

Versão Online ISBN 978-85-8015-093-3
Cadernos PDE

VOLUME I

OS DESAFIOS DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE
NA PERSPECTIVA DO PROFESSOR PDE
Artigos

2016

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Silvana de Fátima Carara ¹

Valderi Pacheco dos Santos ²

RESUMO

Na fase escolar o adolescente apresenta grande necessidade energética e nutricional, decorrentes do crescimento e desenvolvimento intenso comum a esta idade, sendo a qualidade da alimentação uma questão de interesse e segurança social, considerando os problemas de saúde associados a ela. Uma alimentação saudável e equilibrada pode, além de suprir suas necessidades nutricionais diárias, contribuir para que seja um adulto saudável, na medida em que seus hábitos alimentares permaneçam e estejam aliados a estilos de vida saudáveis e à prática de atividade física. A escola não deve negligenciar padrões alimentares considerados não saudáveis, portanto, esse artigo apresenta algumas ações realizadas na implementação da produção didática pedagógica do Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE, realizadas no ano de 2016, com o objetivo de promover e disseminar informações sobre educação alimentar e nutricional no contexto escolar, tendo como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira, ressaltando a importância da alimentação como um dos aspectos fundamentais para o desenvolvimento integral e para a promoção da saúde dos educandos.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Promoção da Saúde. Guia Alimentar.

1. INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional é um dos eixos do Programa Nacional de Alimentação escolar – PNAE instituído pela Lei nº 11.947/2009, que contempla ações educativas sobre alimentação e nutrição no currículo escolar, que visam à promoção autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, através de abordagens e recursos educacionais que problematizam e permeiam as interações e significados do comportamento alimentar.

No contexto escolar, observa-se comumente que os alunos não têm horários definidos para realizarem suas refeições, suprimindo especialmente o café da manhã, além de terem preferência por alimentos industrializados ricos em açúcares e gorduras, em detrimento dos naturais.

¹ Professora do Quadro Próprio do Magistério – PDE 2016/2017 – Secretaria de Estado da Educação – SEED/PR. E-mail: sil_carara@seed.pr.gov.br

² Professor da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – Câmpus Toledo. E-mail: vpacheco@uepg.br

Uma alimentação saudável e balanceada é essencial para suprir as necessidades nutricionais, pois,

Mesmo quando estamos com saúde plena e em absoluto repouso, nosso organismo gasta energia para manter nossas funções vitais, como, por exemplo, temperatura corporal constante, respiração, coração batendo, sangue circulando, rins trabalhando, fígado metabolizando alimentos etc. (FONSECA, 2010, p.175).

A qualidade da alimentação é uma questão de interesse e segurança social, considerando os problemas de saúde associados a ela. Uma alimentação saudável e equilibrada pode, além de suprir suas necessidades básicas diárias, contribuir para que seja um adulto saudável, na medida em que seus hábitos alimentares permaneçam e estejam aliados a estilos de vida saudáveis e à prática de atividade física.

A escola não deve negligenciar padrões alimentares considerados não saudáveis; faz-se necessário um olhar atento e uma postura crítica de orientação e informação.

Considerando os problemas de saúde que podem estar relacionados a uma alimentação incorreta e a necessidade energética específica dos adolescentes, que estão numa fase expressiva de crescimento, foram propostas atividades embasadas no Guia Alimentar para a População Brasileira, visando ressaltar a importância da alimentação como um dos aspectos fundamentais para o desenvolvimento integral e manutenção da saúde dos educandos.

2. Educação Alimentar e Nutricional no âmbito escolar

A adoção de hábitos alimentares saudáveis envolve escolhas individuais e fatores de natureza física, econômica, política, cultural ou social.

A formação dos hábitos alimentares se consolida na infância e adolescência sendo que muitos destes tendem a permanecer na vida adulta, portanto,

o acesso a informações formais sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável contribui para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável (Brasil. 2014, pág. 22).

O processo de educação alimentar e nutricional visa dar suporte para a construção de hábitos alimentares saudáveis, considerando as especificidades de cada indivíduo conforme sua faixa etária ou condição de saúde.

Uma alimentação saudável visa suprir as necessidades nutricionais específicas de cada pessoa, sendo essencial para a promoção da saúde e prevenção de doenças, considerando que,

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2014, p. 09).

