PROJETO DE EXTENSÃO CONHECENDO OS ALIMENTOS: UMA PROPOSTA EDUCATIVA NA CONSCIENTIZAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS USANDO MINI PIRÂMIDE ALIMENTAR

Verónica Bembo Bari[1]
Helga Lavinia Nhaga Barbosa[2]
Jorgete Ernesto Macarringue[3]
Rômulo Wesley Nascimento Silva[4]
Márcia Barbosa De Sousa[5]

RESUMO

A mini pirâmide alimentar pode ser compreendida como um instrumento importante para a identificação de aspectos peculiares no comportamento alimentar dos estudantes, tendo uma visão mais ampla do que eles consomem diariamente. O presente trabalho visa identificar hábitos e práticas alimentares do dia a dia dos estudantes de uma escola do ensino fundamental no município de Barreira-Ceará, a partir das construções de mini pirâmides para promover e conscientizar a alimentação saudável e sustentável. Foram desenvolvidas atividades de práticas educativas a fim de ensinar os bons hábitos alimentares na construção do conhecimento sobre educação alimentar e nutricional na escola, buscando fomentar um mecanismo de intervenção para promoção da saúde na infância dos alunos. A pesquisa iniciou com a explanação do conteúdo com recurso a slides, seguido da construção das mini pirâmides dos estudantes, baseadas em seus hábitos alimentares diários. A atividade realizada pelos estudantes, demonstrou uma pirâmide alimentar não saudável, onde o consumo de ultraprocessados como açúcares, gordura saturada e sódio estavam representadas em maiores quantidades, carecendo de muitos nutrientes essenciais como proteínas e fibras, que são encontradas no consumo dos alimentos in natura do que nos ultraprocessados. O défice de uma base alimentar saudável foi observado nas pirâmides construídas, o que pode prejudicar no desenvolvimento físico e motor dos mesmos, com o risco de contrair algumas doenças como a diabetes, obesidade e câncer. Desse modo, vê-se a necessidade de se trabalhar mais em atividades com a mesma temática, tendo como recurso a mini pirâmide, que é um instrumento relevante para promover hábitos alimentares saudáveis na infância, de forma a prevenir eventuais acontecimentos em decorrência dos maus hábitos alimentares.

Palavras-chave: práticas educativas;; pirâmide alimentar;; hábitos alimentares;.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Campus das Auroras, Discente, veronicabembo1@gmail.com[1]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Campus das Auroras, Discente, helgabarbosa20@gmail.com[2]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Campus das Auroras, Discente, jetemacas@gmail.com[3]
Universidade Federal Rural de Pernambuco, Programa de Pós-Graduação em Ensino das Ciências , Discente, romulo.wesley@ufrpe.br[4]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Campus das Auroras, Docente, marcia_bsousa@unilab.edu.br[5]

ISSN: 2447-6161

INTRODUÇÃO

Manter uma alimentação saudável tornou-se um desafio na atualidade, devido à crescente presença de alimentos industrializados inseridos no mercado, que têm substituído gradualmente os produtos in natura ao longo do tempo. No meio de tantas atividade cotidianas, com demandas de trabalho, escola, casa, e outros trabalhos a serem executados, verifica-se o pouco empenho de se organizar uma dieta alimentar saudável , resultando no consumo de tudo o que a indústria alimentícia publicita como alimento de rápido consumo (alimentos ultraprocessados), por serem mais simples e práticos de serem ingeridos, negligenciando os nutrientes essenciais para a saúde, assim como para o desenvolvimento e sustentabilidade do corpo humano. Como consequência dessa dieta pouco saudável, verifica-se que os índices de doenças como a diabetes, câncer e a obesidade mórbida têm crescido de forma bastante considerável pelo, em adultos e crianças (Louzada et al, 2021).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), é responsável pela oferta de refeições que devem suprir as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência escolar (Silva e Passos, 2018). Dessa forma, se reconhece a relevância de integrar ações educativas no currículo escolar sobre a alimentação e nutrição, fomentando a educação alimentar e nutricional no processo de aprendizagem, promovendo hábitos alimentares e proteção alimentar e nutricional. A Pirâmide Alimentar é um tipo de gráfico que organiza os alimentos de acordo com suas funções e seus nutrientes, importante ressaltar que a principal finalidade dessa organização, consiste em fornecer informações acerca de uma alimentação saudável e equilibrada (DIANA, s.d), estando os alimentos dispostos em 8 categorias ou grupos alimentares, nomeadamente o grupo dos cereais, tubérculos, raízes, grupo das hortaliças, grupo das frutas, grupo das leguminosas, grupo das carnes e ovos, grupo dos laticínios, grupo dos açúcares e doces e o grupo dos óleos e gorduras (Castro, 2020).

