



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS AGRÁRIAS E AMBIENTAIS  
DEPARTAMENTO DE AGROECOLOGIA E AGROPECUÁRIA  
BACHARELADO EM AGROECOLOGIA CAMPUS  
II – LAGOA SECA**

**CONSTRUINDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO  
CENTRO EDUCACIONAL ESTRELINHAS DO FUTURO,  
CAMPINA GRANDE-PB**

**BARBARA MONALISA FERREIRA ARAÚJO**

**Lagoa Seca – PB**

**Abril/2016**

BARBARA MONALISA FERREIRA ARAÚJO

CONSTRUINDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO  
CENTRO EDUCACIONAL ESTRELINHAS DO FUTURO, CAMPINA  
GRANDE-PB

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)  
apresentado ao curso de Bacharelado em  
Agroecologia da Universidade Estadual da Paraíba  
como um dos requisitos para obtenção do grau de  
Bacharel em Agroecologia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> MSc. Shirleyde Alves dos Santos

Lagoa Seca – PB  
Abril/ 2016

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

A663c Araújo, Barbara Monalisa Ferreira  
Construindo hábitos alimentares saudáveis no Centro  
Educativo Estrelinhas do Futuro, Campina Grande-PB  
[manuscrito] / Barbara Monalisa Ferreira Araújo. - 2016.  
31 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Agroecologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de  
Ciências Agrárias e Ambientais, 2016.

"Orientação: Prof. Ma. Shirleyde Alves dos Santos,  
Departamento de Agroecologia e Agropecuária".

1. Agroecologia na escola. 2. Soberania alimentar. 3.  
Educação em saúde. I. Título.

21. ed. CDD 613.2



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
Centro de Ciências Agrárias e Ambientais  
Departamento de Agroecologia e Agropecuária  
Campus II – Lagoa Seca  
Curso Bacharelado em Agroecologia

**RELATÓRIO DE APRESENTAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

AOS 12 DIAS DO MÊS DE ABRIL DO ANO 2016 AS 15:30 HORAS, NA SALA LAB DE INFORMATICA COM A PRESENÇA DE PROFESSORES(AS) PARTICIPANTES DA BANCA EXAMINADORA ABAIXO DISCRIMINADA, REALIZOU-SE A APRESENTAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO CONSTRUINDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO CENTRO EDUCACIONAL ESTRELINHAS DO FUTURO, CAMPINA GRANDE - PB

DESENVOLVIDO PELO(A) ALUNO(A) BARBARA MONALISA FERREIRA ARAÚJO

A APRESENTAÇÃO TRANSCORREU EM CONFORMIDADE COM AS NORMAS ESTABELECIDAS PELA RESOLUÇÃO/CONSEPE/32/2009. O(A) ALUNO(A) UTILIZOU 20 MINUTOS PARA A APRESENTAÇÃO E A BANCA EXAMINADORA UTILIZOU IGUAL TEMPO PARA AS DEVIDAS ARGUIÇÕES. AO TÉRMINO DA APRESENTAÇÃO, A BANCA SE REUNIU ISOLADAMENTE E EMITIU O PARECER ATRIBUINDO A NOTA 9,5 (nove e meio) AO(À) ALUNO(A), QUE FOI DIVULGADA PELO(A) ORIENTADOR(A).

LAGOA SECA, 12 de Abril de 2016.

ORIENTADOR(A) Shirleyde Alves dos Santos Shirleyde Alves dos Santos

CO-ORIENTADOR(A) -

EXAMINADOR(A) Leandro Oliveira de Andrade Leandro Oliveira de Andrade

EXAMINADOR(A) Alexandre Costa Leão Alexandre Costa Leão

ALUNO(A) BARBARA MONALISA FERREIRA ARAÚJO MATRÍCULA 101360290

Barbara monalisa ferreira ARAÚJO

Leandro Oliveira de Andrade  
COORDENADOR(A) DO TCC

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esta monografia à  
minha família, pela fé e  
confiança demonstrada.

## **AGRADECIMENTOS**

Minha gratidão, em primeiro lugar, a Deus, por estar comigo em todos os momentos me iluminando, sendo meu refúgio e fortaleza nos momentos mais difíceis. A Ele, minha eterna gratidão.

Agradeço, especialmente, à minha família, pelo apoio para que eu concretizasse essa pesquisa: minha mãe, meu pai, minha avó, que foram incansáveis; e, em especial, ao meu esposo, Virgílio Alves de Oliveira, que esteve sempre ao meu lado e à pessoa mais importante na minha vida, minha filha Heloisa.