A educação alimentar e nutricional é um processo contínuo e permanente que visa desenvolver a autonomia pela escolha de alimentos saudáveis para compor as refeições, envolvendo diversos setores como saúde, educação, desenvolvimento social, desenvolvimento agrário e habitação (Brasil, 2014, p.23).

A dinâmica do ambiente escolar é muito favorável para o desenvolvimento de ações voltadas à educação alimentar e nutricional, considerando a sua importância na formação e disseminação do conhecimento, na medida em que congrega grande

número de indivíduos em que nele passam a maior parte do seu tempo trabalhando, estudando e aprendendo (BRASIL, 2008).

Nessa perspectiva, a escola representa um espaço propício para a disseminação de informações sistematizadas sobre alimentação saudável que possam estimular a construção do senso crítico dos alunos sobre o consumo de alimentos industrializados que são impostos pela mídia, favorecendo a sua autonomia na construção de hábitos alimentares saudáveis.

2.1 Guia Alimentar para a População Brasileira

As atividades voltadas à educação alimentar e nutricional desenvolvidas foram embasadas teoricamente na segunda versão do Guia Alimentar para a População Brasileira, lançada pelo Ministério da Saúde em 2014, como uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável, que integra a Política nacional de Alimentação e Nutrição, sendo

um instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população (Brasil, 2014, p. 10).

As informações e recomendações do Guia sobre a alimentação e sua relação com a saúde e bem estar são abrangentes, levando em conta os nutrientes, os alimentos e suas combinações, as preparações culinárias e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Os alimentos são classificados em quatro categorias, de acordo com o grau de processamento industrial:

- Alimentos in natura ou minimamente processados;
- Produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza e utilizados nas preparações culinárias: óleos, gorduras, sal e açúcar;
- Produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado;
- Alimentos ultra processados.

As recomendações e orientações para uma boa alimentação são apresentadas sinteticamente em “Dez Passos para uma Alimentação Saudável”:

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da Alimentação
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultra processados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Outro aspecto abordado no Guia é à comensalidade, que envolve o ato de comer e suas dimensões como: o tempo, a atenção, o ambiente e o prazer proporcionado pela alimentação nas refeições, sendo três orientações básicas:

- Comer com regularidade e atenção;
- Comer em ambientes apropriados;
- Comer em companhia.

Considerando as categorias de processamento dos alimentos e suas implicações culturais, sociais e ambientais, apresentam-se quatro recomendações e uma Regra de Ouro a serem observadas para a promoção da saúde e bem estar:

- Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação:

- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias:
- Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processadas;
- Evite alimentos ultra-processados:
- A regra de ouro: Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultra-processados.

3. METODOLOGIA

Este trabalho é resultado da Implementação da Produção Didática Pedagógica do Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE 2016, desenvolvidas no primeiro semestre de 2017, com os alunos do 2º ano do Ensino Médio do Colégio Estadual Ieda Baggio Mayer, Município de Cascavel-Pr, dos períodos matutino e noturno.

As ações foram articuladas em oito módulos totalizando 64 horas, conforme disposto a seguir:

Módulo 1 – Termoquímica. Objetivos: Conhecer os princípios e conceitos básicos.

Módulo 2 – Entalpia. Objetivos: Exercitar os cálculos de variação de entalpia.

Módulo 3 – Pesquisa: Hábitos Alimentares. Objetivos: Coletar dados preliminares sobre os hábitos alimentares dos alunos e a sua concepção de alimentação saudável.

Módulo 4 – Os Alimentos, nossa fonte de nutrientes. Objetivos: Estudar os nutrientes fornecidos pelos alimentos, suas funções no organismo e principais fontes alimentares.

Módulo 5 – Educação Alimentar e Nutricional. Objetivos: Compreender conceitos de Educação Alimentar e Nutricional e as principais orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira para a composição de uma alimentação saudável.

Módulo 6 – Classificação dos alimentos conforme o grau de industrialização. Objetivos: Compreender as categorias de industrialização dos alimentos e as suas implicações biológicas, sociais culturais e ambientais.

