

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: ESPAÇO DE APRENDIZAGEM E PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO¹

CRISTINA DUTRA RIBEIRO^{*}
BIANCA BITTENCOURT DE SOUZA^{**}
MIRELLE DE OLIVEIRA SAES^{***}
LULIE ROSANE ODEH SUSIN^{****}
ANA LUIZA MUCCILLO-BAISCH^{*****}
MARIA CRISTINA FLORES SOARES^{*****}

RESUMO

A promoção de práticas alimentares saudáveis são diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde enfatizando a educação para reduzir as carências nutricionais e a obesidade com enfoque no ambiente escolar. Objetivou-se avaliar o conhecimento sobre alimentação saudável entre escolares e relatar atividades de educação nutricional realizadas. Trata-se do relato de experiência de um projeto de extensão universitária interdisciplinar intitulada "O que tem de 'bom' para comer hoje?". O diagnóstico foi realizado por docentes e discentes da Universidade Federal do Rio Grande em uma parcela de alunos de cinco escolas de ensino fundamental deste município. Para avaliar o conhecimento prévio dos alunos, foi aplicado um instrumento com figuras de diversos alimentos, sendo os escolares orientados a circular aquelas que consideravam fazer parte de uma alimentação saudável. Participaram do diagnóstico 909 estudantes. Alunos das séries mais avançadas obtiveram um percentual maior de acertos, com maior prevalência nas figuras de sucos e frutas. As figuras de lanches tipo "fastfood" foram as que mais apresentaram inadequação na escolha, verificando-se percentuais de acertos baixos (46,7%) em uma das escolas. Pode-se considerar que existe uma confusão entre aquele alimento que é considerado saudável e o apetitoso. Já as ações para estimular a alimentação saudável incluíram situações do cotidiano escolar, estimulando o pensamento crítico. Os diferentes momentos de avaliação realizados com todos os atores envolvidos mostraram que houve uma ampliação dos conhecimentos dos participantes em relação ao tema, e uma sensibilização quanto ao seu papel de multiplicadores das informações obtidas.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Alimentar e Nutricional, Promoção da Saúde, Ensino Fundamental

ABSTRACT

Nutritional education: area of learning and production of knowledge

Promoting healthy eating practices is the National Policy on Food and Nutrition of the Ministry of Health, and education is emphasized to reduce nutrition deficiency and obesity to focus on the school environment. This study aimed to assess the knowledge on healthy eating among students, as well as to report the nutrition education activities performed. This report is based on the experience of an interdisciplinary university extension project entitled "What's 'good' to eat today?" The diagnosis was made by teachers and students of the Federal University of Rio Grande (FURG) with students from five elementary schools in the municipality. In order to assess the students' prior knowledge, an instrument was applied with figures of various foods, and they were oriented to circulate those considered to be part of a healthy diet. 909 students participated in the diagnosis. Students of higher grades had a higher percentage of correct answers, with the highest prevalence in the figures of juices and fruits. Figures of snacks like "fast-food" were the most inadequate choices, and low percentage of correct answers (46.7 %) was verified in one of the schools. It can be

¹ Trabalho vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Este trabalho foi desenvolvido com recursos do Editais PROEXT 2010 e 2011.

^{*} Mestre Universidade Federal do Rio Grande – FURG. crisdribeiro@yahoo.com.br; Endereço para correspondência: Avenida Espírito Santo nº 2995 CEP: 96090-260.

^{**} Mestre Universidade Federal do Rio Grande – FURG. bittencourt.bianca@hotmail.com

^{***} Mestre Universidade Federal do Rio Grande – FURG. mirelle_saes@yahoo.com.br

^{****} Professora Adjunta da faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande – FURG.

^{*****} Professora Adjunta do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Rio Grande – FURG. anabaisch@gmail.com

^{*****} Professora Adjunta do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Rio Grande – FURG. mcflores01@gmail.com

considered that there is confusion between food considered healthy and appetizing. Actions to encourage healthy eating included day-to-day school situations, thus encouraging critical thinking. The different evaluations conducted with all stakeholders showed that there was an extension of the knowledge of the participants on the topic and awareness of their role as multipliers of the obtained information.

KEYWORDS: Food and nutrition education; Health promotion; Elementary Education.

