



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

Cássio Pinho Leite¹

Daniel Ryan Tavares Ferreira¹

Jéssica Camila Ferraz Carvalho¹

Shayene Gonçalves Marques¹

Tais da Silva Machado¹

Luciano Leal Loureiro²

RESUMO

Foi trabalhado o tema alimentação saudável com as crianças do ensino fundamental da Escola Arlindo Stringuini, localizada na cidade de Guaíba, através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID). 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. Foram escolhidas três turmas de terceiros anos do ensino fundamental. Decidimos trabalhar com este tema para conscientizar os alunos sobre a importância da alimentação saudável, pois notamos que os alunos destas turmas traziam muitos alimentos que não eram saudáveis e prejudicavam o rendimento escolar dos mesmos. Foram utilizadas aulas expositivas e práticas para ensinar sobre reeducação alimentar. Tínhamos consciência de que não poderíamos nos aprofundar no assunto, pois não somos profissionais da área de nutrição e sim profissionais de Educação Física, temos assim o dever de transmitir qualquer conhecimento que esteja ligado com saúde e hábitos de vida saudáveis. Acreditamos ter alcançado em partes o nosso objetivo, pois notamos que muitas das crianças que traziam alimentos industrializados começaram a escolher comer frutas na hora do recreio, pelo modo que mostramos e evidenciamos a importância da alimentação saudável no âmbito escolar e fora dele.

Palavras Chaves: Alimentação Saudável; Atividade Física; Saúde.

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