



FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS COM ALUNOS DA APAE/AREIA

Emanuela Suassuna de Araújo (1); Vanessa da Silva Santos (1); Ana Cláudia de Melo Gonçalves (2); Ana Cristina Silva Daxenberger (3)

Universidade Federal da Paraíba, suassuna.emanuela@gmail.com (1); Universidade Federal da Paraíba, vanessa_ufpb@hotmail.com (1); Universidade Federal da Paraíba, ana.claudia15@hotmail.com(2); Universidade Federal da Paraíba, anachrisrosa@terra.com.br (3)

RESUMO

Em vários países, o consumo de frutas, legumes e verduras tem sido estimulado, devido aos diversos benefícios no combate às deficiências de vitaminas e sais minerais e na prevenção de doenças cardiovasculares como câncer, diabetes e obesidade. E esse estímulo pode ser feito através da escola que é um espaço social e o local onde o aluno dará sequência ao seu processo de socialização, iniciado em casa, com seus pais. Sendo evidente a importância da escola no processo de formação do indivíduo, inclusive em seus hábitos. Levando em consideração a importância do consumo de frutas, legumes e verduras, o presente trabalho tem por objetivo relatar o processo de auxílio aos alunos da APAE, do município de Areia-PB, a desenvolverem bons hábitos alimentares ressaltando a importância de uma alimentação variada, distinguindo as cores, texturas e formas, bem como aprender a higienizar e manusear os alimentos de forma adequada. O trabalho foi desenvolvido na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), localizada no município de Areia – PB, com alunos de faixa etária entre oito e dez anos. Os estagiários da disciplina de Estágio Supervisionado II do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Federal da Paraíba foram responsáveis pelas atividades. Pode-se perceber por meio de observações que o projeto promoveu um aprendizado significativo para os alunos, pois possibilitou a interação e o compartilhamento de conhecimentos de diferentes temas propostos em sala de aula, bem como o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; metodologias alternativas; educação especial



II CONEDU
CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

INTRODUÇÃO

Os conhecimentos e as práticas alimentares que a criança tem dos alimentos no seu cotidiano, estabelecem um tipo de alimentação que nem sempre é a melhor para o seu desenvolvimento. A parte da população habitou-se comer tipos de alimentos industrializados para saciar seus desejos e estar na “moda”, sem considerar que os excessos podem trazer problemas à saúde, como obesidade, pressão alta, o diabetes e as doenças do coração (CRIPPS, 2005).

A partir de 1990, com as incipientes ações educacionais baseadas na inclusão escolar, muitas pesquisas nesta área, têm sido elaboradas no sentido de buscar diferentes técnicas de ensino e aprendizagem que viabilizem um melhor desenvolvimento intelectual dos alunos com alguma necessidade educativa especial. A inclusão escolar está alicerçada no princípio em que todas as pessoas têm direito as mesmas oportunidades dentro da sociedade. Mas, o paradigma da exclusão social ainda está presente em nossa sociedade (SANTOS, 2009).

De acordo com Pontalti (2005), a escola funciona como um espaço social e o local onde o aluno dará sequência ao seu processo de socialização e de aprendizado, iniciado em casa, com seus pais. Devemos alertar as crianças desde cedo sobre hábitos de alimentação saudável, para que posteriormente os comportamentos corretos façam parte do seu dia-a-dia. Para isso, é importante terem o exemplo dos seus professores, os quais exercem grande influência sobre eles ao decorrer de suas vidas. Fernando *et al* (2009), diz que a formação de hábitos alimentares saudáveis acontece na infância, fase em que estamos mais receptivos a receber e difundir informações, incorporar novos hábitos, principalmente àqueles obtidos no ambiente escolar.

Segundo Silva, (2011) várias estratégias de ensino têm sido desenvolvidas nos últimos anos, com o intuito de trazer novas metodologias alternativas para o cotidiano escolar. Vários programas de ensino concede aos estudantes das licenciaturas e aos professores das escolas públicas, a oportunidade de repensar suas metodologias, buscando inovações no campo da didática e das práticas de ensino, promovendo assim, mudanças significativas no processo de ensino-aprendizagem dos educandos.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

A educação nutricional, no espaço escolar, é essencial para que a criança estabeleça hábitos alimentares saudáveis que podem acompanhá-la por toda a vida. Considerando as especificidades do desenvolvimento nesta fase, em que o brincar é umas das principais formas da criança interagir com o mundo, a educação alimentar deve constituir-se em um processo ativo, interativo e lúdico que forneça à elas determinados tipos de conhecimentos e instrumentos para o desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis (PHILIPPI, 2003).