RESUMEN

Educación nutricional: espacio de aprendizaje y producción de conocimiento

La promoción de prácticas saludables de alimentación son la Política Nacional de Alimentación y Nutrición del Ministerio de la Salud, destacando la educación para mejorar la nutrición y reducir la obesidad hay que centrarse en el entorno escolar. Este estudio es dirigido a evaluar los conocimientos sobre la alimentación saludable entre los estudiantes y presentar actividades de educación nutricional realizadas. Es un relato de experiencia de un proyecto de extensión universitaria interdisciplinaria titulada "¿Qué hay de 'bueno' a comer hoy?". El diagnóstico fue realizado por los profesores y estudiantes de la Universidad Federal de Rio Grande, en una parte de los estudiantes de cinco escuelas primarias en este distrito. Para evaluar los conocimientos previos de los estudiantes, se aplicó un instrumento con figuras de diversos alimentos y ellos fueron instruídos para circular los que se consideran parte de una dieta saludable. Novecientos y nueve estudiantes participaron en el diagnóstico. Los estudiantes de los grados superiores tenían un mayor porcentaje de respuestas correctas, con la más alta prevalência en las figuras de los jugos y frutas. Figuras de aperitivos como "fastfood" fueron los más inadecuado em la opción presentada, verificando bajo porcentaje de respuestas correctas (46,7%) en una de las escuelas. Se puede considerar que existe una confusión entre ese alimento que se considera saludable y apetecible. Haga que las acciones para promover la alimentación sana incluyen situaciones escolares cotidianas, fomentando el pensamiento crítico. Las diferentes evaluaciones llevadas a cabo con todas las partes mostraron que hubo una ampliación de los conocimientos de los participantes sobre el tema, y la conciencia de su papel como multiplicadores de la información obtenida.

PALABRAS CLAVE: Educación alimentaria y nutricional, promoción de la salud, Escuela Primaria

INTRODUÇÃO

A promoção de práticas alimentares e estilo de vida saudável estão entre as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) do Ministério da Saúde do Brasil desde 1999, e enfatizam o processo educativo para melhora dos índices de carências nutricionais e da obesidade, com enfoque no ambiente escolar e publicitário¹.

A implantação de atividades de educação nutricional nas escolas possibilita às crianças a obtenção de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição e com isso incentiva a responsabilidade na aquisição de um comportamento alimentar que busque a manutenção de uma boa saúde².

Para que a educação nutricional possa ser efetiva em seus objetivos, ela deve estar aliada ao emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas em sala de aula, explorando na criança sua criatividade e imaginação, o que proporcionará um ambiente de ensino favorável à convivência saudável, iniciando

assim um processo de afirmação da identidade alimentar³.

O Guia para Programas de Saúde na Escola para promover Alimentação Saudável elaborada pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos EUA, aponta a escola como grande promotora da Educação Alimentar e Nutricional, e também faz ressalva de que professores, alunos, administradores, funcionários e pais devam trabalhar integrados⁴.

Nesse sentido, o objetivo deste trabalho é avaliar o conhecimento sobre alimentação saudável entre escolares, e relatar as atividades de educação nutricional desenvolvidas com alunos e professores de escolas municipais de ensino fundamental do Rio Grande/Brasil, no âmbito de um programa de extensão universitária voltada para a promoção da saúde escolar.

MÉTODOS

Este projeto contemplava entre suas metas a criação de um espaço de discussão no ambiente escolar sobre os aspectos nutricionais dos alimentos,

reflexão e orientação sobre as escolhas alimentares no dia a dia, buscando que os atores envolvidos se tornem mais conscientes e comprometidos para então modificarem seus hábitos alimentares diários e contribuam para a redução dos índices de risco nutricional.

As atividades descritas neste trabalho foram desenvolvidas em escolas públicas do ensino fundamental do município do Rio Grande/Brasil, ao longo de dois anos (2011-2012), por meio do projeto intitulado “O que tem de bom pra comer hoje?” que tinha como eixo norteador a alimentação saudável, e foi desenvolvido no âmbito de um Programa de extensão universitária denominado “Vivências em Promoção da Saúde na Escola”.

Constituíram o grupo de trabalho neste eixo de ação quatro alunos da graduação da Universidade Federal do Rio Grande, dois alunos de pós-graduação como facilitadores, pertencentes ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da mesma instituição, um professor orientador e um professor coordenador do projeto. As atividades foram previamente desenvolvidas em reuniões semanais do grupo e após levadas a sala de aula. A cada experiência com as turmas as atividades eram reavaliadas, discutidas, modificadas ou retiradas do cronograma conforme observação do grupo, sempre buscando um maior envolvimento e participação das crianças.

