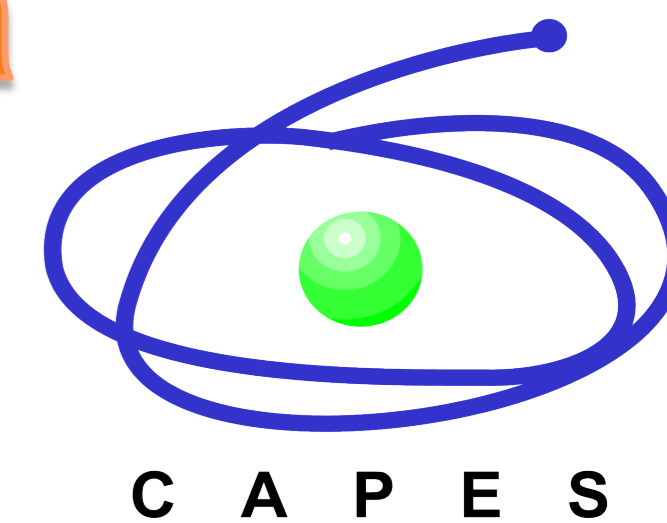




Alimentação Saudável: uma proposta didática para o ensino de Ciências



Natália Sommer¹, Josiani Pinto¹, Mariana Mostardeiro¹, Débora Chaves¹, Priscila Moraes¹ & Eliane F. Silveira²
¹ Acadêmicos do curso de Ciências Biológicas-ULBRA; ² Orientadora do PIBID; E-mail: natalia_sommer@hotmail.com

Introdução

Hábitos alimentares são formados por um processo que tem início com as práticas alimentares realizadas nos primeiros anos de vida. A escola é um importante espaço para a introdução de hábitos de vida saudáveis visto que este tema já é apontado pelos PCN's (Parâmetros Curriculares Nacionais). Estes salientam que a alimentação no ambiente escolar pode e deve ter função pedagógica devendo ser trabalhada de forma interdisciplinar.

Objetivo

Desenvolver atividades e práticas diferenciadas no ensino de Ciências que visem o tema da Alimentação Saudável em ambiente escolar.

Metodologia

No período de março a agosto de 2013 foi realizada uma observação dos hábitos alimentares de alunos do 2º ano do Ensino Fundamental (n= 30) no período do lanche e um questionário sobre os alimentos consumidos pela família. Após esta atividade iniciou-se uma abordagem sobre a 'Alimentação Saudável' com práticas diferenciadas. A 'Pirâmide Alimentar' (Willett, 2001) foi apresentada e sua estrutura e componentes foram explicados. Após, os alunos realizaram a confecção de uma pirâmide utilizando imagens de alimentos de revistas e jornais (Fig.1). Um supermercado fictício foi montado com embalagens de produtos alimentícios, frutas e verduras (Fig. 2). A turma foi dividida em três grupos e estes deveriam 'comprar' alimentos no supermercado montado. Cada alimento possuía uma pontuação, variando de -1 (alimentos não saudáveis) até 5 (alimentos muito saudáveis), e após as compras, cada grupo teve a contagem dos pontos de acordo com os itens escolhidos.

SUPERMERCADO



Figura 2: Alunos comprando os alimentos da atividade do supermercado. .

Resultados

A 'Pirâmide Alimentar' é uma representação gráfica facilitadora para visualizar a distribuição dos alimentos e possibilitar uma melhor compreensão por parte da população sobre o consumo de alimentos adequados (WELSH et.al 1992). Na atividade do supermercado, os alimentos mais comprados foram: arroz, feijão, massa, leite, água, frutas e hortaliças. Ao analisarmos o questionário sobre o consumo de alimentos da família, a massa, os ovos, bolacha recheada, salgadinho e leite tiveram um alto índice de consumo, diferente das frutas, verduras e legumes. Portanto, os hábitos alimentares domésticos analisados foram considerados inadequados em relação ao recomendado.

Conclusão

A construção da 'Pirâmide Alimentar' facilitou o entendimento dos alunos sobre o consumo adequado dos alimentos. Este resultado foi confirmado na atividade do supermercado, pois os alunos consultaram a pirâmide e compraram os alimentos mais saudáveis. Trabalhar alimentação no ambiente escolar é muito importante, pois a construção de hábitos alimentares ocorre na infância. Além disso, os conhecimentos adquiridos na escola poderão influenciar nos hábitos alimentares da família, tendo o aluno como mediador.

Referências bibliográficas

Alves, Ribar; Tanaka, Ana Lúcia; Anic, Cinara. **Promovendo a alimentação saudável: uma proposta lúdica para o ensino da pirâmide alimentar.** Niterói- RJ, 2012.
Brasil. Secretaria da Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais.** Brasília- MEC, 1998.
WELSH, S., DAVIS, C., SHAW, A. **Development of the food guide pyramid.** Nutrition Today, Annapolis, v.27, n.6, p.12-23, 1992b



Figura 1: Alunos realizando a construção da Pirâmide Alimentar.

Agradecimentos

À CAPES e ao PIBID pelo financiamento bolsistas acadêmicos do Curso de Ciências Biológicas da ULBRA de Canoas. À Secretaria de Educação Municipal de Canoas pelo convênio. À diretora, professores e funcionários da Escola E. M. E. F. Max Adolfo Oderich pelo apoio.