



Poços de Caldas

# 5º Congresso Nacional de Educação

09- 10 de Junho 2021 | 100%On-line



INSTITUTO FEDERAL

Sul de Minas Gerais

Campus Poços de Caldas

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ENSINO FUNDAMENTAL I

Eixo Temático: **CURRÍCULO, METODOLOGIA E PRÁTICAS DE ENSINO EDUCAÇÃO E DIVERSIDADE.**

Forma de Apresentação: **RELATO DE VIVÊNCIA.**

Claúdia Regina Bitencourt<sup>1</sup>

Ceila Caproni Pegoraro<sup>2</sup>

Érica Maciel Rodrigues da Cunha<sup>3</sup>

Magali Inês Pessini<sup>4</sup>

### RESUMO

Esta escrita traz um relato de experiência do projeto “Alimentação Saudável”, com objetivo de relatar uma prática pedagógica utilizada para trabalhar a alimentação saudável. As atividades foram desenvolvidas em uma escola municipal da cidade de Carvalhópolis, numa turma de 4º ano, estavam presentes 12 alunos. Os procedimentos metodológicos utilizados foram à pesquisa bibliográfica e exploratória. Os dados coletados, através de questionário, foram analisados por meio de uma tabela e porcentagens. Através de atividades lúdicas foram desenvolvidas a diferenciação dos alimentos, o incentivo dos mesmos e a pirâmide alimentar e seu contexto na prática da alimentação.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável. Prática Pedagógica. Ensino Fundamental.

### 1 INTRODUÇÃO

Ao longo do desenvolvimento do trabalho vamos relatar a prática pedagógica utilizada para trabalhar a alimentação saudável no 4º ano do ensino fundamental; e no decorrer deste relato vamos apresentar o que é PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar), definir o conceito de alimentação saudável, diferenciar e incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes pelos alunos da turma e apresentar aos alunos a pirâmide alimentar e seu contexto na prática da alimentação saudável.

As atividades citadas acima foram aplicadas numa Escola Municipal localizada na cidade de Carvalhópolis; essa escola atende o ensino fundamental I e II e o ensino médio; o público alvo foram crianças na faixa etária de 9 e 10 anos, participaram das atividades 12 alunos.

O tema proposto foi escolhido através da observação da alimentação das crianças na escola e em ambientes fora dela. Nossa intenção é introduzir um pouco de conhecimento sobre a importância de ter uma alimentação saudável.

### 2 MATERIAL E MÉTODOS

O primeiro procedimento realizado foi identificar se a escola possui ou participa de algum programa que contemple a alimentação; no qual as informações obtidas foram através de pesquisa online e por meio dos gestores escolares.

<sup>1</sup>Graduanda em Pedagogia do IF SUL DE MINAS, Campus Machado.

<sup>2</sup> Graduada em Pedagogia do IF SUL DE MINAS, Campus Machado.

<sup>3</sup> Graduada em Pedagogia do IF SUL DE MINAS, Campus Machado.

<sup>4</sup> Tutora de Pedagogia do IF SUL DE MINAS, Campus Machado.



Poços de Caldas

# 5º Congresso Nacional de Educação

09- 10 de Junho 2021 | 100%On-line



**INSTITUTO FEDERAL**

Sul de Minas Gerais

Campus Poços de Caldas

Continuando o trabalho foi explicado aos estudantes; O que é Alimentação saudável, utilizando – se de textos informativos; em seguida os dados da pesquisa foram coletados por meio da aplicação de um questionário para os alunos na sala de aula.

E de acordo com Lakatos e Marconi (2.003), uma vez manipulados os dados e obtidos os resultados, o passo seguinte é a análise e a interpretação dos mesmos, constituindo – se ambas no núcleo central da pesquisa. Para a análise e interpretação dos dados gerados pelo questionário foram utilizados debates, tabelas, números e porcentagens.

A importância e o incentivo para a alimentação saudável foi trabalhada através de textos informativos, receitas e folhas impressas; nos quais os mesmos relatavam a diferenciação de frutas, verduras e legumes, a utilidade das vitaminas e minerais e a pirâmide alimentar.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos dados coletados; descobrimos que a escola participa do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar). Mas o que é o PNAE?

É um programa que oferece alimentação escolar e ações de educação alimentar e nutricional. São atendidos pelo programa os alunos de toda a educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos) matriculados em escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias (conveniadas com o poder público). (PORTAL FNDE, 2021).

Começamos a aplicação das atividades com uma conversa com os alunos sobre o que é alimentação saudável; utilizamos um texto bem simples, no qual ele relatava a importância de se alimentar bem e com qualidade.

Foi aplicado um questionário para os alunos, no qual continha 10 questões; a realização do mesmo foi feita pergunta a pergunta; nós líamos a primeira e explicávamos a questão e o aluno respondia na sequência. Em relação à explicação das questões, os alunos apresentaram dificuldade para responder a questão 8, no qual pedia para que eles falassem se tinham alguma alergia ou intolerância a algum alimento; os estudantes não sabiam o significado de intolerância, nós explicamos, demos exemplos e eles conseguiram responder e seguimos em frente.