Levando em consideração a importância do consumo de frutas, legumes e verduras, o presente trabalho tem por objetivo relatar como foi o processo de auxílio aos alunos da APAE, do município de Areia, estado da Paraíba, a desenvolverem bons hábitos alimentares ressaltando a importância de uma alimentação variada. Com aspectos específicos sobre a alimentação, destacou-se a distinção de cores, texturas e formas; bem como aprender a higienizar e manusear os alimentos de forma adequada, levando em consideração suas limitações e dificuldades, sendo assim utilizados métodos simples e práticos para que os mesmos pudessem diferenciar legumes e verduras de frutas e assim poder identificar o que é uma alimentação saudável.

METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), localizada no município de Areia – PB, com alunos de faixa etária entre oito e dez anos. Os estagiários da disciplina de Estágio Supervisionado II do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, da Universidade Federal da Paraíba foram responsáveis pelas atividades, que iniciaram com uma apresentação prévia do projeto para a diretora da instituição. As atividades do projeto foram distribuídas em 05 dias nos horários das 13horas às 16 horas e 30minutos.

No primeiro dia, realizou-se uma introdução e conversação com os alunos a respeito do tema, no qual eles foram questionados sobre as frutas, verduras e legumes que eles conheciam e quais eles mais gostavam e consumiam com frequência.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

No dia seguinte, levamos para a sala de aula uma caixa de papelão bem ilustrada com fotos de frutas por fora e com uma abertura em cima, onde colocamos dentro dessa caixa algumas frutas. Posteriormente fizemos uma dinâmica de vendar os olhos dos alunos com uma faixa para que eles identificassem através do tato ou olfato de qual fruta se tratava. Depois dessa atividade falamos dos diversos tipos de frutas, existentes e dos benefícios que a ingestão desses alimentos pode trazer para a nossa saúde.

No terceiro dia, trouxemos para a sala de aula uma grande variedade de verduras para que os alunos conhecessem e memorizasse os nomes. Em seguida ensinamos a higienizá-los e como armazenar de forma adequada, como também as frutas. E para finalizar a atividade deste dia, fizemos um quadro ilustrativo de várias frutas com tinta guache, na qual os estudantes puderam se expressar sobre a temática estudada. No quarto dia, construímos juntos com os alunos um painel com o tema das frutas, das verduras e dos legumes, mostrando suas principais características e importância. Em seguida realizamos a montagem de um quebra cabeça para cada aluno com imagens ilustrativas de frutas e verduras.

No último dia, levamos frutas, verduras e legumes para mais uma vez fixar as formas de higienização e importância. Posteriormente elaboramos uma salada de frutas e sanduíches naturais em que os discentes puderam participar da confecção e depois da degustação. No final da aula, cada criança levou para sua casa um livro de receitas (cartilha), contextualizado e colorido contendo receitas com frutas, legumes e verduras. Neste livro constavam todas as atividades realizadas passo-a-passo, para que assim pudessem realizá-las novamente com auxílio dos familiares.

A cartilha foi feita com o intuito de reforçar o que foi aprendido durante as aulas e estimular os alunos a um maior consumo de verduras, frutas e legumes. E que consequentemente possam aprender a distinguir e reconhecer a importância destes alimentos e assim elaborarem receitas saudáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO



Verificou-se que a atividade realizada na APAE contribuiu para o melhor entendimento dos conteúdos relacionados à alimentação saudável, uma vez que todos participaram das atividades oferecidas, estreitando a relação professor-aluno, ao mesmo tempo em que contempla e insere a figura dos estagiários na prática do exercício da docência e formação didática.

A educação é o alicerce para o desenvolvimento de qualquer cidadão, e incluir o aluno com necessidades educacionais especiais, é também, uma forma de respeitá-lo e garantir a possibilidade de seu crescimento cognitivo. Contudo, é notório que as dificuldades existem, e não são poucas e ficam bem claras quando se passa a observar e estudar de forma mais crítica.

Foi possível observar nessa atividade, que os alunos se mostraram participativos em relação à metodologia, demonstrando grande curiosidade e criatividade durante o desenvolvimento da atividade proposta. Verificou-se que a metodologia utilizada contribuiu para o melhor entendimento dos conteúdos, uma vez que todos os alunos se engajaram e participaram, tornando assim mais dinâmico e atraente.

Segundo Vicente (2001) a utilização de metodologias inovadoras para o ensino de práticas alimentares, ainda é vista por muitos professores e pesquisadores como uma barreira para a evolução do processo de aprendizagem, pois às vezes não condizem com sua formação, conceitos e atitudes para o ensino. Entretanto, é visível mudanças significativas no aprendizado dos alunos quando se utiliza de uma aula dinâmica com maior participação dos educandos, aguçando os sentidos e promovendo uma educação significativa.

Os materiais utilizados para a aula foram adequados, visto que os alunos não tiveram dificuldade na montagem e nem tampouco no entendimento dos conceitos abordados. Os jogos mostraram-se bastantes didáticos, já que a própria professora relatou que os alunos obtiveram melhor resultado em suas aulas e que o material didático colaborou para incentivar e trazer os conteúdos de aula mais próximos à realidade.

