

VITOR MEIRELES



**PROJETO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NAS
ESCOLAS E CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL**

Vitor Meireles, março de 2013

COORDENAÇÃO

Josiane BerkenbrockMasote

ÓRGÃOS ENVOLVIDOS

Secretaria Municipal da Educação

EQUIPE TÉCNICA:

ThaiseSuélen Lange

JUSTIFICATIVA:

A importância da Educação como processo de transformação social, e sua relação com a área da saúde é essencial, onde o conhecimento de ambas as áreas se integram, podendo promover mudanças de atitudes e comportamentos.

O fato da alimentação saudável estar diretamente ligada à saúde geral e qualidade de vida, medidas de prevenção em escolares contribuem para estabelecer hábitos saudáveis e a escola como uma instituição de grande influência na vida das crianças, é o lugar ideal para se desenvolver ações de promoção à saúde, e o desenvolvimento de uma alimentação saudável. Neste sentido, o projeto “Educação nutricional nas escolas e centros de educação infantil”, tem como objetivo estimular os alunos a desenvolverem atividades sobre alimentação, promovendo a construção do conhecimento crítico e estimulando um viver mais saudável hoje e no futuro.

OBJETIVO GERAL:

A ação terá como objetivo principal inserir no ambiente escolar uma discussão fundamentada e contextualizada que estimule pensar e adotar práticas alimentares e estilos de vida saudáveis, através de ações educativas sobre alimentação, tendo em vista a segurança alimentar e nutricional, assim como, proporcionar fundamentação teórica básica sobre alimentação, educação alimentar, saber popular e segurança alimentar e nutricional aos alunos; exercitar os conhecimentos adquiridos numa perspectiva interdisciplinar e promover, a confecção de material sobre alimentação saudável.

Desta forma no primeiro momento busca-se constatar qual o tema mais relevante para se tratar com as crianças em relação à alimentação e nutrição, diagnosticando-se quais os principais problemas e interesses deles. Constatado o tema, surge a problematização. Em cima desta, aplica-se aos alunos um momento de educação nutricional, objetivando uma melhoria na alimentação e nutrição dos escolares.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- * Incentivar métodos educativos que favoreçam práticas alimentares e estilos de vida saudáveis,
- * Estimular os alunos a praticarem bons hábitos alimentares;
- * Demonstrar a importância das atividades físicas no desenvolvimento físico e mental;
- * Disponibilizar material educativo, através das parcerias envolvidas no projeto;
- * Desenvolver atividades práticas alimentares e estilos de vida saudáveis, através de ações educativas sobre alimentação;

METODOLOGIA:

O projeto consiste em educação nutricional realizada com escolares matriculados na educação infantil ao quinto ano do ensino fundamental.

Primeiramente objetiva-se a identificação da realidade das crianças, analisando-se o nível de conhecimento dos escolares com relação à alimentação. A partir disso, é realizada uma análise da situação e aplicada a didática adequada.

Realizado o diagnóstico do primeiro encontro, os resultados são discutidos entre o grupo. Os encontros seguintes são realizados de acordo com as informações obtidas no primeiro encontro e conforme a evolução dos alunos.

Nos encontros seguintes, é aplicada a educação nutricional aos alunos através da didática elaborada. Nesta, são esclarecidas dúvidas e proporcionado aos alunos novos conhecimentos. São realizadas dinâmicas (desenhos, colagens, teatro), que conforme as necessidades do grupo podem ter adaptações. Os horários e duração dos encontros são definidos de acordo com a disponibilidade do colégio e dos escolares.

O último encontro, por fim, busca analisar os resultados obtidos no projeto, observando-se se houve ou não aprendizado através das atividades desenvolvidas na “gincana dos alimentos”.

CONCLUSÃO:

Através deste projeto, se tem um contato com a realidade. Há a interação entre educandos e educadores, visando à aplicação do conhecimento e adesão do mesmo. Deve-se lembrar de que é fundamental que os estudantes convivam em um ambiente coerente, isto é, com hábitos alimentares saudáveis e de atividades físicas.

