ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: TRABALHANDO O USO DE ALIMENTOS REGIONAIS EM UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE BARREIRA – CE

Antonia Darc Costa Marcolino [1], Caio Fradick Gomes da Silva [2], Maria Vitória Oliveira Brasil [3], Márcia Barbosa de Sousa [4]

RESUMO

O presente trabalho foi realizado em uma escola do município de Barreira, região do Maciço de Baturité, no estado do Ceará, o enfoque foi na valorização de alimentos predominantes na região. Inicialmente realizou-se uma pesquisa de caráter exploratório-descritivo (pesquisa-ação) sobre hábitos alimentares e consumo de alimentos regionais, com objetivo de identificar as maiores carências apresentadas nas turmas. Com isso, foi possível elaborar atividades focadas na promoção e incentivo alimentar regional, adequadas aos alunos das turmas de ciências da escola. Usou-se um folder educativo, composto por informações sobre desequilíbrios alimentares, doenças (obesidade/desnutrição) e pirâmide alimentar, com ilustrações e informações de fácil compreensão. Apresentou-se uma variedade de alimentos, que podem ser encontrados na região, em seguida, apontou-se alguns benefícios que cada alimento acarreta ao organismo e quais eram seus nutrientes (vitaminas/minerais). Após as ações coletou-se relatos de experiências, que foram feitos, pelos alunos, em forma de frases, desenhos ou textos. Notou-se que, com as atividades realizadas, os alunos conseguiram adquirir os conhecimentos repassados, assim, passaram a ter outra visão sobre o assunto, de acordo com as abordagens realizadas.

Palavras-chave:

Alimentos regionais. Alimentação saudável. Propriedades nutricionais. Valorização.

[1] UNILAB - Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, e-mail: darccosta88@gmail.com
[2] UNILAB - Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, e-mail: caiofradick@gmail.com
[3] UNILAB - Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza , Discente, e-mail: vbrasil2404@gmail.com
[4] UNILAB - Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza , Docente, e-mail: marcia_bsousa@unilab.edu.br

INTRODUÇÃO

Frequentemente encontra-se nas comunidades rurais vários tipos de alimentos, não apenas frutas; mas hortaliças, tubérculos, leguminosas, dentre outras, que podem ser implementadas na alimentação familiar, pois possuem como características primordiais o fácil acesso, o baixo custo e o alto valor nutritivo. Porém, tem-se percebido que a maioria dos alimentos comumente consumidos no passado (frutas, verduras, hortaliças dentre outros) está sendo substituída por produtos industrializados (doces e gordurosos), devido ao fácil acesso e mudanças nos hábitos alimentares podendo ter, como incentivador, a mídia (MARTINS et al. 2012).

Ações em âmbito nacional e internacional para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional e alimentação saudável têm direcionado suas estratégias ao incentivo à produção local, respeitando as tradições, bem como o contexto cultural e social no qual o indivíduo está inserido, priorizando hábitos alimentares regionais. A Lei nº 11.947/2009 obriga que parte dos alimentos destinados ao Programa Nacional de Alimentação Escolar seja proveniente da agricultura familiar (FABRI, 2013).

Existem diversos fatores que contribuem para exclusão dos alimentos locais, a desvalorização midiática de determinados produtos, como aqueles que "vêm da roça", significado como lugar de pobre ou sem valor social. Pondera que muitos escolares têm "preconceito" com o que se comia em outras gerações (mungunzá, arroz-doce), considerando como mais interessantes os produtos "novos": biscoito, salgadinho, refrigerante, bala (PAIVA; FREITAS; SANTOS, 2012).

Diante desses princípios, observou-se a necessidade de haver um maior estimulo, relacionado, ao uso/consumo de alimentos que podem ser encontrados no próprio quintal, que por muitas vezes, são ignorados e substituídos por algum industrializado. Esse trabalho teve como objetivo principal incentivar e dar ênfase a valorização e consumo dos alimentos regionais locais e, assim como, o quanto suas propriedades nutricionais são importantes na alimentação e, consequentemente, ao organismo.

METODOLOGIA

As atividades foram produzidas e delimitadas em encontros realizados por três alunos do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, participantes do projeto, no Laboratório de Biologia Geral no Campus das Auroras - UNILAB. Posteriormente, as atividades foram executadas em turmas de 8° Anos de uma escola de Ensino Fundamental, situada em Barreira, Ceará, tendo como público alvo, principalmente, os alunos da disciplina de Ciências.

As ações foram desenvolvidas por etapas, como descritas:

Pesquisa de cunho exploratório-descritivo (pesquisa-ação) – Aplicou-se um questionário (**Figura 1**) aos estudantes das turmas, constituído por perguntas relacionadas ao consumo de alimentos da região, hábitos e boas práticas alimentares, com objetivo de identificar os costumes alimentares dos alunos para, em seguida, desenvolver atividades centradas na maior carência apresentada pelas turmas;

Atividade sobre Alimentação Saudável e Regional – Essa atividade foi dividida em duas ações, na primeira parte, fez-se uma leitura coletiva e explicativa, juntamente com os alunos, de um folder educativo (**Figura 2**), produzido pelo projeto, composto por informações sobre desequilíbrios alimentares, doenças (obesidade/desnutrição) e pirâmide alimentar, com ilustrações e informações de fácil compreensão, para uma melhor fixação do conteúdo abordado durante a leitura. Na segunda parte, falou-se sobre alimentos regionais, produzidos na região, e os nutrientes presentes nestes. Iniciou-se apresentando uma variedade de alimentos, que podem ser encontrados na região, como, Jerimum, Cajá, Caju, Castanha de Caju, Áta (Fruta-pinha) e Cuscuz (simbolizando derivados do milho), em seguida, mostrou-se quais eram seus nutrientes (vitaminas/minerais) e apontou-se alguns benefícios que cada alimento acarreta ao organismo;