Módulo 7 – Histórico Alimentar. Objetivos: Através do registro do histórico alimentar dos alunos, analisar a categoria de industrialização dos alimentos em que sua alimentação está baseada e a partir deste, elaborar um plano alimentar saudável.

Módulo 8 – Oficina de apresentação e degustação de receitas culinárias saudáveis. Objetivos: Exercitar e partilhar habilidades culinárias na perspectiva de uma alimentação saudável.

Este Projeto de Implementação Pedagógica também foi objeto de estudos do Grupo de Trabalho em Rede – GTR 2017, sendo socializado e apreciado por 20 professores da área de Química, que puderam analisar e apresentar contribuições e também reproduzir as atividades que consideraram adequadas para a realidade das suas escolas.

4. RESULTADOS OBTIDOS E DISCUSSÃO

Módulo 1 – Conceitos básicos de termoquímica e Módulo 2 – Entalpia

Inicialmente o projeto foi apresentado aos alunos, sendo o tema bem aceito por eles.

Os conceitos da termoquímica foram sistematizados e bem assimilados pelos alunos, já na resolução dos cálculos muitos deles apresentaram algumas dificuldades.

Sendo o estudo da termoquímica um conteúdo básico, ele foi contemplado na sua totalidade de conceitos, sendo necessários ao todo, para realização de atividades de revisão, prova, recuperação de conteúdos e prova de recuperação paralela, 10 horas aulas.

Módulo 3 – Pesquisa: Hábitos Alimentares

Esta pesquisa foi realizada com quarenta alunos em formulário online no laboratório de informática:

Analisando SEUS Hábitos Alimentares

1- Tem o hábito de planejar suas refeições? (25,6%) Sim; (74,4%) Não.

2- Considera que tem uma alimentação saudável? (51,3%) Sim; (48,7%) Não.

3 - O que você considera que seja uma alimentação saudável? Foram apresentadas respostas variadas, mas majoritariamente consideram que uma alimentação saudável envolve a ingestão de frutas e verduras, arroz, feijão, carne, além de ser variada e colorida e em quantidades moderadas.

4- Das situações abaixo qual ou quais podem dificultar a adoção de uma alimentação saudável: (20%) Condição financeira da família; (20%) falta de disponibilidade de alimentos saudáveis; (45%) hábitos alimentares inadequados da família; (35%) preferências pessoais; (42,5%) falta de tempo para preparar os alimentos.

5- Habitualmente, quais refeições costuma fazer? (40%) Café da manhã; (30%) Lanche da manhã; (92,5%) Almoço; (67,5%) Lanche da tarde; (77,5%) Jantar; (42,5%) Lanche da noite.

6- Consome outros alimentos nos intervalos dessas refeições? (62,5%) Sim ; (37,5%) Não.

7- Com qual frequência toma refrigerante, suco de caixinha ou suco em pó preparado? (27,5%) Todos os dias; (43%) Mais de três vezes na semana; (27%) Somente nos finais de semana; (2%) Não toma.

8- Come frutas, verduras e legumes todos os dias? (40%) Sim; (60%) Não.

9- Consome alimentos feitos a partir de cereais integrais? (62,5%) Sim; (37,5%) Não.

10- Com que frequência ingere alimentos enlatados, frituras, salgadinhos empacotados, macarrão instantâneo, embutidos como, salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros? (65%) Todos os dias; (27,5%) Frequentemente; (7,5%) Raramente ou nunca

11- Com que frequência ingere chocolate, sorvete, bolos e biscoitos recheados? (67,5%) Todos os dias; (22,5%) Frequentemente; (10%) Raramente ou nunca.

12- Realiza a maioria das refeições em casa? (85%) Sim; (15%) Não.

13- Sabe cozinhar e ajuda nas preparações culinárias? (75%) Sim; (25%) Não.

14- Em média, qual é a quantidade de água que ingere por dia? (12,5%) 1 a 2 copos; (27,5%) 3 a 4 copos; (35%) 5 ou 6 copos; (25%) mais de 6 copos.

15- Pratica exercícios físicos regularmente? (45%) Sim; (55%) Não.

Módulo 4 – Os Alimentos, nossa fonte de Nutrientes

Para abordar esse tema foram disponibilizados textos e sistematizado um seminário, formando-se seis equipes, com os temas: carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais e água. Solicitou-se aos alunos que trouxessem alimentos in natura ou minimamente processados que caracterizassem cada nutriente.