DIDÁTICA PROPOSTA PARA ALUNOS DO JARDIM DE INFÂNCIA AO SEGUNDO ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL:

1º ENCONTRO

1. Pesagem e classificação das crianças.
2. Realização da atividade:
Folha com desenhos, onde as crianças irão colorir os alimentos que julgarem ser bons para a saúde. Serão verificadas as dúvidas em relação à alimentação.
3. Explicação do material de pesquisa baixo peso, sobrepeso e obesidade entre Escolares no Alto Vale do Rio Itajaí-SC
4. Entrega de questionário sobre hábitos alimentares para que os pais dos alunos respondam, a fim de realizar pesquisa sobre o consumo regional.
5. Os professores também receberão um questionário que deve ser preenchido considerando os hábitos de seus alunos e entrega às responsáveis pelo projeto.

2º ENCONTRO

1. Inicialização.
2. Teatro de fantoches.

O teatro com fantoches tem por objetivo atuar no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças, tratando de assuntos relacionados à alimentação através de uma atividade lúdica. Através da história elaborada os personagens demonstram que as frutas e

verduras fazem bem para a saúde. Após o término do teatro, serão expostos quais os alimentos fazem bem para a saúde e feito um desenho sobre o conteúdo abordado. A “contação de histórias” é uma fonte de estímulo, criatividade e senso artístico na criança, além de colaborar no despertar no interesse aos assuntos e promover a aprendizagem.

3. Explicação da pirâmide alimentar

A nutricionista explica a importância da ingestão de todos os alimentos e demonstra através das pirâmides quais alimentos devem ser consumidos em maiores e menores quantidades. Na sequência os alunos podem observar os alimentos da pirâmide e também ler quais seus benefícios, conforme exposto no verso dos alimentos.

3º ENCONTRO

1. Inicialização.
2. Identificando os sabores.

A atividade consiste em vender os olhos das crianças fazer a degustação de alimentos, onde os mesmos devem identificar os sabores doce, azedo, salgado e amargo. A atividade tem o objetivo de despertar o paladar das crianças sobre novos sabores, visto que muitas vezes a criança recusa alimentos que nunca provou.

Após a degustação as crianças devem pintar alimentos que são doces, azedos, salgados e amargos.

** Sugestão para professores trabalhar em sala de aula: faça uma roda no chão com as crianças e leia o texto “por que dificilmente gostamos de sabores amargos? Da Revista Ciência Hoje, número 243” discuta com as crianças.

4º ENCONTRO

1. Inicialização.
2. Visualização do filme infantil “Peso Pesado – As aventuras do nosso amiguinho”. Uma história muito divertida e que envolve muitos musicais demonstra a importância da boa alimentação.
3. Jogo da memória de frutas. As crianças recebem um jogo de memória de frutas para colorir e recortar. Após a montagem do jogo, as crianças deverão formar pares e realizar o jogo.

**Sugestão para professores trabalhar em sala de aula: importância das frutas através do uso de músicas “Verde que te quero verde” Aline Barros e “*De Umbigo à Umbiguinho*” Toquinho.

5º ENCONTRO

1. Inicialização.
2. Elaboração de uma receita saudável juntamente das crianças. A fim de despertar o interesse das crianças pela alimentação saudável, é realizada uma receita, onde as crianças auxiliam na elaboração e na sequência é feita a degustação da preparação. (podendo ser salada de frutas, brigadeiro de banana, torta de fruta saudável pizza saudável etc)

**Sugestão para professores trabalhar em sala de aula: Peça para que cada criança traga para a escola uma receita que costumam fazer em sua casa. Monte um livro de receitas juntamente dos alunos. As crianças podem ajudar a recortar figuras que ilustrem as receitas, fazer a colagem e leitura das mesmas. Além disso, é possível trabalhar a cultura alimentar regional.

6º ENCONTRO

1. Inicialização.

2. Gincana (com o propósito de avaliar o conhecimento).

Divide-se a turma em duas equipes (A e B).