Os encontros com os alunos eram semanais, sendo desenvolvida a cada encontro uma nova atividade e sempre reforçando a atividade anterior. As atividades deste projeto sobre alimentação saudável foram desenvolvidas em cada uma das cinco escolas que fizeram parte do Programa durante 30 dias. Todas as turmas foram contempladas com pelo menos três encontros ao longo do mês. As atividades com os professores foram realizadas em um único encontro em cada escola. Esta atividade foi repetida nos dois anos de execução do projeto.

Antes do início das atividades foi avaliado o conhecimento prévio dos escolares da educação infantil até o 9º ano sobre o tema. A coleta das informações foi realizada nas salas de aula das escolas

por meio da aplicação de um instrumento padronizado, auto-aplicativo, elaborado para avaliar os conhecimentos sobre alimentação saudável. O instrumento aplicado na Educação Infantil até o 5º ano, continha figuras de alimentos e preparações saudáveis e também não nutritivas. Inicialmente foi realizada a leitura e explicação de cada item a toda classe. Os estudantes foram orientados a circularem apenas aquelas que consideravam fazer parte de uma alimentação saudável. As cinco figuras contidas eram: salgadinho tipo chips; peixe; lanche (hambúrguer, refrigerante e batata frita); suco de fruta e frutas. Devido à simplicidade desta metodologia o instrumento pode ser aplicado sem prejuízo de entendimento a crianças de diversas faixas etárias.

Para os alunos do 5º ano ao 9º ano foi aplicado outro instrumento com objetivo semelhante, onde os estudantes deveriam ligar as figuras dos alimentos associando-as às palavras “positivo” ou “negativo”. Neste instrumento havia sete figuras: salgadinho tipo chips; peixe; lanche; suco de frutas; frutas; cesto de frutas e hambúrguer.

Os dados foram digitados em planilhas do Microsoft Office Excel 2007 sendo realizada a distribuição de frequências das respostas consideradas adequadas.

Após a identificação do conhecimento dos escolares a respeito da alimentação saudável foram elaboradas diversas atividades realizadas nas escolas. Estas respeitaram o binômio ação-reflexão e foram desenvolvidas de acordo com a divisão dos assuntos previamente propostos pelo grupo seguindo uma sequência lógica. Elas também tiveram que ser separadas de acordo com a faixa etária dos alunos. Para isso o grupo de trabalho atribuiu a cada atividade um nível de dificuldade que eram designadas para séries diferentes conforme o grau de entendimento.

Ainda no início do projeto tiveram que ser reformuladas as atividades muito extensas e estabelecido no máximo 50 minutos para execução de cada uma delas. Isso porque, na maioria das séries os alunos apresentaram dificuldade em

manter a concentração e atenção naquelas ações muito longas, mostrando desinteresse após um período de tempo.

Sendo assim, a sequência das atividades desenvolvidas em cada escola foi: primeiramente a “TÉCNICA DE INTEGRAÇÃO” que era realizada sempre no primeiro contato com a turma para que os escolares se apresentassem, falando seu nome, idade, o que gostavam de fazer, o que gostavam ou não de comer. Nesta atividade os alunos eram dispostos em roda, sendo colocada uma música. Os escolares passavam uma “batata” de um para outro, quando a música parava quem ficava com a “batata” na mão se apresentava e saía da roda.

Outra proposta era a atividade “POR QUE COMEMOS?”, esta tinha como objetivo refletir e discutir sobre os motivos pelos quais as pessoas se alimentam. A metodologia utilizada consistia na divisão da turma em grupos de cinco alunos onde cada grupo refletia e discutia sobre os motivos pelos quais as pessoas se alimentam e após escrevia em um papel estes motivos e entregavam a um coordenador a resposta da discussão. Este coordenador escrevia no quadro negro as respostas de todos os grupos e posteriormente toda a turma comentava as respostas.