Analisando as respostas do questionário chegamos aos seguintes dados. A primeira pergunta era para que eles escrevessem o que é alimentação saudável, ao analisarmos as respostas percebemos que muitos alunos responderam de maneira incorreta, se levar em consideração a explicação anterior.

Os dados das outras questões vamos apresentar através de uma tabela utilizando números e porcentagens; porém as questões 6 e 7, serão apenas para a leitura, pois elas tiveram respostas pessoais. Elas indagavam sobre o alimento preferido e o que os estudantes não gostam de comer, tivemos respostas variadas como: alimento preferido: massas, mamão, maçã; não gosta de comer: chuchu, jiló, feijão etc.

Por meio da análise das respostas coletadas obtivemos:

Questões:	Porcentagem:		Quantidades de alunos:	
	Sim	Não	Sim	Não
2- Você considera sua alimentação saudável?	91,6 %	8,4 %	11	1
3 – Quantas frutas você consome por dia?	<b>1 a 5</b>	<b>6 a 10</b>	<b>1 a 5</b>	<b>6 a 10</b>
	91,6 %	8,4 %	11	1



Poços de Caldas

# 5º Congresso Nacional de Educação

09- 10 de Junho 2021 | 100%On-line



INSTITUTO FEDERAL

Sul de Minas Gerais

Campus Poços de Caldas

4 - Você come verduras todos os dias?	<b>Sim</b> 83,3 %	<b>Não</b> 16,7 %	<b>Sim</b> 10	<b>Não</b> 2
5 - Você come legumes todos os dias?	<b>Sim</b> 75 %	<b>Não</b> 25 %	<b>Sim</b> 9	<b>Não</b> 3
8 - Você tem alergia ou intolerância a algum tipo de alimento? Qual?	<b>Sim</b> 33,3 %	<b>Não</b> 66,7 %	<b>Sim</b> 4	<b>Não</b> 8
9 - Quantas vezes por dia você consome doces?	<b>1 a 5</b> 100 %	<b>6 a 10</b> 0 %	<b>1 a 5</b> 12	<b>6 a 10</b> 0
10 - Quantas vezes ao dia você consome frituras, bolachas recheadas ou salgadinhos industrializados?	<b>1 a 5</b> 91,6 %	<b>6 a 10</b> 8,4 %	<b>1 a 5</b> 11	<b>6 a 10</b> 1

Foi apresentado aos alunos a diferenciação de frutas, verduras e legumes, tomando como base um texto informativo, e logo após a explicação, os alunos utilizaram uma folha em branco e tiveram que desenhar três exemplos de cada alimento diferenciado acima.

O incentivo para o consumo de frutas, verduras e legumes, se deu através de receitas: salada de frutas e sopas de legumes, que foram entregues em folhas impressas para que os alunos levassem para a casa, para a realização das mesmas; em parceria com as receitas foram trabalhadas, através de um texto informativo, as principais vitaminas e minerais que contém cada alimento, destacando a importância de cada uma.

Para finalizarmos a aplicação das atividades deste relato, foi explicado aos estudantes o que é pirâmide alimentar e os alimentos que são incluídos em cada um dos grupos alimentares; logo em seguida foi realizada uma atividade de recorte e colagem; os alunos fizeram os cortes das figuras dos alimentos e colam cada figura no seu lugar correspondente ao seu nível na pirâmide alimentar em relação aos grupos alimentares.

## CONCLUSÕES

A efetivação deste estudo nos possibilitou identificar as dificuldades que os alunos apresentaram em relação à alimentação saudável; o que é, como os alimentos estão divididos na pirâmide alimentar, a diferenciação dos alimentos e a contribuição das vitaminas e minerais que os compõem.

A observação na aplicação das atividades e a análise dos dados juntamente com os recursos pedagógicos utilizados, alcançaram os objetivos propostos de compreender e adquirir o conhecimento sobre a importância da alimentação saudável.

O período de tempo em que foi desenvolvido o estudo foi curto, porém demonstrou ser eficaz para influenciar novos hábitos nos estudantes; por mais que esta influência tenha sido pequena, levamos os alunos a refletir e repensar os seus hábitos alimentares.

## REFERÊNCIAS:

**BRONISLAWSKI**, Luciana Trevisan; **AZEVEDO**, Hilton J. S. **Construindo Valores Alimentares na escola: Relato de uma metodologia de trabalho investigativa aplicada em uma turma de alunos da 5ª série do ensino fundamental**. Disponível



Poços de Caldas

# 5º Congresso Nacional de Educação

09- 10 de Junho 2021 | 100%On-line



**INSTITUTO FEDERAL**

Sul de Minas Gerais

Campus Poços de Caldas

em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/415-4.pdf>. Acesso em: Abril de 2.021.

**LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

**PORTAL FNDE, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. PNAE, Programa Nacional de Alimentação Escolar.** Disponível em: <https://www.fnnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-sobre-o-programa/pnae-sobre-o-pnae>. Acesso em Abril de 2021.

**VIANA, Emanuelle Macêdo. Alimentação Saudável: A importância das práticas educativas no contexto escolar como instrumento de sensibilização.** Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/13986/1/EMV09042019.pdf>. Acesso em: Abril de 2.021.