



RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM ALUNOS DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem sido muito discutida a questão da obesidade, em todo o Brasil e em diferentes classes sociais. Muitas pesquisas sobre o tema vêm alertando a sociedade para este tipo de problema. (SANTOS, 1997; MONTEIRO et al. 1995; PIZZATTO, 1992 apud CANO et al 2005). Deve-se ter em pauta este assunto tão importante para que desde cedo as crianças já tenham a consciência da importância de uma boa alimentação. Muitas crianças correm grande perigo, quando o assunto é saúde, pois muitos se alimentam de forma incorreta, isto se deve a alguns fatores como influências de pessoas em seu círculo social. Segundo Lucas e Stump (2002) apud Da Silva, a alimentação é bastante influenciada pelo tempo que a criança permanece na escola e pelos contatos sociais. Por isso devemos ensinar não só os alunos, mas sim todas as pessoas sobre alimentação saudável. Segundo Da Silva e seus colaboradores (2009), o conceito ideal para uma boa alimentação é definido pelos profissionais da área como uma condição alimentar que deve ser balanceada e equilibrada com todos os nutrientes necessários para beneficiar a saúde e adequar as necessidades nutricionais do indivíduo para um peso saudável.

OBJETIVOS

- Conscientizar os alunos dos terceiros anos do Ensino Fundamental da E. M. E. F. Arlindo Stringhini sobre a importância de uma alimentação saudável através de aulas expositivas e práticas.

METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado através de pesquisas bibliográficas, em livros e artigos acadêmicos sobre o assunto relatado. Num total de 10 artigos e 5 bibliografias pesquisados, extraímos 4 artigos e 1 bibliografia, que foram relevantes para a elaboração do resumo expandido. Os 4 artigos e a bibliografia que tinham maior relevância ao nosso título de pesquisa foram utilizados como principais referências no desenvolvimento do trabalho, pois ao filtrarmos os 10 artigos e as 5 bibliografias eram estes os que tinham os assuntos mais diversificados em relação aos demais artigos.

DESENVOLVIMENTO

Os professores trabalharam o tema alimentação saudável em três turmas, sendo elas, três terceiros anos. As aulas foram realizadas através de atividades práticas e expositivas para abordar o assunto, como por exemplo, a atividade de classificação dos alimentos, em que primeiramente foi explicada a diferença entre alimentos ruins e bons. Em seguida foi dada a atividade para podermos identificar o entendimento da explicação dada. Também foi realizado uma atividade de pega-pega entre o grupo dos alimentos saudáveis e dos não saudáveis. Na aula expositiva foi ilustrada uma pirâmide alimentar, para explicar melhor a importância e o funcionamento da mesma. Em seguida foi realizado uma atividade sobre a pirâmide alimentar.

Cássio Pinho Leite¹
Daniel Ryan Tavares Ferreira¹
Jéssica Camila Ferraz Carvalho¹
Shayene Gonçalves Marques¹
Taís da Silva Machado¹
Luciano Leal Loureiro²



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação saudável para as crianças, sob o nosso ponto de vista, foi percebida a partir de diferentes dimensões como a variedade e a diversidade da alimentação, a quantidade e qualidade adequada, que atendessem às necessidades biológicas e às preferências alimentares, de consistência adequada, que fosse natural e oferecida nos horários certos. Muitos dos fundamentos que compõem uma alimentação saudável foram citados, porém verificou-se que algumas questões importantes não foram lembradas, como a procedência e a preparação dos alimentos, a realização das refeições em ambientes calmos e a satisfação das necessidades emocionais e sociais. Ressaltando ainda que a maioria das opiniões dos alunos sobre a alimentação saudável observadas nos discursos, demonstraram ser inadequadas quando comparadas aos parâmetros da promoção dos hábitos alimentares para as crianças. Pois elas têm o conhecimento do que é certo comer, mas muitas vezes optam por aquilo que a mídia mostra como certo ou bom e que nem sempre é saudável, por exemplo, refrigerantes, batata frita entre outros alimentos industrializados.

REFERÊNCIAS

- DA SILVA, Cleliani de Cassia. **Alimentação e crescimento saudável em escolares. Alimentação, Atividade Física e Qualidade de Vida dos Escolares do Município de Vinhedo/SP.** p. 15, 2009.
- LUCAS, B. Nutrição na Infância. In: MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. Krause: **Alimentos, Nutrição & Dietoterapia.** 10ª ed. São Paulo: Roca, 2002. Capítulo 10. 229-246.
- SANTOS, G.V.B. **Desnutrição e obesidade em pré-escolares da rede Municipal de Ensino de Ribeirão Preto,** 1997.151p. Dissertação (Mestrado). Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto- Universidade de São Paulo.

1 Graduando em Educação Física – Licenciatura pela Universidade Luterana do Brasil – Campus Guaíba, bolsista PIBID/CNPq. E-mail: cassiopinholeite@ymail.com.

2 Graduando em Educação Física – Licenciatura pela Universidade Luterana do Brasil – Campus Guaíba, bolsista PIBID/CNPq. E-mail: ryannewmann@hotmail.com.

3 Graduanda em Educação Física – Licenciatura pela Universidade Luterana do Brasil – Campus Guaíba, bolsista PIBID/CNPq. E-mail: quinha1999@gmail.com.

4 Graduanda em Educação Física – Licenciatura pela Universidade Luterana do Brasil – Campus Guaíba, bolsista PIBID/CNPq. E-mail: shayene-marques@outlook.com.

5 Graduanda em Educação Física – Licenciatura pela Universidade Luterana do Brasil – Campus Guaíba, bolsista PIBID/CNPq. E-mail: taissilva199556@gmail.com.

6 Orientador PIBID/CNPq e Professor/Coordenador do curso de Educação Física – Licenciatura pela Universidade Luterana do Brasil – Campus Guaíba. E-mail: luciano_loureiro@hotmail.com.