À minha orientadora, Shirleyde que me possibilitou “aprendizagens únicas”, por meio do grande incentivo e orientação que me foram concedidos durante essa jornada.

Gostaria de deixar registrado também, o meu reconhecimento à direção do Centro Educacional Estrelinhas do Futuro e aos meus queridos alunos, que muito me ensinaram em tantos momentos.

Aos colegas e professores da UEPB, por tudo o que, com eles, aprendi e por partilharem a construção do meu estudo.

A todos, muito obrigada.

**Mude, mas comece devagar por  
que a direção é mais importante que  
a velocidade. Clarice Lispector**

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	13
<b>2</b>	<b>ASPECTOS METODOLÓGICOS</b>	17
2.1	Público-alvo	17
2.2	Etapas e recursos utilizados	18
<b>3</b>	<b>RELATO E DISCUSSÃO DAS OFICINAS</b>	18
3.1	Oficina 1: Apresentação de vídeos e atividades dinâmicas	18
3.2	Oficina 2: O teatro como ferramenta de educação e saúde	19
3.3	Oficina 3: Brincando com os alimentos	20
3.4	Oficina 4: Atividade com massinha de modelar	21
3.5	Oficina 5: Pirâmide dos alimentos	21
3.6	Oficina 6: Leitura dos livros	22
3.7	Oficina 7: Alimentos saudáveis X Alimentos não saudáveis	23
3.8	Oficina 8: A importância de uma alimentação saudável	25
<b>4</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	28
	<b>REFERÊNCIAS</b>	29
	<b>ANEXO – Termo de Autorização Institucional</b>	

## RESUMO

Uma alimentação adequada, em qualquer idade, assegura o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo. Quando se trata de crianças, o valor de uma dieta equilibrada torna-se muito maior, porque elas se encontram em fase de crescimento, desenvolvimento e formação da personalidade e de seus hábitos alimentares. Diante disto o presente trabalho teve como objetivo desenvolver uma ação de educação nutricional para fornecer informações básicas sobre alimentação saudável e estimular hábitos saudáveis nessa fase da vida, contribuindo, assim, para a prevenção de possíveis problemas de saúde imediatos e também a longo prazo. Foram realizadas ações de educação nutricional com alunos de uma escola particular da cidade de Campina Grande, por meio de uma pesquisa ação. As ações educativas foram realizadas em forma de oficinas. Foram desenvolvidas 8 oficinas com temas relacionados à alimentação saudável. A problematização do tema é de suma importância, pois pode acarretar consequências na vida da criança, principalmente em uma era que a mídia, a globalização e a não disponibilidade de tempo dos pais exercem total influência no hábito alimentar das crianças. Através deste trabalho foi possível dialogar com as crianças sobre a importância de uma alimentação natural, valorizando os alimentos que são produzidos na região.

**Palavras-chave:** Agroecologia na escola; Soberania alimentar; Educação em saúde.

## **ABSTRACT**

Adequate food, at any age, ensures the growth and physiological development, maintenance of health and individual well-being. When it comes to children, the value of a balanced diet becomes much greater, because they are in growth, development and personality formation and eating habits are also under development. This way, the present study aimed to develop a nutrition education action to provide basic information about healthy food and encourage healthy habits at this stage of life, thus contributing to the prevention of possible immediate health problems and in the long term. Nutrition education activities were carried out with students from a private school in the city of Campina Grande, through action research. Educational activities were carried out in the form of workshops. Eight workshops were developed with topics related to healthy eating. The theme of this study is very important because it can lead to consequences in the child's life, especially when the media, globalization and the unavailability of parental time exert full influence on the eating habits of children. Through this work it was possible to talk to the children about the importance of natural food, valuing the foods that are produced in the region.

**Key-words:** Agroecology at school; Food Sovereignty; Health Education.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Vídeos Educativos.....	18
Figura 2 – Desenhos considerados por eles saudáveis.....	19
Figura 3 – Apresentação das frutas.....	19
Figura 4. Pintando os alimentos.....	20
Figura 5. Alimentos pintados.....	21
Figura 6 - Modelagem das frutas.....	21
Figura 7 - Pirâmide alimentar.....	22
Figura 8. Leitura do livro no reino da frutolândia.....	23
Figura 9. Leitura do livro pêsego, pera, ameixa no pomar.....	23
Figura 10. Colagem dos alimentos saudáveis e não saudáveis.....	25
Figura 11. Montagem do prato ideal.....	26
Figura 12. Salada de frutas.....	26

## **LISTA DE SIGLAS**

PSE - Programa Saúde na Escola

CEEF- Centro Educacional Estrelinhas do Futuro

FAO - Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura

CONSEA - Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com LOSAN (2006), por segurança alimentar e nutricional entende-se a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que seja ambiental econômica e socialmente sustentável.