Já a atividade “HORTA NA ESCOLA” teve como objetivo implantar a horta escolar, de forma vivenciada, onde a natureza possa ser compreendida como um todo. Esta atividade tinha também o intuito desensibilizar e conscientizar as crianças de que a vida depende do ambiente e o ambiente depende de cada cidadão deste planeta, permitindo aos educandos a compreensão de uma alimentação saudável através dos alimentos naturais. Para realizar esta atividade os alunos receberam garrafas PET, que serviram como “vasos” para as plantas. Após recortar as garrafas, de modo que formassem um recipiente para o plantio das sementes, os alunos colocaram a terra na garrafa, e em seguida as sementes das hortaliças. Eles cultivaram suas plantas até a colheita, sempre se responsabilizando por regar e cuidar de seu “vaso” a cada dia.

Na atividade “VISITA AO SUPERMERCADO” o objetivo foi fixar conhecimentos relacionados à escolha, compra, conservação e rotulagem de alimentos, por meio de uma visita com os alunos a um mini supermercado levado até a escola. Para realizar esta atividade foram montadas várias embalagens de alimentos vazias de todos os grupos alimentares. Os alunos recebiam um valor em dinheiro feito de cartolina e deveriam realizar suas compras dentro do que já havia sido aprendido em relação a alimentação saudável. Ao final da atividade eram discutidas as escolhas realizadas por cada um.

Outra ação proposta foi a intitulada “ENTENDENDO E ROTULANDO ALIMENTOS” cujo objetivo era entender e interpretar o rótulo dos alimentos. Para realização desta foi solicitado que cada aluno trouxesse de casa uma embalagem vazia de um alimento qualquer ou de sua preferência. Em sala de aula foi ensinado a identificar nos rótulos as informações nutricionais mais importantes como calorias, proteínas, carboidratos, gorduras, gorduras trans, quantidade de sódio e fibras. Em um segundo momento refletia-se em quais alimentos eram encontradas as quantidades menos saudáveis para uma alimentação adequada. Também foram verificadas as datas de fabricação e validade.

A atividade denominada “VOCÊ É O QUE VOCÊ COME” tinha como objetivo fixar os conhecimentos sobre alimentação saudável, oportunizando uma reflexão sobre o tema por meio da associação com as práticas do dia-a-dia. Foram construídos dois bonecos de isopor, um saudável e um obeso, que foram fixados no quadro negro. Na continuidade, os alunos dispostos em círculo, no centro da roda eram disponibilizadas diversas figuras de alimentos recortadas de revistas. Os alunos eram estimulados a selecionar aqueles alimentos que consideravam pertencer ao tipo de alimentação de cada um dos dois bonecos e fixar no corpo dos bonecos. Para finalizar a atividade foi realizada uma discussão das consequências sobre o aspecto físico e a saúde de acordo com o consumo dos alimentos.

Dando sequência às ações outra atividade realizada denominou-se “A IMPORTÂNCIA DE CADA UMA DAS REFEIÇÕES”, que tinha como objetivo informar sobre a importância dos alimentos que constituem cada uma das refeições. A dinâmica foi a de abordar a ideia de equilíbrio e variedade nas refeições durante o dia. Com cartões de etil vinil acetato (EVA) de diversas cores, foram coladas figuras de alimentos ou preparações contemplando os diferentes grupos: açúcares (refrigerantes, doces, tortas, sorvetes); óleos, margarina e manteiga; frutas e sucos (variados); hortaliças (legumes, verduras); leite e derivados (requeijão, queijo, iogurte, entre outros); carnes e ovos (vermelha, frango, peixe); leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, soja) e o grupo dos carboidratos (arroz, pão, massa, batata/mandioca).

Também foram colocados nos cartões como os alimentos poderiam ser preparados, e no verso, cada alimento possuía um número (pontuação). Os escolares montavam uma refeição completa com os cartões e iam somando os pontos de cada alimento, verificando ao final se a pontuação totalizada estava de acordo com uma alimentação saudável. Caso tivesse excedido o limite dado como adequado, eram realizadas substituições por diferentes alimentos que buscassem o equilíbrio na alimentação e a pontuação correta para aquele item. Neste contexto era possível abordar diferentes temas, tais como o volume da refeição, a capacidade gástrica, repetição de ingredientes e o malefício da ingestão excessiva de determinados alimentos.

Já a atividade denominada “ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL EXIGE CUIDADOS ESPECIAIS COM A HIGIENE” tinha o intuito de explanar sobre os conceitos de higiene e proteção contra microrganismos, bem como introduzir conceitos de higiene dos alimentos, do ambiente e pessoal. Inicialmente era realizada uma explicação sobre a existência de microrganismos nas mãos e nos alimentos e sua relação com as doenças. A partir disso, ensinava-se a lavagem correta das mãos, com demonstração passo a passo das etapas e sua importância. Para fixação desta

atividade foi desenvolvido e disponibilizado aos escolares um folder educativo.

