

Universidade na Escola: Práticas sobre Higiene e Alimentação Saudável com alunos da Educação Infantil

Área Temática: Educação

Juliana Scanavacca¹, Juliana Bueno Ruiz², Jaqueline da Costa Guedes³

¹Prof. Depto de Tecnologia– DTC/UEM, contato: jscanavacca2@uem.br

²Prof. Depto de Tecnologia– DTC/UEM, contato: julianabuenoruiz@gmail.com

³Aluna do curso de Engenharia Alimentos, bolsista PIBIS-UEM, contato: ra106531@uem.br

Resumo. *As Universidades possuem papel fundamental para desenvolvimento da região na qual estão inseridas. Alunos da Educação Infantil necessitam de experimentação para vivenciar e compreender diferentes conteúdos. O projeto teve como objetivo trabalhar práticas relacionadas a higiene pessoal, higiene dos alimentos assim como os microrganismos presentes nos diferentes ambientes. Os alunos puderam realizar a forma correta das lavagens das mãos, higiene dos alimentos para evitar os microrganismos assim como noções de alimentação saudável e diferenças entre alimentos in natura e alimentos industrializados. O projeto tem contribuído para orientação a população quanto alimentação saudável e prevenção de doenças.*

Palavras-chave: *Discentes - Nutrição - Segurança dos alimentos.*

1. Introdução

É comum as crianças levarem grande quantidade de alimentos industrializados como bolachas, doces, bombons e refrigerantes nas escolas. Uma adequada alimentação proporciona a prevenção de doenças como a anemia, obesidade, desnutrição, em alguns casos relacionada à fome oculta e também para diminuir o risco de infecções, além de garantir o bom desenvolvimento físico e mental (ALMEIDA e IOCCA, 2012). Diante desta realidade é necessário que as crianças recebam informações de forma didática para mudar seus hábitos alimentares.

De acordo com Carvalho e Gil-Pérez (1998) a aula de ciência deve deixar de ser vista como um obstáculo à eficácia e um fator de desânimo, para tornar-se um convite a romper com a inércia de um ensino monótono e sem perspectivas, e assim, aproveitar a enorme criatividade potencial da atividade docente. Noções básicas de Microbiologia e higiene pessoal através de práticas que estimulam a aprendizagem cognitiva e não somente mecânica são capazes de oferecerem aos alunos uma visão ampla do mundo dos microrganismos, estabelecendo assim, a importância dos mesmos para a saúde humana, manutenção do equilíbrio ecológico, entre outras aplicações.

A alimentação é essencial para o desenvolvimento do ser humano, assim é preciso ensinar desde as fases iniciais da pessoa para que possa ir se educando, sendo este papel não só da escola mas também dos pais, pois são eles que apresentam e disponibilizam os tipos de alimentos ao filho. Uma alimentação balanceada pode ajudar as crianças a terem uma vida saudável no presente e no futuro proporcionando o

desenvolvimento tanto físico quanto cognitivo da criança, pois, os nutrientes são distribuídos de modo adequado (ALMEIDA e IOCCA, 2012). O ambiente escolar é um importante local para a formação de bons hábitos alimentares e para a educação nutricional (DANELON et al., 2006). A alimentação saudável se aprende na escola, e é a infância o período ideal para a construção da percepção dos hábitos alimentares e da alimentação saudável (BORGES et al., 2015).

Nesse contexto, o projeto universidade vai à escola, tem como principal finalidade, apresentar os grupos de alimentos, bem como desvendar mitos e discutir questões do cotidiano sobre higiene pessoal e dos alimentos, de forma simples, didática e lúdica através de brincadeiras e experimentos que possam facilitar o entendimento dos alunos e incentivar a curiosidade dos mesmos com relação aos temas propostos.

2. Materiais e Métodos

Participaram do projeto duas escolas de Educação Infantil do Município de Umuarama, Paraná, envolvendo 150 alunos de 04 a 06 anos de idade. Os alunos fizeram uma prática sobre os procedimentos adequadas da lavagem das mãos para a higiene pessoal e realizada uma prática sobre os microrganismos presentes em diferentes locais, tanto no corpo como nos alimentos e água.

Foi elaborado e apresentado um painel com a quantidade de sódio, gordura e açúcar em alimentos industrializados. Realizou-se uma visita na Fazenda da Universidade Estadual de Maringá para conhecer a Horta e a criação de animais.

Foi trabalhada a Pirâmide Alimentar a qual consistia em uma Oficina onde um painel com a apresentação de todos os grupos alimentares era trabalhado, relacionando os alimentos *in natura* com os industrializados.

Também, trabalhou-se uma Prática sobre percepção sensorial, onde as crianças foram vendadas nos olhos e foi oferecido frutas com cascas (como banana) e sem cascas (melão, uva, tangerina). O objetivo era que a crianças cheirassem e apalpassem adivinhando o nome da fruta. Após essa atividade a criança desenhou a sua fruta.

3. Resultados

Na prática de higiene os alunos puderam perceber e realizar a forma correta das lavagens das mãos. Muitos alunos afirmaram que não praticavam a lavagem em diferentes situações do cotidiano e que os microrganismos podem ser encontrados nos mais diversos ambientes, desde carteiras escolares, mochilas, cédulas de dinheiro, água, celulares, cabelo, pele, ou outros ambientes. Assim, as crianças aprenderam sobre higienização das mãos contribuindo também para o desenvolvendo da coordenação motora.