A relação entre qualidade de vida e alimentação saudável tem atraído atenção das pessoas que buscam estilos de vida mais saudáveis (BOOG, 2004). Por outro lado, o processo de transição nutricional, caracterizado pela inversão no padrão alimentar das famílias, que passaram a consumir mais alimentos fonte de gorduras, açúcares, doces e bebidas açucaradas e diminuir a ingestão de cereais integrais, hortaliças e frutas, tem contribuído de forma negativa com a manutenção da vida saudável, inclusive na infância (NASSER, 2006). Estes maus hábitos alimentares têm desencadeado nas crianças doenças associadas à má alimentação como: obesidade, doenças crônicas e carências nutricionais.

Para Fernandes *et al.* (2009), modificações no padrão alimentar desde a infância são imprescindíveis para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida na fase adulta e senil. Uma solução para reverter esta situação é a implantação de atividades de educação nutricional nas escolas, por possibilitar às crianças a obtenção de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição e incentivá-las a aceitar a responsabilidade da aquisição de um comportamento alimentar, condizente com a saúde.

Para que a educação nutricional possa ser efetiva em seus objetivos, deve estar aliada ao emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas em sala de aula, explorando na criança, sua criatividade e imaginação, o que proporcionará um ambiente de ensino favorável à convivência saudável, iniciando assim um processo de afirmação da identidade alimentar (ALBIERO e ALVES, 2007).

Ações educativas em nutrição direcionadas às crianças devem ser realizadas em longo prazo, como afirmam Fisberg *et al.* (2007), para que a ansiedade em promover mudanças muito rápidas na alimentação não seja um obstáculo neste processo. Para que haja construção de conhecimentos sobre alimentação e nutrição voltados à incorporação de hábitos saudáveis e autonomia em saúde na infância, que possam se estender às

famílias, ao ambiente escolar e à comunidade, o presente trabalho propôs realizar atividades de educação nutricional com crianças em idade escolar, visando à promoção da saúde, por meio da aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis.

Todos os seres humanos fazem parte do meio ambiente e são responsáveis pela construção de um mundo socialmente justo e ecologicamente equilibrado. É justamente essa a finalidade da Educação Ambiental, principalmente em um ambiente escolar. Ela busca despertar uma consciência crítica nos educandos, que permita o entendimento e a intervenção destes futuros cidadãos, em todos os setores da sociedade. Dessa forma, a escola e os educadores, exercem papéis importantíssimos nesta missão. Por esta razão, a importância da educação ambiental tem sido muito reforçada (DIAS, 1994).

A Educação Ambiental surge com a preocupação de estabelecer uma “nova aliança” entre a humanidade e a natureza, que não seja sinônimo de autodestruição (REIGOTA,1995), caracterizando-se por incorporar as dimensões socioeconômicas, política, cultural, ecológica e da ética, não podendo se basear em pautas rígidas e de aplicação universal, devendo considerar as condições de cada país, região e comunidade, sob uma perspectiva histórica (DIAS, 1994).

Muitos esforços têm sido feitos para divulgar conceitos ligados ao ambiente, principalmente aqueles ligados à sua importância para o bem-estar do homem e a necessidade de sua preservação (GAYFORD,1994). Também pode ser vista como um novo projeto pedagógico que quer construir uma grande mudança de valores e de posturas educativas; tendo como um dos maiores desafios aliar-se à educação dos afetos (sensibilização), que forma pessoas conscientes e sensíveis, a uma educação para a cidadania, que forma sujeitos atentos aos problemas sócioambientais e capazes de participar nas decisões da sociedade (MORALES, 2000).

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2010), uma alimentação considerada saudável agrega cinco características básicas, a saber: respeito e valorização às práticas alimentares culturalmente identificadas; garantia de acesso, sabor e custo acessível; deve ser variada; colorida; harmoniosa e segura. A formação das práticas alimentares acontece na infância, fase esta em que estamos mais receptivos a receber informações, incorporar novos hábitos e difundir novas informações, principalmente aquelas obtidas em ambiente escolar.