Também foram dadas orientações sobre a importância da lavagem correta dos alimentos antes do consumo, e de que forma esta limpeza deve ser realizada. Para contextualizar as informações oferecidas, buscou-se especificar quais frutas/verduras deveriam passar pelo processo de higiene antes do consumo, e quais poderiam ser consumidas sem esta necessidade (por exemplo: banana, laranja). Para finalizar a atividade era realizada a leitura de um poema e cantada uma música referente a este tema.

Com o objetivo de viabilizar mais orientações sobre as características nutricionais dos alimentos, também era realizada a atividade intitulada “PIRÂMIDE ALIMENTAR”. Para esta dinâmica foi confeccionada uma pirâmide em papel pardo, dividida em três níveis. Após explicar aos escolares a composição nutricional de cada alimento (adaptado para cada faixa etária) e a relação entre cada grupo alimentar e sua localização na pirâmide, foi orientado quanto aos alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade (por terem maior qualidade nutricional), e aqueles que devem ser incluídos na dieta com cautela sendo os localizados no ápice da pirâmide. Posteriormente era solicitado que os escolares elegeassem dentre diversas figuras de alimentos, quais fariam parte de cada uma das divisões da pirâmide e a partir disso, foi solicitado que eles encaixassem os alimentos escolhidos em um ou mais níveis da pirâmide. Após inserirem todas as figuras escolhidas, observava-se os resultados e eram discutidos alguns casos perguntando a motivação das escolhas realizadas.

A atividade “COZINHA EXPERIMENTAL” foi realizada visando estimular o interesse pelos alimentos, pelo cuidado no preparo, bem como incitar a responsabilidade, a independência, e a solidariedade para realização de atividades em grupo. Esta dinâmica era realizada no refeitório ou sala da merenda. Eram desenvolvidas diferentes receitas saudáveis, tais como a realização de sucos e sanduíches, com a participação direta dos

alunos na confecção do alimento. No final, todos eram convidados a saborear os alimentos preparados.

A dinâmica denominada “GINCANA DE ALIMENTOS” era realizada com o objetivo de aprofundar as informações sobre alimentação e nutrição. Para tanto, era solicitado aos escolares, divididos em dois grupos, que elaborassem dois cardápios distintos. O primeiro era composto por alimentos saudáveis, e o outro por alimentos de baixo valor nutritivo. Após, os cardápios eram avaliados quanto ao seu valor nutritivo, e o material com maior potencial nutritivo ganhava melhor pontuação. Para finalizar era explanado sobre a importância da presença de determinados nutrientes na dieta diária e também sobre a necessidade de evitar determinados alimentos.

Por último era realizada a atividade “SENSAÇÕES”, esta foi elaborada com o objetivo de incentivar o consumo de diferentes alimentos, muitas vezes de fácil acesso, porém desconhecidos ou mistificados pelos escolares, bem como proporcionar diferentes experiências para os sentidos. Com uma venda nos olhos, os alunos degustavam diferentes sabores (doce, salgado, azedo, amargo) e tentavam acertar o alimento. Além disso, foram colocados alimentos de diferentes texturas dentro de uma caixa, e por meio do tato era solicitado que o aluno identificasse o alimento. Na mesma lógica, buscando estimular o olfato, com os olhos vendados os escolares eram convidados a sentir o aroma de diferentes alimentos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a identificação do conhecimento prévio dos alunos a amostra foi composta por 909 estudantes do ensino fundamental das cinco escolas investigadas por este estudo.

Observou-se que os alunos das séries mais avançadas obtiveram um percentual maior de acertos, evidenciando que a escolaridade influenciou na percepção e conhecimento sobre alimentação saudável. Provavelmente este fato esteja associado a um maior acúmulo de conhecimentos no decorrer da vida escolar.

Verificou-se a maior prevalência de acertos entre as figuras representadas por sucos e frutas, independente da idade do escolar, mostrando que eles identificam tais alimentos como sendo saudáveis. Na maioria das turmas do 6º ao 9º ano obtiveram 100% de acertos neste grupo de alimentos.