PROVA 1 - Montagem do pratinho saudável:

Chama-se 2 integrantes de cada equipe, para montar o seu prato com figuras de carboidratos, proteínas e verduras. A equipe que montar o prato corretamente primeiro ganha a prova. Vale 1 ponto.

PROVA 2 - Batata-quente com balão:

Utiliza-se balões de várias cores (verde, vermelho, laranja, amarelo). Coloca-se cada equipe em círculo e quando pede-se para parar, as duas crianças que estiverem com o balão na mão devem dizer o nome de algum alimento com a cor do balão. Cada acerto vale 1 ponto.

PROVA 3 – Feirinha:

Escolhe-se 5 integrantes de cada equipe, que deverão escolher os alimentos saudáveis e colocá-los na cestinha de mercado. Cada acerto vale 1 ponto.

3. Contagem dos pontos.

4. Entrega de lanchinho saudável fruta ou sanduichinhos naturais para cada aluno.

5. Finalização.

5. DIDÁTICA PROPOSTA PARA ALUNOS DO TERCEIRO AO QUINTO ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL:

1º ENCONTRO

1. Pesagem e classificação das crianças.

2. Realização da atividade:

Explicação da pesquisa realizada no Alto Vale do Itajaí sobre baixo peso, sobrepeso e obesidade em escolares. Leitura do livreto da pesquisa. Na seqüência os escolares deverão escrever numa folha branca como é o seu cardápio diário.

3. Entrega de questionário sobre hábitos alimentares para que os pais do alunos respondam, a fim de realizar pesquisa sobre o consumo regional.
4. Os professores também receberão um questionário que deve ser preenchido considerando os hábitos de seus alunos e entrega às responsáveis pelo projeto.

2º ENCONTRO

1. Inicialização.
2. Abordagem da pirâmide alimentar:

Através do uso de uma pirâmide alimentar, é exposto que nenhum alimento conterá todos os nutrientes necessários à manutenção da vida e um mesmo tipo de alimento pode oferecer ao organismo nutriente em excesso, que podem causar várias doenças. O ideal então é equilibrar a alimentação. Desta forma a Pirâmide Alimentar ajuda a entender como equilibrar esses alimentos diariamente. Os alimentos são agrupados de acordo com as suas funções e seus nutrientes.

3º ENCONTRO

1. Inicialização.
2. As crianças irão desenvolver atividades sobre o assunto abordado com perguntas e respostas sugeridas pelo livro “*Aprender Mais*” da autora Déborah Pádua Mello Neves. Após é feita a correção da atividade juntamente dos alunos.

**Sugestão para professores trabalhar em sala de aula: Peça para as crianças montem cartazes sobre a origem dos alimentos (origem mineral, animal e vegetal).

4º ENCONTRO

1. Inicialização.
2. Visualização do documentário “Muito Além do Peso” e discussão do tema obesidade infantil.

O documentário relata que pela primeira vez na história da raça humana, crianças apresentam sintomas de doenças de adultos. Problemas de coração, respiração,

depressão e diabetes tipo 2. Todos têm em sua base a obesidade. O documentário discute por que 33% das crianças brasileiras pesam mais do que deviam. As respostas envolvem o governo, os pais, as escolas e a publicidade. Com histórias reais e alarmantes, o filme promove uma discussão sobre a obesidade infantil no Brasil e no mundo.

Cada aluno deverá construir um texto sobre o documentário assistido. Faça com que os alunos reflitam (quando foi a última vez que eles comeram uma fruta? Que benefício temos comendo salgadinho? Porque tantas crianças estão acima do peso? Como podemos mudar isso?)

****Sugestão para professores trabalhar em sala de aula:** Pesquise em livros de artes se a figura humana pintada na Idade Média difere daquela retratada nos séculos XVI e XVII. O impacto do consumo de açúcar e batata, vindos da América para a Europa, já se fazia sentir sobre o peso dos corpos. Compare as imagens.