A prática pedagógica permite abordar o conteúdo curricular de forma dialogada e participativa, estimulando métodos escolares mais dinâmicos, prazerosos e contextualizados à realidade socioambiental dos educandos. A horta agroecológica também possibilita a construção de conhecimentos em diversas temáticas na área de ciências agrárias como cultivo, fisiologia vegetal, alimentação, nutrição, meio ambiente e currículo escolar.

Desta maneira a escola se constitui um espaço propício para fomentar os hábitos alimentares de crianças, visto que é neste ambiente que diversos indivíduos atuam de modo a corroborar com o processo educativo e de maneira inconsciente influenciam nas escolhas e no comportamento do indivíduo (FERNANDES *et al.*, 2009).

A escola é um espaço importante para o desenvolvimento de um programa de educação para a saúde. Distingue-se das demais instituições por oferecer a possibilidade de educar por meio da construção de conhecimentos resultantes dos saberes científicos veiculados pelas diferentes disciplinas e aqueles trazidos pelos alunos e seus familiares e que expressam crenças e valores culturais peculiares (BRASIL, 2009; TULER SOBRAL e SANTOS, 2010).

O conhecimento sobre as ações de alimentação saudável e nutrição na escola, as iniciativas que promovam hábitos alimentares saudáveis e o estímulo à participação da comunidade escolar (alunos, família e professores) na elaboração das estratégias são medidas importantes para a implementação e efetividade do Programa Saúde na Escola - PSE (BRASIL, 2008). O PSE trata de uma parceria entre os setores de Educação e Saúde com o objetivo de se ampliar na construção de territórios, comunidades e escolas mais saudáveis (BRASIL, 2009).

Atualmente tem se falado muito sobre a importância da educação alimentar e nutricional nas escolas a fim de se promover hábitos alimentares saudáveis nas escolas para que estes se expandam até o ambiente familiar, porém pouco se conhece sobre ações que promovam e enfatize a alimentação saudável nas escolas, o que é de extrema importância, a fim de se planejar atividades pedagógicas para se promover este tema (REIS, 2008).

Acredita-se que, apesar de ter havido redução do número de pessoas vivendo sob condições de insegurança alimentar no Brasil, não se pode negar que estas condições permanecem como realidade latente da nossa sociedade. Nesses casos, dizemos que as

peessoas vivem em situações de insegurança alimentar e nutricional, que pode ser detectada a partir de diferentes tipos de problemas, como a fome, obesidade, doenças associadas a má alimentação e consumo de alimentos de qualidade duvidosa ou prejudicial a saúde (INSTITUTO GIRAMUNDO, 2009).

Vivemos a pandemia da barriga cheia: um terço das crianças no mundo está acima do peso; um em cada quatro adolescentes americanos corre o risco de desenvolver diabetes tipo 2; uma pesquisa americana mostrou que crianças obesas, na faixa dos 10 anos, já têm artérias envelhecidas de adultos de 45 anos (KEDOUK, 2013)

A agroecologia também pode ser vista como um campo de conhecimento multidisciplinar que enriquece e respeita o solo, resultando em produção saudável e adequada ao consumo. Além disso, contempla a interdisciplinaridade, pois possibilita transitar entre atividades práticas e teóricas em diferentes áreas de conhecimento, permitindo assim uma revisão inovadora do processo tradicional. É de extrema importância a abordagem de temas relacionados à produção e consumo de alimentos em ambientes escolares.

A segurança alimentar através do incentivo à agroecologia não agride o meio ambiente e intensifica a inclusão social, proporcionando melhores condições econômicas para os agricultores, aliada a segurança alimentar dos próprios produtores e consumidores em geral (ALVES, 2008).

A crescente importância da educação alimentar e nutricional no contexto da promoção da saúde e da alimentação saudável é vista como uma estratégia fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição, como afirma Santos (2012).

Nesta perspectiva, o presente trabalho teve como objetivo geral inserir no ambiente escolar uma discussão que estimulasse o pensar e a adoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis; assim, exercitar os conhecimentos adquiridos numa perspectiva interdisciplinar e promover, com alunos, a confecção de material sobre alimentação saudável e como objetivos específicos estimular, através de ações educativas, o consumo de alimentos saudáveis em crianças de uma escola privada no município de Campina Grande; estimular principalmente o consumo de frutas, legumes e os demais alimentos da pirâmide alimentar, através de um instrumento simples e fácil compreensão como a "PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS".