Considerando os conhecimentos referentes às figuras representadas pelos lanches tipo “fastfood”, que apresentam uma alta densidade calórica e são fatores que contribuem para o excesso de peso quando consumidos em grandes quantidades, houve percentuais de acertos relativamente baixos. Em uma das escolas investigadas esse percentual foi de 46,7%, concluindo-se que este foi considerado por eles como parte de uma alimentação saudável. Diante disso, supõe-se que possa existir uma confusão entre aquele alimento que é considerado saudável para o crescimento e desenvolvimento adequado e aquele alimento mais apetitoso e mais agradável ao paladar.

Em estudo realizado em uma cidade do estado de Santa Catarina/Brasil, foram relacionados os hábitos alimentares com os conhecimentos em nutrição de escolares do ensino fundamental, sendo observado um maior número de crianças com bons hábitos alimentares entre aqueles que possuíam bons conhecimentos em nutrição⁵. Essa relação também foi encontrada em outro estudo realizado em escolares de dois municípios do interior do Rio Grande do Sul/Brasil⁶ no qual também houve associação entre práticas alimentares mais saudáveis e maior conhecimento em nutrição.

Em relação às atividades com os professores, observou-se que o envolvimento destes durante as ações propostas era variável entre uma escola e outra. Alguns se encontravam muito preocupados com o tema, com ativa participação em sala de aula, buscando trabalhar a alimentação saudável dentro do conteúdo programático; outros mantiveram certo distanciamento e falta de interesse, sendo que alguns ainda referiram que a responsabilidade da alimentação saudável era somente dos pais.

No grupo de discussão foi possível observar algumas orientações errôneas sobre alimentação saudável e dúvidas a cerca do tema. Alguns autores têm mostrado que o professor nem sempre dispõe de conhecimentos, atitudes, habilidades e práticas no campo da saúde escolar⁷. Surge então, a necessidade de capacitá-lo e conscientizá-lo da importância de sua intervenção na educação nutricional dos escolares com os quais esteja se relacionando.

No período da atividade com os professores buscou-se conscientizá-los que são agentes promotores de hábitos alimentares saudáveis sendo essencial uma postura consciente de sua atuação na formação dos hábitos alimentares da criança e da necessidade de trabalhar o tema nutrição no currículo escolar.

Os professores apontaram que a maioria dos alunos levam merendas pouco nutritivas e de alta densidade calórica de casa ou procuram estes mesmos itens nas cantinas escolares e relataram a grande dificuldade de inserir uma merenda mais saudável. Nos encontros foram sugeridas estratégias para o enfrentamento desta situação que é uma das maiores dificuldades encontradas por eles.

Nas atividades com os alunos a técnica de integração consolidou-se como essencial no início das atividades com cada turma, essa dinâmica promoveu a comunicação e a aproximação entre os alunos e o grupo de trabalho, em forma de recreação. Nenhum escolar se recusou a participar, sendo possível perceber a relação que cada criança ou adolescente mantém com a sua alimentação.

Durante a realização das atividades, foi possível observar o envolvimento e interesse dos alunos em atividades que fugiam do dia-a-dia na sala de aula, em especial nas práticas nos refeitórios que trabalharam os aspectos sensoriais e nutricionais de uma alimentação equilibrada, bem como a atividade da horta onde eles puderam participar ativamente no cultivo das hortaliças.

Contrariando o que se esperava, nenhum escolar se opôs de degustar sucos cuja composição eles desconheciam (como o suco “verde” de couve e limão) ou

de provar sanduíches cujo recheio era de legumes, demonstrando o sucesso desta atividade que foi aguçada pela curiosidade.

Atividades que objetivam sensibilizar os escolares quanto à importância do cultivo e utilização de alimentos naturais são contextualizados na literatura. Sua importância é enfatizada sobre o fato de que atualmente observa-se que a alimentação, pela forma de cultivo dos alimentos e sua industrialização, é considerada a origem de grande parte dos problemas socioambientais e de saúde da população, pois o padrão alimentar atual é insustentável, tanto para a saúde quanto para a conservação do meio ambiente^{8,9}.

A tecnologia e a industrialização levam ao consumo de alimentos de origem desconhecida, embalados, descritos caracterizados com relação ao aroma, textura e sabor. As estratégias de marketing popularizam e condicionam o consumo de alimentos muitas vezes nocivos à saúde e ao ambiente¹⁰.