São várias as funções que os alimentos desempenham no organismo, sendo assim é de extrema relevância diversificar nos tipos de alimentos a serem ingeridos, para uma maior absorção dos seus nutrientes. Por isso, acreditamos que a Pirâmide Alimentar pode contribuir para a compreensão de uma alimentação diversa, saudável e rica em nutrientes. Assim, surge o seguinte questionamento: a construção de mini pirâmides alimentares por estudantes, baseados em sua alimentação diária, contribui para reflexão de hábitos alimentares saudáveis?

A mini pirâmide alimentar ou dos alimentos, foi criada como instrumento didático que mostra como usar esses princípios no nosso dia a dia, como variar, moderar e equilibrar, para termos uma alimentação saudável. Para isso, este trabalho objetiva-se em promover conscientização sobre alimentação saudável a partir da reflexão dos estudantes sobre suas alimentações diárias baseadas na construção da mini pirâmide alimentar.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada em uma escola do ensino fundamental II, localizada no município de Barreira, Ceará, Brasil, cidade que se encontra na região do Maciço de Baturité, com base territorial de 205,805 km², a cidade tem população demográfica de 19.573 pessoas, segundo o último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), de 2010, (Xavier et al, 2023).

O presente trabalho trata de uma investigação de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com a finalidade de promover a conscientização sobre alimentação saudável dentro da escola e ter uma visão ampla dos conhecimentos que os alunos têm sobre os grupos alimentares.

ISSN: 2447-6161

Para esta atividade, contamos inicialmente com a apresentação do projeto “Conhecendo os alimentos: atividades coletivas educativas destinadas à promoção de boas práticas alimentares aplicadas nas escolas da região do Maciço do Baturité” mais conhecido como projeto Alimentação (AS), que é um projeto de extensão que visa promover ações educativas nas escolas e mídias sociais.

Em seguida, relatamos sobre sua organização do projeto, os membros envolvidos e os materiais didáticos utilizados nas ações. Seguimos para o momento da apresentação do conteúdo programado que foi conversar sobre a importância das boas práticas alimentares, e como ela reflete na na saúde. Para isso, utilizamos os seguintes materiais: slides, mini pirâmides alimentar construídas em papel cartolina, encartes de alimentos recortados de supermercados e cola de papel. Para a coleta dos nossos dados a proposta foi a construção da mini pirâmide alimentar pelos alunos, individualmente, baseada no que consomem diariamente e no que foi abordado durante a atividade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O município de Barreira-Ceará, por ser localizado no interior, sua economia é basicamente de atividade rural, assentada na produção da cana de açúcar, caju e mandioca (Santo, 2016).

A pirâmide alimentar que adotamos na atividade educativa é a versão atualizada de Vasques (2011). Na sua base, estão a água, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) e a prática regular de exercícios físicos. Os cereais integrais, as gorduras saudáveis, como azeite de oliva e óleo de canola, além de frutas e vegetais, também ocupam a parte inferior da pirâmide, onde o consumo é incentivado. Em contrapartida, alimentos como carnes vermelhas gordurosas, cereais refinados e bebidas açucaradas ou salgadas estão localizados no topo, devendo ser consumidos de forma ocasional. É importante destacar que os carboidratos integrais e refinados não estão na mesma seção da pirâmide, já que os integrais oferecem maior saciedade ao organismo do que os refinados.

No segundo momento da ação, ao se discutir o que significa ser saudável e o que é necessário para alcançá-lo, ao longo da apresentação teórica, ficou evidente que alguns alunos envolvidos na interação possuíam uma noção básica do tema. No entanto, observando a expressão alimentar dos alunos, a partir da construção da pirâmide, percebeu-se a necessidade das escolas aplicarem no seu cotidiano, conhecimentos sobre educação nutricional e alimentação na infância. Trabalhar com temáticas como mudanças de hábitos alimentares, grupos alimentares da pirâmide ou sobre como as escolhas dos alimentos influenciam em nossa saúde, ajudará a conscientizar os estudantes a optar por boas práticas alimentares, buscando sempre pelos alimentos mais saudáveis e ricamente nutritivos o que poderia facilitar a adoção de hábitos alimentares saudáveis, uma vez que é mais simples introduzir esses conceitos nas crianças.

