



Autor(es): JACQUELINE ARAUJO CORRÊA MENDES, KELLY DANIELLE DE SOUZA MOURA LOPES,
WELDERLAINE PEREIRA DA ROCHA

SALADA DE FRUTAS: o aprendizado da alimentação saudável nos anos iniciais da alfabetização¹

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo refletir sobre a aprendizagem significativa propiciada pela prática vivenciada nas aulas de Ciências. Essa estratégia oportunizou o envolvimento dos alunos de forma a ressignificar o conteúdo curricular. Por meio da experimentação científica os alunos são desafiados a construir conhecimentos. Considera-se que esse trabalho possibilitou maior conscientização e compreensão sobre a alimentação saudável.

PALAVRAS-CHAVE

Alimentação; saudável; frutas.

INTRODUÇÃO

Na atualidade um dos maiores desafios postos ao Ser Humano está no tipo de alimentação que o mesmo faz para ter uma vida saudável. A sociedade de consumo com seu poder de convencimento (a propaganda) tem influenciado no comportamento das pessoas diante das necessidades básicas como a alimentação. Em geral, a maior parte dos alimentos ingeridos por uma família é industrializado e contribui com os problemas de obesidade (BRASIL, 2003)[1]. Campanhas de prevenção da obesidade infantil têm chegado até a escola e tornou-se um importante assunto nas aulas de Ciências, visto que a mesma tem um conteúdo curricular específico para tratar essa questão – Alimentação Saudável. De acordo com Valente (2002) [4] uma alimentação saudável depende das escolhas certas e da variedade de alimentos que possam garantir a manutenção da saúde. Nessa perspectiva a família tem um papel fundamental e a escola pode contribuir com a conscientização a respeito da alimentação.

A Resolução Diretoria Colegiada (RDC) 359 e 360 de 26/12/2003, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) descreve a “Pirâmide Alimentar Brasileira” em quatro níveis e um total de oito grupos de alimentos (energéticos, reguladores, construtores e energéticos extras). Com a Pirâmide Alimentar pode-se prever o que é necessário uma pessoa ingerir e quais as quantidades de cada alimento. Quanto maior ocupar a porção do grupo de alimentos na pirâmide maior a quantidade que deverá ser ingerida. Na base da pirâmide, primeiro nível, temos os cereais, raízes e tubérculos e as massas, alimentos ricos em carboidratos que dão energia para o organismo. No segundo nível temos as hortaliças e frutas, alimentos ricos em vitaminas e minerais e que regulam as funções do nosso organismo. No terceiro nível temos o leite e derivados, carnes e ovos e leguminosas, são alimentos ricos em proteínas e são responsáveis pela formação e manutenção dos tecidos do organismo. No quarto e último nível temos os óleos, gorduras, açúcares e doces. Este é o nível preferido das crianças e em muitos casos consumido com exagero. As transformações socioeconômicas que vem ocorrendo ao longo do tempo modificando hábitos alimentares das famílias têm influenciado nas opções alimentares que pais que trabalham fora fazem para seus filhos (SICHIERY, 2000) [3].

Dessa problemática, cresce a preocupação com a educação alimentar nas escolas, pois, a cada dia, aumenta o número de crianças, jovens e adolescentes com peso inadequado, influenciando na aquisição de doenças como diabetes, hipertensão, anorexia, e outras, decorrentes da falta de alimentação saudável e saúde do corpo. (FELIX, 2012, p18) [2].

De encontro com essa questão a escola tem a possibilidade de contribuir para uma maior conscientização de hábitos alimentares saudáveis. Foi pensando nessa capacidade de trabalhar com o conhecimento científico dentro da disciplina de Ciências que a proposta de aula experimental buscou uma aprendizagem mais significativa para os alunos a respeito da alimentação saudável. Desse modo, o planejamento do conteúdo Alimentação saudável contemplou a discussão sobre as frutas e o preparo de uma sala de frutas. Ao longo desse texto busca-se evidenciar as experiências vivenciadas pelos alunos que contou com a participação das bolsistas do PIBID.

¹ Apoio da CAPES/PIBID - Unimontes



MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho foi desenvolvido com 19 alunos do 2º ano do ciclo inicial de alfabetização, do turno vespertino, da Escola Municipal B.C. M. A metodologia envolveu problematização por meio de uma atividade lúdica “Encontre os sete erros”, em seguida houve uma discussão e classificação das frutas tendo como princípio a Pirâmide Alimentar Brasileira. Logo após a discussão fez-se o preparo da sala de frutas com os alunos e os mesmos puderam experimentar a combinação das frutas feitas nesse preparo. Por fim, foram retomadas as informações discutidas durante as aulas sobre a alimentação saudável. Esse evento possibilitou verificar a compreensão dos alunos por meio do experimento.