Para a apresentação do seminário organizou-se um grande círculo na sala, visando favorecer a participação dos alunos que pudessem apresentar dificuldades em se expressar publicamente. Os alimentos foram dispostos sobre as carteiras durante as apresentações, de forma que todos pudessem visualizar os principais alimentos fonte de cada nutriente.

Ao término do seminário os alunos demonstraram ter compreensão sobre a necessidade de se adotar uma alimentação balanceada e diversificada que inclua alimentos frescos e saudáveis como forma de assegurar a ingestão dos nutrientes como vitaminas e minerais importantes para a manutenção da saúde e prevenção de doenças.

Módulo 5 – Educação Alimentar e Nutricional

Os conceitos deste tema foram apresentados através de slides elaborados pelo professor tendo como base o Guia Alimentar para a População Brasileira. Na sequência encaminharam-se atividades para os alunos debaterem e responderem após assistirem ao documentário “Muito Além do Peso”.

Este filme promove, a partir de histórias reais, uma discussão sobre a obesidade infantil no Brasil e no mundo e a relação com doenças antes tipicamente de adultos, que as crianças estão apresentando atualmente. Também discute criticamente aos hábitos alimentares baseados em alimentos ultra-processados ricos

em açúcares e gorduras, ressaltando a responsabilidade da indústria, do governo, da publicidade, da escola e dos pais sobre esse panorama.

As questões bases para o debate e articulação dessas ideias são apresentadas na sequência:

1 - Quais os aspectos que mais lhes sensibilizaram nesse documentário.

Os alunos mostraram-se impressionados com as grandes quantidades de açúcares dos refrigerantes e de gorduras nos salgadinhos empacotados. Também se demonstraram muito preocupados com os altos índices de obesidades entre as crianças e adolescentes e os problemas de saúde decorrente de seus hábitos alimentares não saudáveis.

2 - O contexto apresentado despertou a sua preocupação quanto à necessidade de rever seus hábitos alimentares? Quais?

A partir da realidade apresentada no documentário e da oportunidade para refletirem sobre a seu comportamento alimentar, afirmaram estar cientes quanto à necessidade da adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, como maior ingestão e/ou inclusão de frutas e verduras, diminuição do consumo de refrigerantes e alimentos ricos em açúcares e gorduras e estabelecimento de horários definidos para realizarem suas refeições.

3 - Vocês consideram que a mídia interfere nas suas escolhas alimentares? De que forma?

Foi unanime o reconhecimento da interferência da mídia através das propagandas de alimentos veiculadas principalmente na televisão e das embalagens de alimentos com rótulos de personagens infantis, destinadas principalmente ao público infantil.

Alguns alunos relataram que é comum sentirem vontade de consumir os produtos anunciados nas propagandas e que muitas vezes acabam adquirindo e consumindo o produto por incentivo de propaganda, rótulos e embalagens dos mesmos.

4 - O marketing da indústria alimentícia normalmente apresenta alimentos saborosos e irresistíveis, com o apelo de que são saudáveis e vitaminados. De acordo com o Guia Alimentar, qual a classificação desses alimentos? Qual a recomendação de consumo?

Os alunos responderam com facilidade que os produtos mais anunciados pela mídia são os alimentos processados, relataram que não se recordam de nenhuma propaganda que incentive o consumo de alimentos in natura como frutas e verduras ou legumes. Sobre a recomendação de consumo destes alimentos, é que seja evitada ou consumida com moderação, quando não puder ser evitada totalmente.

5 – Visando disseminar as informações e orientações sobre Educação Alimentar e Nutricional no contexto escolar, elaborem cartazes com os “Dez Passos para uma Alimentação Saudável”, apresentados pelo Guia Alimentar e exponham no saguão da escola.

Foram confeccionados dez cartazes, explicando cada um dos Dez passos para uma alimentação saudável e expostos no saguão da escola para que os demais alunos também pudessem ter acesso a essas informações. No período do intervalo observou-se que vários alunos analisaram os cartazes, demonstrando interesse pelo tema abordado.