Figura 1: Questionário aplicado nas turmas:

Figura 2: Folder educativo – Alimentação saudável

Fonte: Próprio Autor

Relato de experiências – Após todas as atividades coletou-se os relatos de experiências dos alunos, feitos em forma de frases, desenhos e textos. Onde foi possível observar os conhecimentos obtidos pelos alunos em relação as ações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este trabalho constituiu-se de uma pesquisa exploratório-descritiva, com uma abordagem qualitativa, com ação participante e observação das interações positivas e/ou negativas no desenrolar desse processo (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Após a análise do questionário, observou-se que boa parte dos alunos, em ambas as turmas, de 8º ano A e B não conseguiram citar quais os alimentos regionais predominantes, nem diferenciar alimentos, principalmente frutas, verduras e legumes, de fácil acesso dos alimentos que eram realmente da região.

No questionário aplicado a turma de 8º ano A, ao solicitar "Cite as frutas da região que você mais gosta", a maioria das respostas obtidas foram "Goiaba" e "Laranja" (**Gráfico 1:a**). Assim como, no 8º ano B, ao indagar o mesmo questionamento, obtive-se "Goiaba" e "Manga" como respostas (**Gráfico 1:b**), ou seja, em ambas as turmas, foram citadas somente frutas que mais gostam e são facilmente encontradas em feirinhas livres e supermercados da cidade, não observaram/consideraram o termo "da região" posto no questionamento.

Fonte: Próprio Autor

A mesma situação observou-se no questionamento sobre verduras e legumes: "Cite verduras e legumes da região que você mais gosta". O resultado das respostas obtidas, de ambas as turmas, é expressado nos gráficos (**2:a e 2:b**).

Fonte: Próprio Autor

Ao analisar as respostas dos questionários, planejou-se o que poderia ser trabalhado em sala, para uma maior abrangência de conhecimento sobre alimentos regionais predominantes. A **Figura 3** mostra a mesa composta pelos alimentos utilizados na ação de reconhecimento e incentivo aos alimentos saudáveis regionais, onde citou-se de seus alguns benefícios e nutrientes.

Após a ação coletou-se relatos (**Figura 4**), que foram feitos, pelos alunos, em forma de frases, desenhos ou textos. Diante disso, percebeu-se, que o desenvolvimento das atividades possibilitou uma maior abrangência dos conhecimento sobre os alimentos saudáveis específicos da região.

Fonte: Próprio Autor

No entanto, sabe-se que a introdução de alimentos regionais na alimentação diária dos alunos, dentro e fora da escola, depende de diversos fatores, principalmente o familiar, percebeu-se que a falta de aptidão por determinados alimentos, como Caju e a Castanha do Caju produzidos na cidade, se dava ao fato de não existir, em casa, um maior incentivo familiar ao consumo dos alimentos produzidos na cidade.

De maneira geral, o indivíduo necessita de símbolos para entender sua realidade social, sua comida, seu sustento material, sentir-se num mundo comum e se reconhecer como sujeito de sua realidade. A comida o identifica enquanto personagem de seu território, um ethos textualizado, uma cultura, um valor, um

pertencimento (BRASIL, 2015).

CONCLUSÕES

As atividades proporcionaram a comunidade escolar maior entendimento sobre alimentação regional e hábitos alimentares saudáveis. O folder educativo, as leituras e atividades coletivas, proporcionaram nos alunos interesse, cooperação e participação, o que acarretou a convicção de que eles conseguiram adquirir os conhecimentos repassados, com isso, passaram a ter outra visão sobre o assunto, de acordo com as abordagens realizadas. Os alunos no final das atividades demonstraram-se empolgados e entusiasmados para que voltar-se à escola com novas atividades, e isso foi de grande importância.

AGRADECIMENTOS

Sinceros e cordiais agradecimentos à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (**UNILAB**), ao Instituto de Ciências Exatas e da Natureza (**ICEN**), ao Programa de Bolsas de Extensão e Ação Comunitária (**PIBEAC**), à Pró-Reitoria de Extensão, Arte e Cultura (**PROEX**), a Prof.ª Dra. Márcia Barbosa, coordenadora/orientadora do projeto, pelo incentivo e oportunidade de fazer parte desse trabalho e a Escola Antonio Julião Neto, do município de Barreira, por acolher e dar suporte ao projeto.

REFERÊNCIAS

MARTINS, Mariana Cavalcante et al. **Segurança alimentar e uso de alimentos regionais**: validação de um álbum seriado. São Paulo: Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2012. 8 p.

FABRI, Rafaela Karen. **Uso de alimentos regionais da agricultura familiar na alimentação escolar**: um estudo de caso em Santa Catarina. 2013. 291 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Programa de Pós-graduação em Nutrição, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

PAIVA, Janaína Braga de; FREITAS, Maria do Carmo Soares de; SANTOS, Lígia Amparo da Silva. **Hábitos alimentares regionais no Programa Nacional de Alimentação Escolar**: um estudo qualitativo em um município do sertão da Bahia, Brasil. 2. ed. Campinas: Revista de Nutrição, 2012. 25 v. Disponível em: . Acesso em: 06 set. 2019.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa**. Rio Grande do Sul: Editora UFRGS, 1ª Ed, 2009. 120 p. (Série Educação a Distância).

BRASIL, Ministério Da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. **Alimentos Regionais Brasileiros**. 2. ed. Brasília, DF: Editora MS, 2015. 486 p.