## **2. ASPECTOS METODOLÓGICOS**

Foram realizadas oito oficinas, no período de Setembro a Outubro de 2014, na Escola Centro Educacional Estrelinhas do Futuro - CEEF, localizada no Município de Campina Grande - PB. Estabeleceu-se um contato preliminar com a direção da escola solicitando a autorização institucional para utilização do espaço e disponibilidade para a realização dos estudos (ANEXO).

As atividades de educação alimentar foram realizadas de forma lúdica, com base na abordagem cognitivista, visando uma maior estimulação e consequente participação das crianças. No decorrer do trabalho, foram realizados desenhos, pinturas, modelagens e observações com o intuito de avaliar a aprendizagem e adesão do conhecimento transmitido. Para facilitar a explanação, foi utilizada uma pirâmide dos alimentos, o que permitiu oferecendo ao grupo sugestões de como escolher melhor os alimentos consumidos nas refeições. A atividade teve como objetivo verificar a compreensão das crianças, em relação aos grupos alimentares, suas funções, número de porções recomendadas por grupo de alimento, com base na Pirâmide dos Alimentos.

Foram pré-estabelecidas as seguintes metas: as crianças serem capaz de distinguir os alimentos saudáveis dos não saudáveis; adesão à realização das boas práticas de higiene e um aumento nas escolhas alimentares saudáveis.

O projeto teve duração de quatro semanas. A carga horária foi de, aproximadamente, uma hora e meia por dia. O mesmo foi realizado no horário da tarde, a partir das 15h30min na sala de aula, que foi cedida pela professora.

### **2.1. Público-alvo**

O público alvo foi a turma do maternal II, composta por 19 crianças, com idade entre 3 e 4 anos da escola CEEF.

## 2.2. Etapas e recursos utilizados

As oito oficinas foram realizadas semanalmente, com utilização de vídeos, desenhos, teatro e modelagens. Os recursos utilizados em cada oficina foram selecionados segundo o conteúdo a ser trabalhado.

## 3. RELATO E DISCUSSÃO DAS OFICINAS

### 3.1. Oficina 1 - Apresentação de vídeos e atividades dinâmicas

Iniciou-se a primeira oficina educativa com atividades nas quais as crianças puderam assistir vídeos educativos com canções coreografadas que incentivam a manutenção das boas práticas de higiene e o consumo de frutas e hortaliças durante as refeições. (Figura 1)

Figura 1. Exibição de vídeo educativo

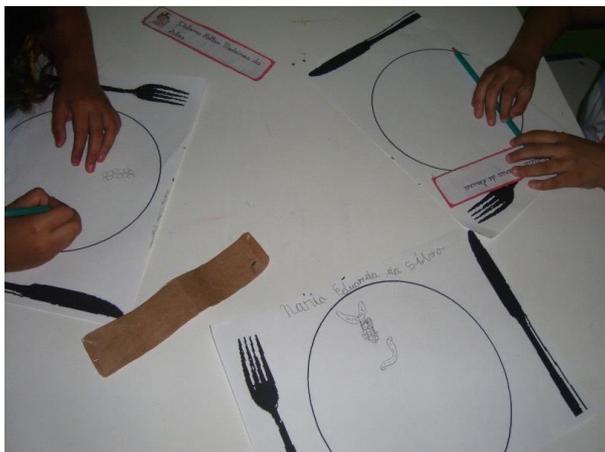


Fonte: Acervo do Projeto

Após trabalhar a conscientização dos alunos sobre a importância de uma alimentação equilibrada, teve início o segundo momento, onde a atividade foi entregar para cada aluno 1 (uma) folha de papel com a imagem de 1 prato e talheres.

A proposta da atividade foi que as crianças imaginassem que aquele seria seu prato e desenhassem dentro dele alimentos considerados saudáveis (Figura 2).

Figura 2. Desenhando alimentos saudáveis



Fonte. Acervo do projeto

### 3.2. Oficina 2: O teatro de fantoches como ferramenta de educação e saúde

Na segunda oficina foi realizada o teatro das frutas com o intuito de promover orientação em saúde sobre o tema “alimentação saudável”, através de informações simples que aprimorassem positivamente o conhecimento dessas crianças quanto a uma boa alimentação (Figura 3).

Figura 3. Teatro das frutas



Fonte. Acervo do projeto

Toda criança ao brincar dramatiza o seu mundo do faz-de-conta, e a linguagem do teatro propicia uma aproximação da criança com o tema a ser abordado.

