

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR NAS ESCOLAS URBANAS DO MUNICÍPIO DE LAGES, SC

Cristiane Pellizzaro Batalha, Mestre, CAV – UDESC, a2cpb@cav.udesc.br

Daiane de Souza Bueno, acadêmica de Agronomia, CAV – UDESC, dayah_bueno@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A alimentação é uma preocupação constante na rotina das pessoas. Seja para obter um estilo de vida saudável, seja para perder peso, melhorar a saúde ou, simplesmente, satisfazer uma necessidade fisiológica, comer é sempre bom. No entanto, uma nutrição adequada envolve questões importantes, como: o que, quando, quanto e de que maneira consumir estes alimentos para o melhor aproveitamento dos nutrientes neles contidos. Uma nutrição adequada é capaz de melhorar as condições de estresse, irritação, aprendizado e até alterações de comportamento dos indivíduos, principalmente em crianças que estão em fase de desenvolvimento.

A população em geral demonstra crescente preocupação com uma alimentação mais saudável, o que muitas vezes fica esquecido na correria do dia a dia, levando as pessoas a consumirem produtos considerados práticos. Como exemplos podemos citar os alimentos industrializados, instantâneos, congelados, “fast food”, entre outros. Provavelmente grande parte dos consumidores desconhecem o prejuízo que estes alimentos causam à sua saúde quando dão prioridade a este tipo de alimentação, o que poderia ser evitado se as pessoas conhecessem a composição nutricional destes alimentos, seus efeitos benéficos e maléficos, maneiras corretas de conservação, e até mesmo combinações alimentares (CAMARGO et al, 1989).

Visando isto o projeto de Extensão Universitária foi criado para levar aos alunos das escolas públicas de Lages, noções de uma alimentação saudável, fazendo comparativos entre os diversos tipos de alimentos disponíveis para a alimentação, tanto em casa quanto na escola.

Outro objetivo foi servir como guia destinado aos estabelecimentos de ensino, a fim de ajudá-los a disponibilizar serviços cada vez mais em sintonia com os princípios da educação alimentar e da alimentação saudável. Paralelamente, este projeto apresentou um componente explicativo sobre a seleção de alguns alimentos em detrimento de outros, contextualizando as diferentes opções num quadro mais amplo, o das preocupações a nível mundial. Uma alimentação adequada é de fundamental importância durante toda a vida, pois contribui decisivamente para o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, a manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo. No entanto, quando se trata de crianças, o valor de uma dieta equilibrada torna-se muito maior, uma vez que este grupo encontra-se em fase de crescimento e, assim, precisa de um suporte equilibrado de nutrientes, para possibilitar seu apropriado desenvolvimento cognitivo e psicomotor (ALBIERO & ALVES, 2007).

METODOLOGIA

Primeiramente foi feito contato direto com as escolas para a divulgação do projeto e explicação das atividades. Foram definidas 3(três) escolas públicas da cidade de Lages. Logo após estabeleceu-se contato com os estudantes do Ensino Fundamental em sala de aula, para apresentação do conteúdo que será trabalhado durante o período do projeto.

Após a escolha das turmas, nas aulas teóricas foram abordadas a importância de se consumir alimentos saudáveis através de mecanismos como a utilização de textos, palavras cruzadas, jogos, músicas, vídeos, salientando também as doenças possíveis de serem causadas por uma má alimentação. Outra prática foi o recolhimento de embalagens de alimentos industrializados 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.

Neste projeto os estudantes têm aulas teóricas em sala de aula de sua própria escola (Figura 1), onde recebem informações sobre a importância da higiene pessoal, da manipulação correta dos alimentos, a definição dos nutrientes necessários para uma alimentação equilibrada, os grupos de alimentos e exemplos de lanches 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.

Na Figura 2 os alunos estão sendo orientados com relação às metodologias das aulas práticas ministradas no Núcleo de Tecnologia de Alimentos (NUTA) do Centro de Ciências Agroveterinárias - CAV – UDESC. Nestas aulas 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.

Nas escolas que possuem um local apropriado, os alunos são orientados quanto a elaboração de uma horta caseira, aprendendo na prática sobre a produção de verduras e hortaliças desde a sementeira até a colheita, demonstrando assim a importância e os cuidados na execução desta atividade. Os alimentos colhidos na horta da escola são utilizados no lanche consumido e o excedente é levado para casa pela criança para o consumo de cada família (Figura 4).



Figura 4: Atividade vinculada à horta caseira da escola para a produção de hortaliças

RESULTADOS E DISCUSSÃO

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 demonstram muito interesse principalmente quando trazem textos relacionados ao assunto e fazem a leitura do mesmo aos colegas. 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, também foi expandida à direção das escolas em forma de relatório assim como para as famílias dos alunos através de encontros e palestras.

CONCLUSÃO

Considerando a grande importância deste assunto na comunidade em geral, podemos concluir que pouco é feito pelas administrações das instituições de ensino para que os alunos tenham uma informação relevante a respeito desta importante variável. A alimentação diária deve ser nutritiva e balanceada ao nosso organismo para a perfeita realização do seu metabolismo e manutenção de suas funções vitais. Sendo assim se mostra precisa e necessária a realização destes projetos junto a essas escolas por intermédio da proposta de extensão que visa levar a universidade a atender a comunidade local, expandindo através de ações que beneficiem outras instituições e proporcionem melhorias as mesmas. Isto é o que este projeto realiza desde sua criação e implantação nas escolas participantes.

Agradecimentos

A instituição de ensino Universidade do Estado de Santa Catarina pelos recursos disponibilizados para execução deste projeto, as escolas que acolheram a proposta de trabalho e acreditaram na sua seriedade e no seu contexto, aos alunos que participaram tão empenhados das atividades realizadas durante o todo o seu desenvolvimento.

BIBLIOGRAFIA

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.

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