



Poços de Caldas

3º Congresso Nacional de Educação

EIXO TEMÁTICO: Currículo, Metodologia e Práticas de Ensino.

FORMA DE APRESENTAÇÃO: Relato de Vivência

PROMOÇÃO DA SAÚDE POR MEIO DE UMA ATIVIDADE PEDAGÓGICA SOBRE PIRÂMIDE ALIMENTAR

Lucas Lellis da Silva¹

Jean Gustavo da Silva Fernandes²

João Paulo Balbino da Silva³

Ruan Carlos Corrêa⁴

Taís Carolina Franqueira de Toledo Sartori⁵

Resumo

A educação alimentar visa contribuir com a promoção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável. Pensando nisso, durante as intervenções do projeto Agroalimentares na Frente de Apoio ao Menor – FAM, do município de Muzambinho-MG, uma das atividades envolveu uma prática pedagógica com os alunos atendidos pelo projeto sobre a pirâmide alimentar. O objetivo do presente trabalho é relatar as experiências vivenciadas com a aplicação da presente atividade, que se faz relevante pois conscientiza os alunos sobre a importância de se ter uma alimentação saudável, de forma didática.

Palavras Chave: Educação Alimentar; Metodologia Alternativa; Alimentos.

INTRODUÇÃO

O projeto Agroalimentares é um programa de extensão universitária do IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho, constituído por discentes de cursos técnicos (Alimentos e Agropecuária) e de graduação (Engenharia Agrônoma e Ciências Biológicas), com objetivo de atuar na educação alimentar e nutricional, tendo como foco principal a alimentação saudável dos envolvidos no projeto. A instituição atendida pelo projeto é a Frente de Apoio ao Menor – FAM da cidade de Muzambinho-MG, a qual atende crianças regularmente matriculadas em escolas públicas do município.

A alimentação, tema abordado no projeto, é uma determinante da saúde e traduz as condições de vida de cada um, a cultura e o contexto em que se move (LOUREIRO, 2004).

¹Graduando em Ciências Biológicas do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: llellisilva@gmail.com

²Graduando em Engenharia Agrônoma do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: agrocontatojean@gmail.com

³Aluno do curso Técnico Integrado em Agropecuária do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: joao_paulo_balbino@outlook.com

⁴Aluno do curso Técnico Integrado em Agropecuária do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: ruancorrea@gmail.com

⁵Docente do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: tais.toledo@muz.ifsuldeminas.edu.br



Poços de Caldas

3º Congresso Nacional de Educação

Entretanto, o padrão de alimentação de muitas crianças é determinado por suas preferências alimentares (RAMOS; STEIN, 2000), tornando-se uma dificuldade para muitos pais fazer com que a criança aceite uma alimentação variada.

A educação alimentar e nutricional é uma estratégia para promover hábitos alimentares saudáveis, acredita-se que a escola seja um espaço apropriado para desenvolver essas ações (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013). A prática da promoção da saúde consiste nas atividades dirigidas à transformação dos comportamentos dos indivíduos, concentrando-se em componentes educativos (BUSS, 1999). Pensando nisso, foi trabalhado com os alunos da FAM uma atividade pedagógica sobre a pirâmide alimentar, abordando de forma didática o tema trabalhado.

Para Andrade e Massabini (2011) as atividades práticas contribuem para o interesse e a aprendizagem, especialmente quando investigativas e problematizadoras, sendo assim fundamentais para o ensino.

O objetivo do presente trabalho é relatar as experiências vivenciadas com a aplicação da presente atividade. A qual se faz relevante pois conscientiza os alunos sobre a importância de se ter uma alimentação saudável, de forma didática.

METODOLOGIA

A atividade foi realizada com duas turmas da instituição atendida pelo projeto, as quais apresentam uma média de 15 alunos, abrangendo uma faixa etária de 7 a 10 anos de idade. Foram utilizadas duas aulas de 50 minutos cada.

Inicialmente foi apresentado aos alunos a pirâmide alimentar, onde cada aluno recebeu uma cópia da pirâmide. Em seguida foi trabalhado cada grupo da pirâmide, ressaltando quais os principais alimentos constituintes de cada grupo, quais nutrientes tais alimentos oferecem, sua importância para o organismo e quantas porções destes sugere-se que se deve consumir diariamente e também a importância de junto a uma alimentação adequada realizar atividade físicas e tomar muita água. Em seguida os alunos coloriram suas pirâmides.

Na segunda aula, ministrada na semana seguinte, deu-se início a realização da prática que permitiu ressaltar os aprendizados adquiridos na aula anterior. Para a realização da mesma os alunos receberam revistas e livros para recorte e buscaram figuras de alimentos. Foi disponibilizado uma pirâmide grande e vazia desenhada em papel pardo e os alunos eram instigados a raciocinar onde deveriam colar os recortes encontrados. Durante todos os processos da realização da atividades os alunos eram monitorados pelo bolsista do projeto e puderam sanar suas dúvidas referentes aos alimentos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se que alguns alunos já haviam tido um primeiro contato com a pirâmide alimentar enquanto outros ainda não a conheciam. Foi evidente o interesse e a empolgação dos alunos em aprender sobre a pirâmide alimentar.

Na primeira aula ocorreram muitos relatos, por parte dos alunos, de quais alimentos eles não gostavam, principalmente do grupo das hortaliças, então a cada relato foi abordado a importância que aquele determinado alimento exercia no organismo, sendo essencial para a manutenção da saúde. Já na segunda aula muitos daqueles que relataram anteriormente não



Poços de Caldas

3º Congresso Nacional de Educação

gostar de algum alimento disseram que durante a semana experimentaram tal alimento e afirmaram não ser tão ruim. Deste modo foi nítido a relevância da presente abordagem com indivíduos dessa faixa etária, apontando melhora no conhecimento em nutrição e nas opções alimentares.

A primeira turma foi seguido criteriosamente a metodologia planejada, entretanto sobraram muitas figuras de alimentos as quais foram distribuídas para os alunos da segunda turma. Então, cada aluno era questionado qual alimento correspondia sua gravura e em qual grupo da pirâmide alimentar deveria colá-lo, todos da classe participaram. Deste modo considera-se esta ser uma metodologia mais eficaz, já levar as figuras recortadas e distribuí-las aos alunos e questioná-los a qual grupo aquele determinado alimento pertence, para que eles somente as colem na pirâmide.

Ao final da atividade dispunha-se de uma pirâmide alimentar completa, a qual foi fixada na parede do refeitório onde outros alunos, funcionários e até mesmo os pais podiam adquirir novos conhecimentos sobre os alimentos e também conhecer as intervenções realizadas pelo projeto na instituição.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a atividade prática aplicada foi eficiente no processo de ensino e aprendizagem das crianças dessa faixa etária. O simples fato de elas mesmas realizarem os procedimentos da atividade com suas próprias mãos, e ter que relembrar a qual grupo da pirâmide alimentar determinado alimento pertence, auxilia na fixação do conhecimento. No decorrer dos dias após a realização da atividade, percebeu-se por meio de relatos dos alunos que eles buscaram melhores hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. L. F. de; MASSABINI, V. G. O desenvolvimento de atividades práticas na escola: um desafio para os professores de ciências. **Ciência e Educação**, v.17, n. 4, p. 835-853, 2011

BUSS, P. M. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 177-185, 1999.

LOUREIRO, I. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 22, n. 2, p. 43-55, 2004.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. da S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, nov. 2013.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v. 76, n. 3, p. S229-S237, 2000.