****Sugestão para professores trabalhar em sala de aula:** Apresente o poder da propaganda. Explorar o conteúdo da história da Coca-Cola em sala de aula pode ser interessante para mostrar o impacto da propaganda nas preferências alimentares (uma vez que esta empresa é uma das maiores do mundo que investe em propaganda desde o início de sua história). Peça para que as crianças procurem na internet propagandas sobre a coca-cola. O que diz na propaganda é verdadeiro? Qual a influência disso em nossas vidas? Tais propagandas irão refletir em que?

5º ENCONTRO

1. Inicialização.

2. Elaboração de uma receita saudável juntamente das crianças. A fim de despertar o interesse das crianças pela alimentação saudável, é realizada uma receita, onde as crianças auxiliam na elaboração e na seqüência é feita a degustação da preparação. (podendo ser salada de frutas, brigadeiro de banana, esfira nutritiva, pizza saudável etc)

Fica como sugestão para os professores da montagem de um livro de receitas em sala de aula.

****Sugestão para professores trabalhar em sala de aula:** Peça para que cada criança traga para a escola uma receita que costumam fazer em sua casa. Monte um livro de receitas juntamente dos alunos. As crianças podem ajudar a recortar figuras que ilustrem as receitas, fazer a colagem e leitura das mesmas. Além disso, é possível trabalhar a cultura alimentar regional. Pode-se ainda envolver a atividade na aula de matemática (o que significa $\frac{1}{4}$ de uma laranja? 1 litro equivale a quanto ml? Se uma xícara equivale a 250 gramas e eu colocar 2 xícaras de açúcar e 3 de farinha, eu tenho quantas gramas? e etc)

6º ENCONTRO

1. Inicialização.

2. Gincana (com o propósito de avaliar o conhecimento).

Divide-se a turma em duas equipes (A e B).

PROVA 1 - Montagem da pirâmide alimentar:

Chama-se 1 integrante de cada equipe por vez, para colocar 1 alimento na pirâmide alimentar. Cada acerto vale 1 ponto

PROVA 2 -Palavra cruzada:

Cada grupo recebe uma palavra cruzada proposta pelo Guia de Alimentação do Adolescente do Ministério da Saúde. O grupo que completara palavra cruzada primeiro e corretamente recebe a pontuação. Vale 5 pontos.

PROVA 3 – Alimentos permitidos X Alimentos proibidos:

Cada grupo irá receber dois pedaços de papel pardo, onde tem-se o contorno de um corpo saudável e outro com sobrepeso. As crianças devem procurar em revistas alimentos saudáveis e alimentos que devem ser evitados. Na sequência irão recortar e colar os alimentos bons no corpo saudável e os alimentos ruins no corpo com sobrepeso. Mínimo de 10 figuras em cada desenho. Cada acerto vale 1 ponto.

3. Contagem dos pontos.

4. Entrega de lanchinho saudável fruta ou sanduichinhos naturais para cada aluno.

5. Finalização.

Preparação da torta saudável (E.M.Victor Meirelles)



Pirâmide alimentar (E.M.SaltoDollmann)



Gincana montar pratinho saudável e roda de balão para falar o nome do alimento saudável de acordo com a cor do balão.(E.M.Victor Meirelles)



Montagem da pirâmide alimentar. Chama-se 1 integrante de cada equipe por vez, para colocar 1 alimento na pirâmide alimentar. Cada acerto vale 1 ponto(E.M.Victor Meirelles)





Palavra cruzada(E.M.Victor Meirelles) (E.M. Barra da Patra)





Feirinha:

Escolhe-se 5 integrantes de cada equipe, que deverão escolher os alimentos saudáveis e colocá-los na cestinha de mercado. Cada acerto vale 1 ponto.(E.M.Victor Meirelles) (E.M. Barra da Patra)



Explicação da pirâmide alimentar (E.M. Barra da Patra)

Pesagem e medição das crianças



Realizando atividades (E.M. Serra da Abelha)



Identificando os sabores.(E.M.Rio Denecke)



Alimentos permitidos X Alimentos proibidos.(E.M.Victor Meirelles) (E.M. Barra da Patra)



Teatro de fantoches. (E.M. Barra da Patra)





Degustação das frutas (E.M.Barra da Prata)(E.M. Victor Meirelles)