Ajudar elas a fazer boas escolhas, contribui para o desenvolvimento da autonomia dos estudantes, para a escolha de bons alimentos do que inserir na sua dieta durante a fase adulta (EDUCAR E NUTRIR, 2024).

A pirâmide construída pelos alunos envolvidos na atividade está cheia de alimentos industrializados (Figura 1), indicando que mesmo tendo conhecimento básico de que os alimentos que eles consomem não são saudáveis, ainda persistem nesse hábito de optar pelo que acham que é mais saboroso, e isso nos faz pensar que tipo de alimentação que têm no seio familiar, porque as crianças tendem a reproduzir os hábitos dos pais (Cadamuro et al., 2016).

Percebeu-se que ao colar os alimentos nas pirâmides construídas por eles, alguns alimentos os deixava confusos onde colocar, como os carboidratos refinados e integrais. Estes alimentos estão separados na pirâmide alimentar atualizada, os refinados se encontram no topo, enquanto que os integrais na base, e percebe-se que esta disposição na pirâmide ajudou muito os alunos a refletir sobre a alimentação deles, visto

ISSN: 2447-6161

que ao final não conseguiam colocar todos os alimentos que eles realmente consomem no topo da pirâmide, porque são muitos ultraprocessados, não cabiam e por conta também do tamanho das mini pirâmides, que eram relativamente pequenas para o quantitativo de alimentos que eles queriam inserir, tendo que colar os alimentos nos três lados correspondentes ao topo, o que ainda assim não fez diferença, pois alguns ainda assim ficaram de fora por falta de espaço, deixando a base da pirâmide praticamente vazia, mesmo com alimentos que pertenciam ao grupo da base por serem alocados.

Figura 1.

Fonte: Autores

Ao observar a montagem das mini pirâmides dos alunos percebe-se uma grande quantidade de alimentos industrializados, gorduras saturadas e açúcares, considerados alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes. Por mais que os estudantes estejam inseridos em um contexto grande produtor de alimentos regionais saudáveis percebe-se que os mesmos chegam a desconhecer o alimento ou a importância nutricional que estes apresentam.

Segundo Villar de Lira e Morreira (2022), a base de uma alimentação saudável consiste no consumo adequado de alimentos in natura ou minimamente processados, com redução do consumo de alimentos processados e principalmente de alimentos ultraprocessados. Uma alimentação saudável evita não só a má nutrição, mas sim uma gama de doenças. Oliveira, (2017) vem ressaltando ainda que, o aporte nutricional é essencial para execução de funções biológicas, a falta ou excesso deste, pode acarretar agravos à saúde de crianças e adolescentes e comprometer as funções cerebrais, provocando também, retardo no crescimento e na capacidade de aprendizado, dificuldades para desenvolvimento social, físico, psicológico e afetivo.

CONCLUSÕES

Com esta atividade da pirâmide pequena foi notório observar a necessidade de reforçar políticas públicas para trabalhar de forma transversal a educação alimentar nas escolas, como já supõe os Parâmetros Curriculares Nacionais criados em 1997, para que o aprendizado se torna mais relevante e significativo, ter ações dos projetos nas escolas é uma oportunidade para os alunos saíram fora do contexto do seu dia a dia da aula com o professor e ganhar uma experiência prática valiosa que complementa o seu aprendizado teórico, fazendo com que ele(a) seja mais avaliador e crítico.

O resultado foi satisfatório porque os alunos conseguiram entender que consumindo os alimentos que estão no topo da pirâmide ajudaria eles a ganhar mais peso, e adquirir doenças. Além disso, contribuiu para a percepção da necessidade de mudança de hábitos alimentares, porque eles perceberam a questão da diversidade alimentar de forma consciente, tendo em vista a quantidade de nutrientes que devem ser consumidos.