Já a atividade da horta foi identificada como uma importante forma de abordar diferentes temas, tais como a saúde, a situação social e econômica e o cuidado com o meio ambiente, tornando-se uma forma de aprendizado significativo sobre alimentação saudável e sustentável.

A introdução de questões ambientais à educação nutricional é essencial, porque vários pontos discutidos na educação ambiental, como o acesso à água, o uso de agrotóxicos, transgênicos, entre outros, devem ser enfatizados no contexto da alimentação saudável devendo ser abordados em atividades de promoção a saúde na escola¹⁰.

Em uma revisão realizada sobre a adoção de hábitos alimentares na infância foi relatado que o incentivo a alimentação saudável na escola, favorece a modificação desses hábitos, por facilitar a aceitação de novos alimentos, sendo importante a implantação de programas de educação nutricional nestas instituições para promover uma melhora na qualidade da alimentação dos estudantes¹¹. As ações de educação saudável fomentadas no âmbito escolar devem ser desenvolvidas com criatividade e de forma compartilhada, utilizando o caráter lúdico. Estas necessitam ser organizadas de

forma coletiva de modo a favorecer a interação e a socialização com outras práticas educativas, como, por exemplo, as noções de higiene^{9,10}.

CONCLUSÃO

A educação nutricional é um dos caminhos existentes para a promoção da saúde, levando o indivíduo a refletir sobre o seu comportamento alimentar a partir da conscientização sobre a importância da alimentação para a saúde, permitindo a transformação e o resgate dos hábitos alimentares tradicionais.

A realização desse tipo de atividades de educação alimentar na escola permitiu o fortalecimento do vínculo comunidade-escola-universidade, e possibilitou o desenvolvimento de estratégias de mudanças nos hábitos alimentares nos escolares. Desta forma, a efetivação das dinâmicas relatadas neste estudo demonstra que atividades neste âmbito proporcionam aos escolares diferentes experiências, e que estas são capazes de semear senso crítico para as mudanças dos hábitos alimentares.

Faz-se também necessário mencionar a importância da participação ativa de equipes multidisciplinares nas escolas para o desenvolvimento desse tipo de atividade. A participação de diferentes olhares contribui para a soma de ideias no planejamento e implementação das atividades visando estimular a aprendizagem da criança. Sobretudo, pois esses diferentes atores levam em consideração as condições precárias do meio em que frequentemente essas crianças vivem, como aquelas relacionadas à própria alimentação, mas também à moradia, ao saneamento básico, enfim à sua condição socioeconômica e cultural.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção

Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 1999.

2. Silva R, Velloso E, Freitas AC, Silva EMG. Saúde Pública nutricional: o programa nacional de alimentação escolar (novos paradigmas). In: ANGELIS, RC; TIRAPÉGUI, J. Fisiologia da nutrição humana: aspectos básicos, aplicados e funcionais. São Paulo: Atheneu, 2007; 275-310.

3. Albiero KA, Alves FS. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional. Rev. NutriçãoemPauta.2007; 15(82): 17- 21.

4. Center for disease control and prevention. Guidelines for school health programs to promote lifelong health eating. MMWR. 1996; 45(9): 1-33.

5. Bertin RL, et. al. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Rev Paul Pediatr 2010; 28(3): 303-8.

6. Triches RM, Giugliani ERJ. Obesidade, práticas alimentares e conhecimento sobre nutrição entre escolares. Revista de Saúde Pública. 2005; 39 (4): 541-547.

7. Temporini, ER. Ação preventiva em problemas visuais de escolares. Rev. Saúde Pública. 1984; 18(3): 259-262.

8. Vieira MF, Araujo CL, Hallal PC, Madruga SW, Neutzling MB, Matijasevich A, et. al. Estado nutricional de escolares de 1ª a 4ª séries do Ensino Fundamental das escolas urbanas da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. CadSaude Publica. 2008; 24:1667-74.

9. Farias ES, Guerra Jr G, Petroski EL. Estado nutricional de escolares em Porto Velho, Rondônia. Rev Nutr. 2008; 21:401-9.

10. Frota MA, Pásco EG, Bezerra MDM, Martins MC. Má alimentação: fator que influencia na aprendizagem de crianças de uma escola pública. Rev. APS. 2009; 12(3): 278-284.

11. Valle JMN, Euclides MP. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. Revista APS. 2007; 10: 56-65.

12. Santos LAS. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. Rev.Nutr. 2005; 18(5): 681-692.