

ISSN: 2319-0124

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: Relato de Prática Interdisciplinar

Iracema A. F. FERREIRA¹; Jackeline MOREIRA¹; Larissa de OLIVEIRA¹; Maria A. L. MENDES²;
Amanda S. MORAES³

RESUMO

O relato de experiência a seguir propõe a descrever e analisar uma prática interdisciplinar de um projeto realizado dentro da disciplina de Práticas como Componente Curricular no quarto período da Pedagogia, realizada em uma escola estadual cujo objetivo foi a reeducação alimentar dos educandos baseando-se em um cronograma de atividades interdisciplinares. Foi englobado o tema de alimentação saudável no material da professora regente que participou do projeto, contemplando diversas atividades práticas para serem aplicadas no ensino remoto devido a pandemia de COVID-19. Muitos alunos participaram da atividade via remota, e enviaram fotos e vídeos para fins de comprovação, além do acompanhamento das aulas síncronas realizadas pelo Zoom. A adesão dos alunos foi satisfatória visto que todos foram participativos e interagem com os colegas e as participantes do projeto, podendo então concluir com os relatos, que a prática foi efetiva e houve mudanças significativas nos hábitos dos alunos e dos pais quanto a inclusão de alimentos mais saudáveis, além de reforçar a necessidade de um projeto em escala maior e na forma presencial para um melhor acompanhamento.

Palavras-chave: Alimentação escolar; Interdisciplinaridade; Ludicidade.

1. INTRODUÇÃO

No âmbito escolar, as pessoas convivem, aprendem e trocam conhecimentos e experiências, pois a escola é um lugar de interações sociais onde os educandos convivem por várias horas durante o dia, e por este motivo é um berço fértil para a promoção de projetos interdisciplinares com temáticas socialmente importantes, tais como educação e saúde, visto que interferem direta e indiretamente na família e na comunidade ao redor, e que podem promover uma mudança efetiva de pensamentos e hábitos em todos os envolvidos, e com a inserção de outros ambientes no dia a dia da criança, sendo um exemplo a própria escola, fica evidente a importância da alimentação saudável pois inicia-se um processo de independência e novos hábitos que serão adquiridos com a convivência com demais colegas devido, novas descobertas e experiências (OLIVEIRA; SAMPAIO; COSTA, 2014). Ochsenhofer (2006) confirma que o âmbito escolar é ideal para a educação nutricional e alimentar visto que serão agentes de mudanças na família e em si próprias, reforçando a autonomia de cada

¹Graduandas Pedagogia EAD, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: franco.iracema@hotmail.com

¹Graduandas Pedagogia EAD, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: jackkcond@gmail.com

¹Graduandas Pedagogia EAD, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: larissa.oliveira.st@hotmail.com

²Professora Orientadora, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: maria.mendes@muz.ifsulde Minas.edu.br.

³Tutora Orientadora, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: amanda.moraes@muz.ifsulde Minas.edu.br

criança e sua consciência em relação a saúde.

Nunes e Breda (2003) cita que as crianças não estão dotadas de discernimento para escolher os alimentos pelo seu valor nutricional, e sim de acordo com suas experiências, educação e observação de outros indivíduos de seu convívio, confirmando a relevância da abordagem da educação alimentar desde a infância, sendo que na idade escolar, estas estão mais sujeitas a sofrer carências, desequilíbrios e desadequações alimentares.

O presente artigo é um relato de experiência à prática desenvolvida pelas integrantes do grupo a disciplina Prática como Componente Curricular IV ou PCC IV, do curso de Licenciatura em Pedagogia EaD (Ensino a Distância) do IFSULDEMINAS- Campus Muzambinho no ano de 2020, essa disciplina de PCC faz parte da grade curricular do curso de Licenciatura em Pedagogia, proporcionando ao discente o desenvolvimento de uma atividade prática desde o início do curso, utilizando o aprendizado da teoria na prática, a fim de enriquecer a formação para a docência. Em decorrência da importância da temática para a sociedade, a prática citada acima foi escolhida como um relato de experiência, visando novas percepções sobre a atividade. Objetivou-se então com a prática desenvolvida em termos gerais a levar a reeducação dos alunos perante aos hábitos ruins de alimentação e a importância da mudança urgente, e por meio desse relato de experiência, busca-se analisar e interpretar os resultados, com mudanças que possam oferecer uma qualidade de vida aos alunos futuramente, acrescentando novas metodologias, novas atividades e as aulas presenciais.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Foram utilizadas para a elaboração desse projeto diversas atividades e materiais bibliográficos norteadores, após a conclusão do mesmo, optamos por utilizá-lo como material base para o presente artigo, para tal foram feitas novas pesquisas bibliográficas, e ressalvas foram acertadas, para que sejam aplicadas em um projeto futuro.

Devido ao contexto da Pandemia de COVID-19 as atividades foram realizadas online, e aos alunos que não possuíam acesso à internet, foi disponibilizado apostilas adaptadas para executarem a atividade em casa ficando estabelecido com a coordenação que o projeto deveria acompanhar e se adaptar aos conteúdos que já tinham sido planejados para serem trabalhados naquele bimestre.

Visando isso, foram elaboradas diversas atividades interdisciplinares aplicadas no período de oito dias sendo 09/11/2020 a 19/11/ 2020 através de vídeo aulas na ferramenta Zoom, todos os dias no horário de aula das 13:00h as 17:20h, em que todos os alunos e a professora regente da sala tinham acesso à aula on-line.