De forma ilustrativa e em linguagem diferenciada, conseguimos interagir e aproximar do mundo da criança, podendo tornar um instrumento importantíssimo, e contribuindo diretamente na educação da mesma.

### 3.3. Oficina 3: Brincando com os alimentos

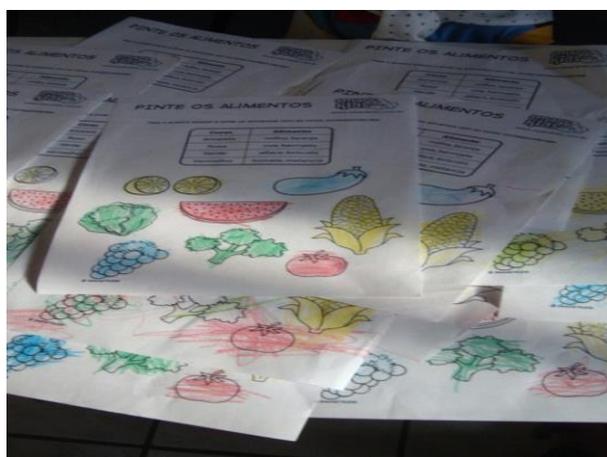
A atividade da terceira oficina foi proporcionar um maior contato das crianças com os alimentos, utilizando desenhos de alimentos impressos para que as mesmas pintassem de acordo com as cores correspondentes, facilitando o reconhecimento destes (Figuras 4 e 5).

Figura 4. Crianças pintando os desenhos de alimentos



Fonte. Acervo do projeto

Figura 5. Desenhos de alimentos pintados pelas crianças



Fonte. Acervo do projeto

### 3.4. Oficina 4: Atividade com massinha de modelar

Foi aplicada no quarto encontro uma atividade com os alunos para modelar com massinha as frutas que mais gostam, entre elas estavam a banana; uva; morango; melancia e mamão (Figura 6).

Figura 6. Frutas modeladas pelas crianças



Fonte. Acervo do projeto

O objetivo desta atividade foi, além de despertar nas crianças o interesse por uma alimentação mais saudável e natural, discutir sobre as frutas comuns na nossa região.

Ao final da dinâmica foram apresentados os benefícios de cada fruta, a necessidade de ingestão diária de cada um deles e a valorização dos alimentos regionais.

### 3.5. Oficina 5: Pirâmide dos alimentos

No quinto encontro a Pirâmide dos Alimentos foi explicada de forma mais detalhada às crianças. Para facilitar a explanação, foi utilizada uma pirâmide dos alimentos composta de alimentos, o que permitiu uma discussão sobre como escolher melhor os alimentos consumidos nas refeições. Várias ilustrações de alimentos serviram de auxílio para a explanação do assunto (Figura 7).

Figura 7. Pirâmide alimentar construída com alimentos do dia a dia



Fonte. Acervo do projeto

Segundo Rahal, Russeff e Oliveira (2007), a escola tem papel significativo, uma vez que propicia situações que permitem trabalhar e valorizar hábitos e práticas alimentares saudáveis, assegurando a todas as crianças o acesso às informações que lhes ajudem a observar e a construir significações pessoais sobre o mundo e sobre si mesmas.

### 3.6. Oficina 6: Leitura de livros

Foi realizada no sexto dia a leitura de livros (Figura 8). Foram escolhidos: a coleção “No reino da Frutolândia” (Figura 9), da autoria de Cristina Marques, e o livro “Pêssego, pera, ameixa no pomar” (Figura 10), da autoria de Janet e Allan Ahlberg.

Esta atividade possibilitou o acompanhamento de toda a história pelas crianças, com o objetivo de demonstrar a relevância do consumo de frutas e da criação de vínculos com os alimentos apresentados durante a história.