O processo de ensino de aprendizagem de crianças e jovens requer metodologias diferenciadas e que sejam capazes de chamar atenção e facilitar a compreensão do conteúdo ministrado. Um dos mecanismos lúdico utilizado são os jogos e a construção de maquetes que permite ao aluno associar prazer e aprender, representando uma forma de se estudar conceitos,



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

sem que ele perceba que está sendo ensinado. Além disso, a literatura destaca que o contexto lúdico favorece a aprendizagem (JUSTINA, 2003).

Outro fator importante na realização da atividade é a visão das dificuldades encontradas nas instituições públicas de ensino, a falta de recurso, por exemplo, que compromete a qualidade das aulas e conseqüentemente do desenvolvimento dos alunos. Apesar das falhas, na referida escola, também apresenta acertos que garante um bom resultado no aprendizado dos alunos e, a relação professor/aluno na maioria das turmas se dava de forma respeitosa, os alunos sempre interagiam, alguns apresentavam grande potencial de aprendizagem se destacando entre os demais.

Acreditando que uma das finalidades do sistema educacional brasileiro é proporcionar aos futuros cidadãos capacidades de aprender, para que sejam aprendizes mais flexíveis, eficazes e de pensamento crítico e que o estágio supervisionado nos permitiu acesso e contato aos alunos com necessidades educativas especiais e a realização possível de práticas inclusivas. Além disto e partindo desta premissa e, na expectativa de reverter alguns dos problemas que afligem a área de educação, acreditamos que a inserção de novas práticas educativas, dentre as quais se destaca o uso de estratégias de ensino diversificadas possam auxiliar na superação dos obstáculos presentes no cotidiano escolar, sobretudo, em relação ao ensino de pessoas com necessidades especiais (POZO, 2003).

CONCLUSÃO

Concluiu-se que a elaboração do projeto promoveu um aprendizado significativo para os alunos da APAE, pois possibilitou a interação e o compartilhamento de conhecimentos de diferentes temas propostos em sala de aula. Assim consideramos que é fundamental que os professores utilizem metodologias alternativas e práticas que incentivem seus alunos na aprendizagem sobre temáticas relacionadas a uma alimentação saudável, buscando inovações no campo da didática e das práticas de ensino, promovendo assim, mudanças significativas no processo de ensino e aprendizagem dos educandos e a melhoria dos hábitos alimentares.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

Diante disso, uma ferramenta de grande importância para o ensino, são os modelos didáticos e jogos. Estes atuam como agentes facilitadores no processo de aprendizagem e compreensão dos conteúdos, utilizando-se da visualização e do manuseio de determinado material que represente certa estrutura relacionada ao conteúdo.

Quanto à formação docente, observa-se que o estágio supervisionado, na área de educação especial, pode contribuir na formação do futuro professor quanto aos aspectos da diversidade e o atendimento das necessidades especiais, em que se temos a oportunidade de conhecer as diferentes possibilidades didáticas e procurar cada vez mais se informar com novidades que possam melhorar o ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

CRIPPS, R. L. *et al.* **Fetal and perinatal programming of appetite.** Clin Sci (Lond), Cambridge, v.109, n. 1, jul. 2005.

FERNANDES, P. S. *et al.* **Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental.** J. Pediatr. (Rio J.), Porto Alegre, v. 85, n. 4. 2009.

JUSTINA. L. A. D; BARRADAS, C. M; FERLA, M. R. **Modelos didáticos no ensino de genética.** In: Anais do seminário de extensão da Unioeste. 2003, Cascavel, p.135-40.

PHILIPPI, S. T; CRUZI, A. T. R; COLUCCI, A. C. A. **Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos.** Revista de Nutrição, Campinas, v. 16, n. 1, jan./mar. 2003.

PONTALTI, E.S. **Projeto de Educação Ambiental: Parque Cinturão Verde de Cianorte.** Disponível em: <<http://www.apromac.org.br>>. Acesso em: 31 de maio de 2015.

POZO, J. Aprendizagem de conteúdos e desenvolvimento de capacidades no ensino médio. In: Coll, César *et al.* **Psicologia da aprendizagem no Ensino Médio.** Rio de Janeiro: Editora. 2003.

SANTOS, C. R. dos; MANGA, V. P. B. B. **Deficiência Visual e ensino de Biologia: Pressupostos Inclusivos.** Disponível em: <



II CONEDU
CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

<http://www.facevv.edu.br/Revista/03/ARTIGO%20CAMILA%20REIS.pdf>> Acesso em: 31 de maio de 2015.

SILVA, V. M; GELLER, M; SILVA, J. **O uso de diferentes estratégias no ensino de artrópodes: relato de uma experiência.** Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências, São Paulo, v.11, n.3, p. 81-92, 2011.

VICENTE, P. **Jogos de empresas.** São Paulo: MAKRON Books. 2001.