RESULTADO E DISCUSSÃO

O experimento científico sobre a alimentação aconteceu no dia 23 de agosto de 2016. Para dar continuidade as diversas atividades propostas durante a semana sobre alimentação saudável, iniciou-se o trabalho, no dia 23/08, com uma atividade denominada “Encontre os sete erros” (FIG.1). Nessa atividade os alunos tiveram que identificar erros em dois desenhos de frutas que numa percepção imediata pareciam iguais. Essa atividade sensibilizou os alunos para a discussão sobre o tema frutas.

Em seguida discutiu-se com os alunos quais alimentos são saudáveis. Este momento ocorreu cooperativamente com a professora regente. Após a explicação, lançou-se a proposta de fazer com as frutas estudadas uma salada de frutas. Desse modo, deu-se início a execução da salada de frutas (FIG.2). Nesta execução cada aluno pode sentir em suas mãos a textura de cada fruta, identificando o nome de cada uma e quais seriam utilizadas na salada (maçã, banana, uva, abacaxi, melão, kiwi, laranja, mamão e mel para adoçar).

Para a execução alguns cuidados de higiene foram também discutidos e utilizados. Usaram-se toucas descartáveis e a higienização das mãos e dos alimentos foram procedimentos utilizados em todos os momentos. Em seguida, os alunos ajudaram lavando as frutas enquanto as bolsistas do PIBID cortaram as frutas, acrescentou-se mel. No momento de acrescentar o mel os alunos tiveram que decidir entre o mel e o leite condensado que a professora havia trazido (FIG.2). Antes de colocar esse último ingrediente perguntou-se aos alunos qual dos dois seria mais saudável para compor a salada de frutas (mel ou leite condensado), os alunos não tiveram dúvida em afirmar que seria o mel.

O relato acima mostra a manifestação de compreensão e identificação do alimento mais saudável para compor o preparo da sobremesa por parte dos alunos. Muitos dos alunos manifestaram o desejo de ter na sobremesa o leite condensado, no entanto, todos concordaram que o mel era a opção mais saudável. Em seguida a salada de fruta foi servida a todos os alunos. Algumas crianças falaram que era a primeira vez que experimentavam kiwi, outra disse que não gostava de mamão, outros de melão. Percebeu-se que muitos apesar de dizerem que não gostavam, até aquele momento não tinham comido ou experimentado algumas das frutas da salada. Explicou-se a todos que deveriam ao menos provar. Como resultado dessa experiência, percebeu que após a experimentação, muitos que diziam não gostar de algumas frutas tornaram a repetir a salada de frutas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se que conteúdo da disciplina de Ciências “Alimentação Saudável” que foi motivado por uma atividade de jogo “Encontre os sete erros” está presente nas brincadeiras das crianças, ou seja, no cotidiano delas. Ela serviu de incentivo para uma discussão mais séria sobre a importância das frutas em nossa alimentação. As crianças puderam conhecer e experimentar frutas desconhecidas em sua realidade. Experimentaram uma combinação de frutas para preparar a salada de frutas e o mel como ingrediente saudável para adoçar o preparo. Muitas crianças manifestaram suas preferências e resistências a frutas desconhecidas. Como resultado as crianças foram desafiadas a experimentar as frutas e tiveram oportunidade de formar novos conceitos para impressões equivocadas em relação ao gosto de certas frutas. Essa experiência por meio da aula prática mostrou as possibilidades de tornar o conteúdo curricular mais significativo para os alunos e ao mesmo tempo conscientizar os mesmos para a necessidade de formação de hábitos alimentares saudáveis.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. **Departamento de atenção básica**. Política nacional de alimentação e nutrição. 2 ed. Brasília: Ministério da saúde, 2003.
- [2] FELIX, Camila Daniela de Souza. **A formação de hábitos alimentares saudáveis e cuidados com a saúde**. Anais do Simpósio do PIBID/UFABC, v. 01, 2012.
- [3] SICHIERYI, R. et al. **Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira**. Disponível em: Acesso em: 08 de agosto. 2012.
- [4] VALENTE, L. S. **Direito humano à alimentação: desafios e conquistas**. São Paulo: Cortez, 2002.

Figura 1: Atividade: Encontre os sete erros



Fonte: Acervo das bolsistas do Pibid, 2016.

Figura 2: Preparando a salada de frutas



Fonte: Acervo das bolsistas do Pibid, 2016.