Figura 8. Leitura de livros



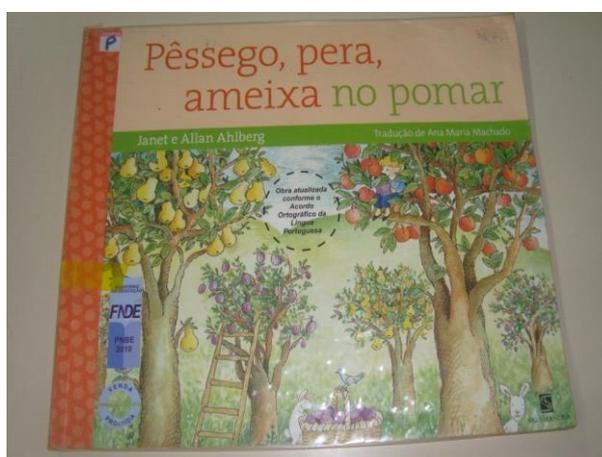
Fonte. Acervo do projeto

Figura 9. Coletânea “No reino da frutolândia”



Fonte. Acervo do projeto

Figura 10. Livro “Pêssego, pera, ameixa no pomar”



Fonte. Acervo do projeto

### 3.7. Oficina 7: Alimentos saudáveis X Alimentos não saudáveis

A atividade do sétimo dia teve um caráter instrutivo e avaliativo. Foram selecionadas imagens e embalagens de alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis, para montar um painel. As crianças foram instruídas sobre o significado da imagem de um alimento que não deve ser consumido de um alimento saudável. A cada imagem mostrada uma criança diferente era selecionada para colar no seu respectivo lado do painel (Figuras 11, 12 e 13).

Figura 11. Atividade sobre alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis



Fonte. Acervo do projeto

Figura 12. Construção do painel de alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis



Fonte. Acervo do projeto

Figura 13. Painel de alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis



Fonte. Acervo do projeto

O desenvolvimento desta atividade permitiu uma reflexão sobre o que devemos e o que não devemos consumir. Durante a atividade, foram reforçados os valores dos alimentos in natura, destacando a importância da agricultura familiar e da produção de alimentos saudáveis.

### **3.8. Oficina 8:** A importância de uma alimentação saudável

A última oficina teve como objetivo trabalhar nutrientes, alimentação equilibrada, grupos de alimentos e exemplos de lanches saudáveis. Foi dividida em dois momentos:

No primeiro momento, os alunos tiveram que montar em sala de aula um prato com feijão, arroz, macarrão e legumes trazidos por eles. Para evitar acidentes, as crianças montaram os pratos com os alimentos crus, já que pela idade não seria seguro fazer uma oficina de preparo desses alimentos (Figura 14).

Figura 14. Montagem de um prato ideal



Fonte. Acervo do projeto

No segundo momento, foi discutido o tema “lanche saudável”. Foi oferecida uma salada de frutas, visando incentivar as crianças a terem bons hábitos alimentares, reconhecerem os alimentos que fazem bem à saúde, identificarem cores, texturas e os diferentes sabores dos alimentos, além de identificar as suas preferências alimentares. (Figura 15).

Figura 15. Salada de frutas para exemplificar o lanche saudável



Fonte. Acervo do projeto

As crianças ficaram entusiasmadas para iniciar as atividades e, ao mesmo tempo, se mostraram inibidas. Somente respondiam quando questionadas. Iniciou-se a primeira

ação educativa com a pergunta: “Porque comemos? ” E as crianças responderam: “para crescer”, “para ficar forte”, “para os ossos ficarem fortes”, “para ser saudável”, mostrando que tinham conhecimento sobre o propósito da alimentação e seus benefícios.

Constatamos que os pais, os professores, nutricionista e a escola tem grande importância em relação à construção da cultura alimentar dos educandos, promovendo uma mediação de modo que auxilie a criança nas suas escolas entre o que é gostoso e não saudável e entre o que é bom e saudável.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A participação dos alunos no desenvolvimento das atividades educativas permitiu a construção conjunta do conhecimento sobre o tema proposto, caracterizando-se por ouvir e interagir com o grupo atribuindo significados aos conhecimentos que foram construídos a partir de suas concepções prévias.

A partir do trabalho desenvolvido, foi possível observar a importância de se abordar temas relacionados à alimentação saudável em locais como creches e escolas, já que, além dos estudantes passarem grande parte do tempo nesse ambiente, é a partir desses que o acesso aos pais torna-se mais fácil, uma vez que há uma interligação escolacriança-pais.

É importante ressaltar que o tempo de observação do presente projeto não permite que sejam tiradas conclusões com relação aos resultados sobre a formação de práticas alimentares saudáveis nos educandos. Seria necessário um período de acompanhamento maior, já que a formação do comportamento alimentar saudável é um processo educativo gradual e, para isto, requer tempo e persistência.

Deve-se lembrar, ainda, que a introdução de hábitos alimentares saudáveis deve ser feita de maneira gradual e persistente. Esses hábitos, no entanto, devem estar presentes em todos os meios de convívio do aluno. Caso contrário, seria pouco proveitosa a introdução de uma alimentação saudável na escola se, em casa, forem mantidos os maus hábitos alimentares.

