunos ainda foram motivados a rever suas práticas e hábitos alimentares e criar uma ação para realizarmos em conjunto. Surgiu por parte dos alunos a ideia de organizarmos um café da manhã com alimentos saudáveis e que incluía os grupos alimentares da pirâmide. Combinamos o dia para o breakfast na escola, fizemos uma lista no quadro e cada aluno trouxe um alimento para completar o nosso café da manhã.

Na disciplina de **Educação Física**, com as turmas de 1º ano do Ensino Médio Diurno, foi desenvolvida a atividade “Selecionando os alimentos”, cujo objetivo é de refletir sobre o prazer de comer com relação ao que é necessário para a manutenção de uma boa saúde. O trabalho consistiu em realizar anotações em um quadro sobre quais os alimentos fornecem maior satisfação ao serem ingeridos, qual o fator de risco que ele apresenta e sugerir quais alternativas possíveis para substituí-lo. Ex.: Alimento: bolo; Fator de risco: engordar; Alternativa: bolo integral. Em seguida, os alunos realizam a apresentação do que escreveram e responderam aos questionamentos: 1- Qual a importância para minha vida em pensar: Alimento, Risco e Alternativas?; 2- Qual a relação entre alimento- prazer, risco e alternativa?; 3- O que estou aprendendo desta aula, como reflexão para minha vida? Após esse trabalho, foi realizada uma explicação sobre a importância de todos os grupos alimentares a fim de que os alunos compreendessem a importância da alimentação balanceada.

Na disciplina de **Matemática**, com as turmas 102,103 e 302 do Ensino Médio diurno e noturno foi aplicado um questionário com a finalidade de conhecer os hábitos alimentares de nossos alunos. As questões abordadas tratavam da procedência, produção, armazenagem, consumo e comércio, além de impactos

¹ Professores bolsistas do PACTO - Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

² Orientadora do Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

ambientais. Em seguida foi feito uma análise dos dados e posteriormente, uma representação gráfica dos resultados.

Em **Biologia** e **Química**, com a turma 103 do Ensino Médio Noturno, foi desenvolvida uma atividade de debate sobre a pirâmide alimentar do aluno e a pirâmide correta. Após, fez-se uma análise das mesmas e um comparativo entre elas. Em seguida, confeccionou-se um cartaz demonstrando a pirâmide alimentar correta, o valor calórico, os tipos de nutrientes, as moléculas, elementos químicos e átomos envolvidos e adequados em cada nível da mesma.

Nas disciplinas de **Sociologia** e **Filosofia**, foi debatido e aplicado um questionário para os alunos da turma 101 do turno diurno, sobre os hábitos alimentares saudáveis das pessoas, o processo que proporciona uma alimentação saudável e os problemas enfrentados por alguns governos em relação à solução dos problemas da má alimentação de sua população. Após, a reflexão e o levantamento dos dados estatísticos sobre o tema “Educação Alimentar”, constatou que a alimentação saudável não é seguida pela maioria das pessoas na sociedade e o maior problema enfrentado por alguns governantes é a manutenção de políticas alimentares que mantém sua população com boas alimentações.

Em **História**, foi trabalhado com a turma 102 do Ensino Médio diurno, como o projeto era sobre alimentação e estava sendo trabalhado com a turma sobre a Idade Média, foi proposto a estes que pesquisassem sobre os hábitos alimentares desta época. Foi constatado que os mais ricos tinham uma alimentação mais variada e considerada melhor do que a alimentação da população pobre. Já, com a turma 302 foi trabalhado sobre os hábitos alimentares na contemporaneidade, sendo constatado que houve uma mudança nos hábitos nos últimos anos principalmente na questão do consumo de *fast food's*, consumo este devido à mudança no ritmo de vida das pessoas.

Na disciplina de **Geografia**, a turma 301 realizou uma pesquisa sobre os hábitos alimentares em vários países do mundo. Foram pesquisados os países que

¹ Professores bolsistas do PACTO - Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

² Orientadora do Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

melhor e pior se alimentam e também os hábitos alimentares mais estranhos. Após a pesquisa foi elaborado um texto coletivo com as informações pesquisadas.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ambiente escolar deve funcionar como um espaço capaz de promover a alimentação saudável. Para tanto, projetos interdisciplinares com temáticas voltadas a estratégias de promoção de hábitos alimentares fazem-se necessários, pois é a partir de um trabalho entre todas as áreas do conhecimento, de forma integrada que o conhecimento sobre a importância da alimentação adequada terá relevância para o aluno. É justamente esse ensino integrado que poderá transformar o conhecimento em hábito alimentar.

Além disso, o conhecimento adquirido pelo aluno nas atividades pedagógicas poderá transformar o educando em um agente promotor da saúde em sua família, uma vez que, hábitos distorcidos trazidos de casa, poderão ser transformados e retornados ao lar de forma ajustada.

Logo, a escola sendo um local de grande influência na vida do aluno, deve oportunizar ao educando projetos voltados à educação alimentar, sendo imprescindível essa temática como parte integrante do currículo escolar, já que se faz necessário estimular o aluno a viver mais saudável.

4 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERNANDES, P. S. et al. **Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental.** J. Pediatr. (Rio J.) Porto Alegre, v. 85, n. 4, Aug. 2009.

PASSOS, Edilenice et al. **Alimentação saudável nas escolas.** Revista de Informação Legislativa, v. 43, n. 170, p. 323-328, abr./jun. 2006.

¹ Professores bolsistas do PACTO - Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

² Orientadora do Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

SOUSA, P.M.O.DE. **Alimentação do pré-escolar e escolar e as estratégias de educação nutricional.** Dissertação(Pós-graduação Lato-sensu). Universidade de Brasília, Brasília, 2006,p.1-62. Acesso em: 08 de agosto de2014.Disponível:http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/477/1/2006_PriscillaMariaOliveiraSousa.pdf

VIANA, V.; SANTOS, P.L,GUIMARÃES,M.J. **Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: Uma revisão da literatura.** Psic., Saúde &Doenças. v.9 n.2 Lisboa 2008.

www.educador.brasilecola.com. Acessado em 20 de outubro de 2014, às 16 horas.

¹ Professores bolsistas do PACTO - Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.

² Orientadora do Pacto Pelo Fortalecimento do Ensino Médio, da E.E.E.M. Cristo Rei – Passa Sete, RS.