Observou-se no desenvolvimento das atividades previstas nesse módulo grande interesse e sensibilização dos alunos em torno da temática apresentada, talvez por ter sido utilizado de um recurso de vídeo e este apresentar histórias reais que muitas vezes levavam o aluno a se colocar no lugar de seus personagens, quando se identificavam com alguma conduta alimentar apresentada.

Os alunos relataram que as informações apresentadas e debatidas podem contribuir para que sejam mais críticos e cautelosos na escolha dos alimentos, mostrando-se dispostos a evitar e controlar o consumo de alimentos ultra-processados, visto que dispõem de conhecimento de como a alimentação pode interferir na qualidade da sua saúde.

Módulo 6 – Classificação dos alimentos conforme o grau de industrialização

O professor explanou o conteúdo fundamentado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, disponibilizando posteriormente aos alunos um resumo com as

quatro categorias dos alimentos: Alimentos in natura ou minimamente processados; Óleos, gorduras, sal e açúcar; Alimentos processados; Alimentos ultra-processados.

Nesta etapa visou-se destacar a definição, as justificativas para consumir ou para limitar cada categoria de alimento e as implicações biológicas, culturais, sociais e ambientais que possam estar relacionadas à produção e consumo de alimentos pertencentes a cada categoria.

Na sequência, os alunos assistiram ao vídeo intitulado “Saiba quais são os Dez Piores Alimentos que ingerimos”, em que o Cardiologista e Nutrólogo Dr. Lair Ribeiro justifica porque evitar esses alimentos e faz referência a alimentos que devem ser priorizados numa dieta saudável. (disponível no YouTube. Acesso em: 18/08/2016)

Após assistirem ao vídeo, o professor indagou os alunos sobre quais apontamentos realizados pelo Dr. Lair Ribeiro seria pertinente e necessário adequar ao seu contexto alimentar?

Os relatos mais recorrentes foram de não consumir refrigerantes, evitar produtos industrializados ricos em açúcares e gorduras saturadas, embutidos, com alto teor de sódio, alimentos relacionados no vídeo como os piores alimentos que ingerimos.

Módulo 7 – Histórico Alimentar

Os alunos foram orientados a registrar em uma tabela (conforme modelo abaixo) os alimentos que consumiam no período de três dias:

HISTORICO ALIMENTAR:

Refeições	1º Dia	2º Dia	3º Dia
Café da manhã			
Lanche da manhã			
Almoço			
Lanche da tarde			
Jantar			
Lanche da Noite			

Consumo de água			
------------------------	--	--	--

Registre nesse espaço, caso você tenha ingerido algum alimento entre as refeições (constar balas e outras guloseimas): _____

Com base nos dados do seu histórico alimentar, 32 alunos responderam as seguintes questões:

1 – Em qual categoria de alimentos sua alimentação está baseada? (40,6%) Alimentos in natura ou minimamente processados; (50%) Alimentos Processados; (9,4%) Alimentos ultra Processados.

2 – Sua alimentação é variada de forma a suprir as vitaminas e minerais necessários para a manutenção da sua saúde? (40,6%) Não; (59,4%) Sim.

3 – Você julga necessário ou gostaria de melhorar seus hábitos alimentares? (78,1%) Sim; (21,9%) Não.

4 – Acredita que poderá ter alguma dificuldade em adotar uma alimentação nutricionalmente saudável? (56,2%) Não; (43,8%) Sim.

5 – Caso a resposta anterior seja sim, descreva quais as principais dificuldades podem supostamente ser encontradas: As respostas mais recorrentes foram:

“Dificuldade em comer alimentos saudáveis”; “Resistir às coisas que são boas”; “Alimentos processados são práticos e deixar essa praticidade de lado é difícil, porque muda totalmente a rotina”; “Teria que largar os doces, salgadinhos e outras guloseimas que eu amo”; “Comer verduras e não comer frituras”; “Estar acostumado a comer coisas que não são saudáveis”.

6 – Com base na Tabela de Composição dos Alimentos (TACO), calcule aproximadamente a quantidade de energia em Kcal ingerida diariamente.

O foco desta atividade foi levar ao conhecimento do aluno a elevada quantidade energética dos alimentos ricos em açúcares e gorduras, fazendo-se refletir sobre a relação do consumo destes alimentos com a obesidade.