A problematização do tema é de suma importância, pois pode acarretar consequências na vida da criança, principalmente em uma era que a mídia, a globalização e a não disponibilidade de tempo dos pais exercem total influência nos hábitos alimentares das crianças.

## REFERÊNCIAS

ALBIERO, K.A.; ALVES, F.S. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional. **Rev. Nutrição em Pauta**, São Paulo, ano 15, n. 82, p. 17-21, 2007.

ALVES, E, et al. J. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3 , p. 503-512, mar, 2008.

BOOG, M.C.F. **Educação nutricional**: por que e para quê? Imprensa da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas, p. 02, ago. 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação**: promoção da alimentação saudável nas escolas. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 152p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde na escola**. Brasília, 2009. 96p. (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Cadernos de Atenção Básica ; n. 24).

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 2ª Ed revista Série B**. Textos Básicos de Saúde, Brasília – DF, 2003. Acesso em: 28 de maio de 2010.  
Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnan.pdf>

DIAS, G. F. **Educação Ambiental**: princípios e práticas. 4. ed. São Paulo: Gaia, 1994.

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.**

**Pediátrica.** (Rio J.), Porto Alegre, v. 85, n. 4, Aug. 2009.

FISBERG, M.; PÁDUA, I.; SOUZA, P.M. Obesidade na infância e adolescência. In: ANGELIS, R.C.; TIRAPEGUI, J. **Fisiologia da nutrição humana: aspectos básicos, aplicados e funcionais.** São Paulo: Atheneu, 2007. p. 431- 434.

GAYFORD, C. Environmental education: in service training (INSET) for teachers.

**Journal of Biological Education**, 1994.

INSTITUTO GIRAMUNDO MUTUANDO/ Programa de Extensão Rural Agroecologia – **PROGERA.** Segurança Alimentar e Nutricional/ MUHLBACH R. Botucatu/ SP: Giramundo. (Cadernos Agroecologicos). 1. Segurança Alimentar e Nutricional, Agricultura, Familiar, Fome, Soberania Alimentar. p. 1-92. 2009.

KEDOUK, M. **Prato sujo:** como a indústria manipula os alimentos para viciar você. São Paulo: Abril, 2013. 232p.

LOSAN, **Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional.** Disponível em: Acesso em: 10 set. 2012.

MORALES, A. G.. Educação Ambiental: somente a paixão levará à preservação. **Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental.** Rio Grande. 2000.

NASSER, L.A. Importância da nutrição, da infância à adolescência. In: FAGIOLLI, D.; NASSER, L.A. **Educação nutricional: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas.** São Paulo: RCN Editora, 2006. p. 31-41.

REIS, M. S. A.. As revistas em quadrinhos como recurso didático no ensino de ciências. **Ensino em Revista**, v. 9, n. 1, p. 105-114, 2010.

REIGOTA, M.. **Meio ambiente e representação social.** São Paulo: Cortez, 1995.

SANTOS, L.A.S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. v. 8, n. 2. p. 453-462. 2012.

TULER; SOBRAL, N.A.; SANTOS, S.M.C. Proposta metodológica para avaliação de formação em alimentação saudável. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n.3, p.399-415, 2010.

## ANEXO – Termo de Autorização Institucional

Rua: Olga Azevedo de Oliveira, 415-Nova Brasília

CEP: 58406850 Campina Grande-PB

CNPJ: 14.607.464/0001-75

**INEP: 25126660**

Direção: Sonia Brandão e Kaliny Brandão

Fone: (83) 9 8726-0292

TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Estamos cientes da intenção da realização do projeto intitulado Hábitos Alimentares Saudáveis na Escola desenvolvida pela aluna Barbara Monalisa Ferreira Araújo do Curso de Bacharel em Agroecologia da Universidade Estadual da Paraíba, sob a orientação da professora Shirleyde Alves dos Santos.

14.607.464/0001-75

CENTRO EDUCACIONAL  
ESTRELINHAS DO FUTURO

Rua Olga Azevedo de Oliveira, 415  
SANTO ANTONIO - CEP: 58406-850,  
CAMPINA GRANDE - PB

Campina Grande, 08 de outubro de 2014

*Elizandra Kaliny B. Porto*

Diretor(a)

**Elizandra Kaliny B. Porto**  
DIRETORA ESCOLAR  
AUT Nº 1844