Apesar de que a implementação das mini pirâmides surtir efeito, nos dando um diagnóstico de como vai a alimentação diária dos estudantes, os resultados nos faz pensar na necessidade de se ampliar o tamanho da mini pirâmide, pois como foi notado, o tamanho das mini pirâmides usadas, não ajudou muito os estudantes a expressarem por completo a sua rotina alimentar, tendo ficado muitos alimentos por fora, embora maior parte delas sejam alimentos ultraprocessados, mas é relevante que se tenha um diagnóstico completo do que é feita a alimentação diária desses estudantes, de modo a se arranjar estratégias de intervenção para a mudança desses hábitos alimentares, o que nos faz ressaltar a importância do corpo docente juntamente com os pais devem encaminhar os alunos, ensinando e praticando cada vez mais a fim de que os bons hábitos alimentares se tornem parte da vida cotidiana deles.

Ao longo da aplicação da mini pirâmide conclui-se que a sua importância é bem diversificada, pois ajuda a

ISSN: 2447-6161

conscientizar as crianças acerca das suas escolhas alimentares, proporcionar o ensino de uma dieta saudável e equilibrada, o conhecimento dos diversos grupos alimentares presentes na pirâmide, contudo compreende-se também que existem algumas fragilidades na sua aplicação, a falta de conhecimento sobre nutrição, dificuldades na percepção do conteúdo atendendo que foi a sua primeira vez imersos em um aprendizado deste género, os fatores socioeconômicos que algumas delas podem estar inseridas o que pode limitar a implementação dos ensinos ao longo do dia pela falta de recursos e a falta de colaboração dos familiares a fim de implementarem os ensinos transmitidos na alimentação das crianças, observando assim que existe uma necessidade da realização de algumas palestras e demais atividades acerca dessa temática a fim de conscientizar os pais a serem adeptos dessa dieta para obtenção de melhores resultados ao longo deste estudo.

AGRADECIMENTOS

Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Pró-Reitoria de Extensão, Arte e Cultura (PIBEAC) e Secretária de Educação de Barreira.

REFERÊNCIAS

CADAMURO, Suelen Dayane Pereira, et al. Consumo alimentar e avaliação nutricional: caracterização de escolares no município de Maringá-Paraná. Cinergis, v.17, n.2, p.1146-149, 2016.

DIANA, Juliana. Pirâmide Alimentar. Toda Matéria, [s.d.]. Disponível em: https://www.todamateria.com.br/piramide-alimentar/. Acesso em: 09 out. 2024

EDUCARE NUTRIR. Como as normas da BNCC refletem nos benefícios da educação nutricional na educação infantil, em 2024. Disponível em: https ://www .educarenutrir .com .br /blog /58 /como -as -normas -da -bncc -refletem -nos -benefícios -da -educacao -nutricional -na-educação -infantil . Acesso em: 07 Out. 2024].

LIBÂNEO, José Carlos et al. Didática e trabalho docente: a mediação didática do professor nas aulas. LIBÂNEO, José Carlos; SUANNO, Marilza Vanessa Rosa; LIMONTA, Sandra Valéria. Concepções e práticas de ensino num mundo em mudança. Diferentes olhares para a didática. Goiânia: PUC GO, p. 85-100, 2011.

LIRA, Letícia Villar de et al. Consumo de produtos industrializados por pacientes pediátricos candidatos a cirurgias de grande porte. 2022.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. Impacto do Consumo de Alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. 2021.

OLIVEIRA, B. S. Influência da alimentação no desempenho escolar de crianças e adolescentes. 2017, 30 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição).União Metropolitana de Educação e Cultura-(UNIME). 2017.

ROBERTO, Xavier, Antônio et al. Empreendedorismo feminino em Barreira, Ceará, Brasil. GeSec: Revista de Gestão e Secretariado, v. 14, n. 4, 2023.

SANTOS, Antônio Cláudio Oliveira dos. Município de Barreira. 2016.

SILVA, Rebeca Silvestre Chaves; PASSOS, Tatiana Uchôa. Adequação dos cardápios da alimentação escolar de creches segundo a pirâmide alimentar infantil. Journal of Health & Biological Sciences, v. 6, n. 3, p. 273-278, 2018

Vasques, Ana Carolina. Nova pirâmide alimentar

ISSN: 2447-6161

ISSN: 2447-6161