A questão primordial não foi à contagem de calorias, mas a constatação por parte do aluno de qual grupo de alimentos está sendo o seu suporte calórico e levá-

lo a refletir se este também garante o suprimento de vitaminas, minerais e fibras necessários para a sua saúde.

Nessa etapa da implementação do projeto, ficou bem evidente o papel que a escola precisa assumir no sentido de trazer informações e orientações sobre Educação Alimentar e Nutricional, pois, ao se analisar o histórico alimentar dos alunos, observou-se que eles não têm uma rotina alimentar estabelecida, deixando de realizar algumas refeições e ficando longos períodos sem se alimentarem.

Numa análise mais minuciosa, constatou-se que para a maioria dos casos, o consumo de frutas, verduras e legumes é muito pequeno e limitado e em outros, é inexistente.

A refeição mais frequente e completa é o almoço. Poucos têm o hábito de tomar o café da manhã, sendo essa refeição basicamente composta de carboidratos refinados, como pão, bolo ou biscoitos, leite com achocolatado, não sendo observada em nenhum caso uma refeição balanceada.

Ao se analisar coletivamente com os alunos seus históricos alimentares, estes puderam observar que falta planejamento e rotina alimentar, visto que haviam muitas lacunas em branco, ou seja, não realizavam as seis refeições recomendadas. Alguns relataram que só tomam café quando “dá tempo” ou aos finais de semana e que consomem os alimentos que estão mais facilmente disponíveis, não analisando a qualidade nutricional destes.

Outro ponto que chamou a atenção foi o fato de associarem o consumo de determinados alimentos principalmente com a questão estética, do ganho excessivo de peso, não relacionando com as implicações danosas destes à saúde.

Ao se analisar os alimentos listados no histórico, observou-se que muitos não consomem nenhuma fruta ou saladas e legumes no decorrer do dia. Alguns alunos argumentaram que “não gostam”, ou que “nem sempre tem esses alimentos disponíveis em casa”, mas que sabem dos benefícios que o consumo destes traz à saúde.

Módulo 8 – Oficina de apresentação e degustação de receitas culinárias saudáveis

Essa atividade foi a que gerou mais empolgação e motivação dos alunos, que desde o princípio já se mobilizavam na pesquisa das receitas e definição do prato a ser produzido.

Na organização da oficina, as equipes disponibilizaram a receita no quadro, realizando a explicação de como foi produzida, destacando alterações realizadas na receita original e quais os benefícios desta para a saúde.

Os alimentos preparados pelos alunos foram: bolos, pizzas, tortas salgadas de frango e legumes, sucos naturais, pudim, patê, pão caseiro.

As principais alterações realizadas nas receitas foram: substituição do açúcar refinado por mascavo, da farinha branca pela integral, diminuição da quantidade de óleo das receitas, inclusão de legumes e sementes como linhaça e gergelim e girassol nas massas e patês e substituição do leite condensado do pudim por açúcar e amido.

Através desta oficina os alunos puderam observar que pequenas alterações nas receitas feitas em casa podem representar grandes melhorias nutricionais nos alimentos, contribuindo para se repensar as receitas de família, passadas por gerações.

Ao final das apresentações, os alimentos foram degustados com boa aceitação, evidenciando que é possível aliar sabor e qualidade no preparo dos alimentos.

Ao finalizar as etapas de implementação da Produção Didática Pedagógica, os alunos responderam novamente a uma pesquisa buscando rever suas concepções sobre alimentação saudável e seus hábitos alimentares.

Para esse diagnóstico 30 alunos responderam as questões abaixo:

1- O que considera que seja uma alimentação saudável?

Fazendo-se um comparativo com as respostas apresentadas preliminarmente sobre seus conhecimentos prévios sobre alimentação saudável, observa-se um conhecimento mais consistente, embasado em informações mais sistematizadas.

Destaca-se a ampliação da concepção de alimentação saudável para além do conceito de comer frutas e verduras, comer com moderação, ter horários definidos para realizar as refeições, como se pode observar entre as respostas descritas: “uma alimentação saudável é aquela rica em nutrientes”, “para uma alimentação

saudável é necessário evitar os alimentos muito processados e priorizar os alimentos naturais ricos em vitaminas e minerais”, “ Deve incluir alimentos in natura e integrais”, “Uma alimentação saudável é balanceada e repleta de nutrientes”, “É aquela composta por frutas, verduras, legumes, carnes magras, menor consumo de óleo”.