As aulas foram ministradas conforme já estavam ocorrendo rotineiramente, por vídeo aula para 23 alunos e 8 alunos acompanharam por meio das apostilas disponibilizadas.

As aulas começaram por meio de diálogos e conversas sobre alimentação saudável, indagando as crianças qual era o alimento que elas mais gostavam e que menos gostavam, se faziam a refeição no horário certo, o que costumavam comer na hora do café da manhã, no almoço e no jantar, e logo em seguida assistiram um vídeo curto sobre a História da alimentação.

O projeto foi interdisciplinar, por conseguinte as crianças aprenderam sobre a alimentação saudável em todas as disciplinas, em História a alimentação da antiguidade até os dias atuais, em Ciências contemplou-se os conteúdos de nutrição e saúde, demonstrando a pirâmide alimentar, a demonstração sobre o significado de gordura, proteína, entre outros, focando na orientação dos alunos em relação a práticas alimentares realmente saudáveis, em Arte os alunos foram estimulados à usar criatividade para a elaboração de um desenho com a representação gráfica dos alimentos, além de despertar o interesse pela natureza e suas belezas, e posteriormente foi proposto a eles uma exposição na galeria com as artes produzidas e com fotos de hortas que os próprios alunos tinham em casa, em Matemática aprenderam a ler e interpretar dados estatísticos apresentado em tabelas e gráficos envolvendo o tema alimentação saudável junto com a pesquisa e na Língua Portuguesa usamos interpretação e compreensão de texto por meio de receitas com reaproveitamento de alimentos e na aula de leitura usamos o livro A cesta de Dona Maricota da autoria de Tatiana Belinky.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto foi aplicado e trouxe resultados positivos, uma vez que a adesão a ele foi alcançada com êxito, e os alunos que não tinham acesso às plataformas digitais foram na escola, retiraram o material impresso e participaram das práticas da mesma maneira que os demais.

Visando a conclusão da parte prática, as atividades e os feedbacks dos alunos foram analisados, e foi realizada então uma roda de conversa online com eles por meio da plataforma ZOOM, notou-se que todos participaram e interagiram com as atividades propostas, os alunos relataram que passaram a ter o hábito de comer frutas e saladas em algumas refeições ao longo da semana, alimentos estes que antes das práticas não comiam, e após as atividades os pais os incentivaram e muitos deles gostaram dos alimentos novos e passaram a inseri-los na dieta, embora alguns alegaram gostar das atividades e que entenderam, porém pouco modificaram na sua alimentação, devido não somente ao paladar, mas sim aos preços de frutas, verduras e legumes, que não cabiam no orçamento da família.

Com os relatos dos alunos sobre a curiosidade e a experimentação de alimentos que antes não aceitavam comer, corrobora-se com Assis et. al (2014) que os alunos que participam de projetos relacionados a educação alimentar, demonstram mais autoconhecimento, e são capazes de mudar seus comportamentos alimentares por conta própria fazendo-os repensar sobre a sua saúde, e até mesmo

no âmbito social em que estão inseridos, o que torna notório a necessidade de instruções e ações que tornem a alimentação um ponto crucial na educação para qualidade de vida.

5. CONCLUSÕES

Então reflete-se sobre a necessidade de um projeto similar, mas em escala maior e de forma presencial, para envolver toda a comunidade, e convidá-los a participar de atividades relacionadas, para que não obriguem os filhos a comerem melhor, mas que possam mudar seus próprios hábitos e instigar as crianças a buscarem alimentos novos e mais saudáveis. Partindo da ideia inicial que seria um projeto presencial com cartazes, exposições, degustações e discussões acerca do tema.

É necessário considerar também conforme Castell (2004) que o processo de alimentação não se dá apenas pelo consumo dos alimentos, ultrapassando muito além somente as questões vitais, mas é um comportamento intrinsecamente associado a fatores sociais, culturais, geográficos, religiosos e afetivos, que remete ao prazer, as convivências e a ansiedades, sendo, portanto, uma necessidade longa de trabalho para se alcançar mudanças grandiosas em tais comportamentos.

Conclui-se diante de toda a bibliografia pesquisada, assim como o projeto em questão abordado, que embora seja necessário mais tempo de execução de projetos voltados a alimentação, bem como a necessidade de se trabalhar de forma presencial para maior efetividade, a educação nutricional e alimentar é uma forma crível dentro das escolas e deve ser contemplada por políticas públicas e abraçada pela sociedade para que a realidade em que nos inserimos seja modificada e novas gerações possam ter qualidade de vida plausíveis.

REFERÊNCIAS

- ASSIS, M. M.; et al. Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após educação alimentar e nutricional em adolescentes de Juiz de Fora – MG. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 40, n. 3 e 4, p. 135-143, jul./dez. 2014.
- CASTELL, G. S. **Larousse da dieta e da nutrição**. São Paulo: Larousse do Brasil, p. 215, 2004.
- NUNES, E.; BRENDA, N. **Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância**. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, p. 73, 2003.
- OCHSENHOFER, K.; et al. O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda escolar ou cantina? **Revista Nutrire**, São Paulo, v. 31, n. 1, p. 1-16, 2006.
- OLIVEIRA, M. N.; SAMPAIO, T. M. T.; COSTA, E. A. Educação Nutricional De Pré Escolares – Um Estudo De Caso. **Revista Brasileira de Economia Doméstica**, Viçosa, v. 25, n.1, p. 093-113, 2014.