Na prática da quantidade de sódio, gordura e açúcar os alunos visualizaram a quantidade em diferentes alimentos industrializados e posteriormente foi discutido sobre quais alimentos eles mais consomem e como o consumo desses alimentos podem prejudicar a saúde. Principais alimentos consumidos relatados pelas crianças foram: o macarrão instantâneo, batata frita e pão. Fisberg et al. (2016) revelou consumo expressivo de açúcar e de sódio nos lanches de crianças. Esse tipo de consumo alimentar pode impactar a saúde das crianças, reforçando assim a necessidade de

campanhas educativas tanto às crianças quanto aos responsáveis por sua alimentação.

Na visita à Fazenda da Universidade percebeu-se que muitos alunos não conheciam a origem dos alimentos, como o cultivo de vegetais e criação de animais. A atividade enfatiza a importância da sustentabilidade, resgata a cultura alimentar e o consumo de alimentos saudáveis. A fala dos alunos era de que não imaginavam de onde vinham os alimentos colocados na mesa e que os alimentos *in natura* podem conter uma grande quantidade de microrganismos e perceberam, assim, a importância da higiene desses alimentos.

O desenvolvimento de atividades educativas no campo da alimentação pode levar à reflexão sobre o ato de educar em diversos espaços de práticas. Assim, as atividades devem instruir e passar conhecimento, mas, principalmente oferecer uma experiência significativa, que prepare o indivíduo para a vida e que possibilite fazer suas próprias escolhas para uma vida mais saudável (MDS, 2018).

Com a visualização da pirâmide alimentar elas puderam conhecer os grupos de alimentos e despertar a consciência da necessidade de uma alimentação mais saudável, conforme Figura 1.



Figura 1 - Oficina da Pirâmide Alimentar com alunos da Educação Infantil do Município de Umuarama, Pr.

Nos estudos de Yokota (2010), a maioria dos alunos não conseguem diferenciar os alimentos na pirâmide alimentar. Assim, o autor acrescenta que a promoção de práticas alimentares saudáveis está inserida no contexto da adoção de estilos de vida saudáveis, componente importante da promoção da saúde, uma das diretrizes da atual Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

Na prática de percepção sensorial a criança adivinhou qual era o alimento, explorando os sentidos – tato, olfato, visão e paladar – e construíram uma nova percepção. Também foi possível trabalhar aspectos como forma, consistência, peso, temperatura e aspereza. Foram destacadas as cores verde, branco, marrom, vermelho e laranja associadas a grande parte dos grupos alimentares.

4 Conclusão

As atividades trabalhadas são atividades lúdicas que destacam as características nutricionais do alimento por meio do manuseio e observação de cores, formas e sabores diversos. Assim o projeto busca sensibilizar o aluno fazendo com que ele estimule as famílias a desenvolverem e compartilhem hábitos alimentares saudáveis. Assim, percebeu-se que as atividades envolvidas fizeram com que o aluno compreendesse a importância de uma alimentação saudável.

Os alunos da Universidade que participam das atividades nas escolas fazem troca de experiência, relacionando a teoria com a prática, que proporciona ganhos em sua formação acadêmica. Há uma interação maior com o público com o qual se trabalhará no futuro. Docentes e Discentes são desafiados a buscarem mais conhecimento e a desenvolverem uma atuação mais humanizada.

7. Referências

ALMEIDA, Ana Lúcia de; IOCCA, Fátima Aparecida Silva. Hábitos Alimentares Na Educação Infantil. *Revista Eventos Pedagógicos*, v.3, n.2, p. 31 - 41, 2012.

BORGES, Eliane de Moura Borges; SANTOS, Danúbia Rodrigues; SILVA, Jorge Luiz da; SANTOS, Simone da Silva Santos; MANGALHÃES, Epaminondas de Matos. Percepção dos hábitos alimentares dos estudantes de uma escola de ensino fundamental do município de Jaciara- MT. *Revista do Centro do Ciências Naturais e Exatas - UFSM*, Santa Maria, v.14, p.89-100, 2015.

CARVALHO, Anna Maria Pessoa de Carvalho; GIL-PÉREZ, A *Formação de professores de Ciências*. São Paulo, Editora Cortez,1998.

DANELON, Maria Angélica Schievano Danelon; DANELON, Mariana Schievano; SILVA, Marina Vieira da. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006.

FISBERG, Mauro; PREVIDELLI, Agatha Nogueira; TASCA, Ana Paula Wolf; DEL´ARCO; TOSATTI, Abykeyla; NOGUEIRA-DE-ALMEID, Carlos Alberto. Hábito alimentar nos lanches intermediários de crianças escolares brasileiras de 7 a 11 anos: estudo em amostra nacional representativa. *International Journal of Nutrology*, v.9, n.4, p. 225-236, 2016.

MDS, Ministério do Desenvolvimento Social– MDS. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. *Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional*. Brasília/DF, 2018.

YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho; VASCONCELOS, Tatiana França de; PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares; COITINHO, Denise Costa; RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos Ferreirinha. Projeto “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 23, n. 1, p. 37-47, jan./fev., 2010.