2 – A sua é alimentação saudável? (53,3%) Sim; (46,7) Não.

3 – O acesso a informações sobre Educação Alimentar e Nutricional pode interferir na forma de se alimentar? (33,3%) Sim; (66,7%) Não.

4 – Julga necessário fazer ou fez alguma alteração em seus hábitos alimentares, visando à promoção da saúde? (83,3%) Sim; (16,7%) Não.

5 – Quais? (80%) Comer mais frutas; (73,3%) Comer mais verduras e legumes; (53,3%) Não pular refeições; (76,7%) Tomar menos refrigerantes e sucos industrializados; (53,3%) Diminuir o consumo de alimentos ultra-processados; (70,0%) Consumir menos doces e frituras; (80%) Beber mais água; (26,7%) Diminuir a ingestão de sal; (10%) Outras alterações.

6 – Compartilhou alguma informação sobre Educação Alimentar e Nutricional com sua família ou amigos? (100%) Sim; (0,0) Não.

7 – Considera importante o estudo sobre Educação Alimentar e Nutricional no contexto escolar? (90%) Sim; (10%) Não.

8 – Julga importante este tema ser abordado nas aulas por todas as disciplinas? (90%) Sim; (10%) Não.

9 – Gostaria de aprofundar seus conhecimentos ou ter alguma informação específica sobre algum desses temas? (58,6%) Alimentação Saudável; (24,1%) Valor energético dos Alimentos; (48,3%) Guia Alimentar; (53,3%) Alimentos Industrializados; (66,7%) Elaboração de Cardápios; (58,6%) Nutrientes; (31%) Dietas; (31%) Influência da Mídia na Alimentação; (13,8%) Outros.

10 – Obrigada pela sua participação e colaboração neste projeto de pesquisa! Se julgar pertinente, deixe um relato sobre as atividades realizadas na Implementação deste Projeto sobre Educação Alimentar e Nutricional.

De maneira geral os relatos foram de que o projeto foi muito interessante e importante para aprender mais sobre alimentação saudável; outros descreveram que “Foi muito importante ter essa oportunidade de aprender mais sobre educação alimentar e como posso melhorá-la”; “Aprendi vários contextos sobre os alimentos, a forma como a alimentação interfere no nosso dia a dia”.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento de ações voltadas à Educação Alimentar e Nutricional, a partir dos conceitos da termoquímica mostrou-se bem propício, pois já são abordados os conceitos e cálculos da energia dos alimentos.

Contextualizar a termoquímica com os aspectos relacionados à nutrição e saúde foi significativo para melhorias dos hábitos alimentares dos alunos, pois, tiveram acesso a informações sistematizadas sobre alimentação saudável e balanceada, tornando-se mais críticos em relação aos alimentos que consomem.

Com o desenvolvimento das atividades sobre a classificação dos alimentos de acordo com o seu grau de industrialização o aluno pôde compreender os aspectos nutricionais, ambientais e sociais relacionados à produção dos alimentos, compreendendo que suas escolhas alimentares podem interferir tanto no meio social como na promoção da sua saúde e qualidade de vida.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira** / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2014.156 p. : il.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual Operacional para profissionais de Saúde e Educação: Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Portaria Interministerial nº 1.010 de 8 de maio de 2006. **Institui as Diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de Educação Infantil, Fundamental e Nível Médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional.** Diário Oficial da União, Poder Executivo. Brasília, 2006c.

BRASIL. Resolução FNDE/CD/Nº 32/2006. **Estabelecer normas para execução do PNAE,**2006a.

FONSECA, Martha Reis Marques da **Química: meio ambiente, cidadania, tecnologia**/Martha Reis Marques da Fonseca. – 1. ed. – São Paulo: FTD, 2010. – (Coleção química, meio ambiente, cidadania, tecnologia; v.2).

SONATI, J. G. et al. **Noções Básicas de Alimentação e Nutrição.** Capítulo 2. In: VILLARTA, R. Alimentação Saudável, Atividade Física e Qualidade de Vida. Campinas, IPES Editorial, 2007. 220p.: II.