

RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE ALIMENTAÇÃO ORGÂNICA EM UMA ESCOLA PRIVADA DO MUNICÍPIO DE BELÉM-PA

RESUMO

O objetivo do relato é descrever a prática vivenciada em uma escola privada no município de Belém-PA, com a finalidade de estimular a hábitos saudáveis e alimentação orgânica, em crianças de 10 a 12 anos de idade. Foi abordado o tema alimentação saudável, com ênfase em alimentos orgânicos. Através de jogos educativos como uma forma de melhor aprendizado, onde as crianças se mostraram sempre entusiasmadas com o método que lhes foi proposto. Concluiu-se que apesar de os alunos terem compreendido a importância da alimentação saudável, juntamente com os alimentos orgânicos, a procura por alimentos industrializados ainda é a preferência quando se trata de lanche escolar, pois os hábitos alimentares pode ser recorrente de diversos fatores.

Palavras-Chave: Alimentação Saudável, Orgânicos, Crianças.

1 INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional constitui uma estratégia preconizada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006), sendo um importante instrumento para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

O período da infância e adolescência é caracterizado pelo crescimento físico e desenvolvimento rápido, ganho de massa muscular e óssea, acarretando no aumento da necessidade de nutrientes. Os benefícios da alimentação saudável é sinônimo de mais saúde e qualidade de vida, diminuição do risco de doenças com o aumento da imunidade, aumento da energia e redução do cansaço físico e mental (BRASIL, 2013). Já uma má alimentação, como o consumo de alimentos de alta densidade calórica e ultraprocessados, associada a redução da atividade física, conduzindo ao sedentarismo, reflete em danos, e diversos prejuízos à saúde, como a obesidade, e possível surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (SOARES, 2013).

Orgânico é um termo de rotulagem que indica que os produtos são produzidos atendendo às normas da produção orgânica e que estão certificados por uma estrutura ou autoridade de certificação devidamente constituída. A agricultura orgânica se baseia no emprego mínimo de insumos externos. No entanto, devido à contaminação ambiental generalizada, as práticas de agricultura orgânica não podem garantir a ausência total de resíduos. Contudo, é possível aplicar métodos que visem à redução, ao mínimo, da contaminação do ar, do solo e da água (ORMOND, et al, 2002).

Zitkoski (2000) argumenta que a educação em saúde objetiva transforma o ser humano em suas dimensões ético, político, social e comunitária. Desta forma, se concebe que a prática educativa requer a autonomia, o diálogo, participação e a reflexão crítica conscientizadora e libertadora com os indivíduos.

Cabe considerar ainda que a educação nutricional pode se constituir como um importante meio de apoio à promoção e construção do conhecimento em saúde e nutrição, ultrapassando, inclusive, as abordagens que a consideram como ações de caráter informativo sobre os alimentos, com predomínio do enfoque do aprender a comer. Desta forma, diferentes experiências brasileiras no âmbito da escola têm sido reconhecidas pelo desenvolvimento de uma série de ações que possibilitam ampliar, de forma significativa, o papel da alimentação escolar para a promoção da educação em saúde e nutrição.

O objetivo, deste relato é descrever a prática vivenciada em uma escola privada no município de Belém-PA, com a finalidade de estimular hábitos saudáveis e alimentação orgânica em crianças, através de jogos educativos.

2 METODOLOGIA

A pesquisa apresentou a metodologia qualitativa como modelo de abordagem. A definição desta base metodológica é explicada devido à natureza do estudo proposto: a pesquisa qualitativa preocupa-se com um nível de realidade que não pode ser quantificado; o fenômeno a ser estudado pode ser mais bem compreendido no contexto em que ocorre e do qual é parte, devendo ser analisado numa perspectiva integrada; as estruturas e instituições são vistas como resultado da ação humana objetivada.

O campo de análise, como explicitado, compreendeu uma escola de ensino fundamental particular. A escola atende, aproximadamente, trezentas crianças, divididas em doze turmas, entre a pré-escola e o ensino fundamental.

A pesquisa foi desenvolvida em setembro de 2019. Participaram da pesquisa, a nutricionista responsável pela alimentação escolar, uma, a diretora, a assistente, a orientadora pedagógica e a coordenadora da escola, professores e escolares e os alunos do curso de nutrição como educadores nutricionais.

O estudo é um relato de experiência feita através de uma ação nutricional em uma escola privada do município de Belém em comemoração ao dia nacional da alimentação na escola, feita por acadêmicos do curso de Nutrição de uma instituição privada, tendo como público alvo, crianças com faixa etária de 10 a 12 anos de idade.

Primeiramente foi ministrada uma aula expositiva e dialogada com o auxílio do dos slides e data show, sobre a diferença entre alimentos orgânicos e os não-orgânicos, seus benefícios à saúde e como identificá-los de aproximadamente 20 minutos e, posteriormente, foram realizadas atividades lúdicas correspondentes ao tema. Para tal, foram utilizados pôsteres, vídeos, jogos e atividades de recorte e colagem, como material de apoio. Os vídeos foram cuidadosamente selecionados da internet e os pôsteres, jogos e atividades de recorte e colagem foram confeccionados pelas pesquisadoras. No início de cada atividade, buscou-se resgatar conceitos anteriormente abordados e surgidos ao longo da aula, mediante a interação dos escolares com os pesquisadores. A dinâmica foi baseada em um jogo educativo de perguntas e respostas, com o auxílio de um dado em que as crianças jogavam, então era definido quem iria começar a responder as perguntas sobre o tema explanado anteriormente, e conforme os acertos a criança avançava um número no tapete educativo até chegar ao topo onde seria o vencedor da rodada, e ganhava como recompensa um potinho de salada de frutas orgânicas, estimulando desta forma o hábito de ingerir alimentos saudáveis como lanche escolar.

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

De acordo com as respostas dos alunos pudemos identificar que os mesmos conseguiram compreender as informações que lhes foram repassadas, pois houve uma grande porcentagem de acertos, e alguns até debateram sobre alguns assuntos relacionados e conseguiram explicar de forma coerente a sua percepção sobre o tema. Por se tratarem de crianças de 10 a 12 anos de idade, conseguimos realizar a atividade de forma bem dinâmica, e todos desmosntraram grande interesse pelo assunto.

Dados da avaliação diagnóstica mostraram que a população de estudo foi composta por 49 escolares, sendo 58% do sexo feminino e com idade média de 10,2 anos. Em relação à renda familiar, 58% das famílias dos escolares tinham renda mensal per capita menor que 10 salários mínimos e 42% apresentavam renda mensal de 2 a 6 salários mínimos per capita.

Todos os 49 alunos responderam aos questionamentos e obtivemos o seguinte resultado 55% dos alunos não conheciam o que era alimento orgânico e 45% responderam que sim, conheciam alimentos orgânicos e faziam consumo esporádico na sua alimentação.

A educação alimentar e nutricional consiste em construir ações em apoio a pessoas que buscam ajuda para mudanças de hábitos alimentares na obtenção de informações sobre as práticas alimentares, autoconhecimento e identificando dificuldades de adesão para um novo comportamento alimentar.

No contexto da promoção da saúde e da alimentação saudável e consumo de alimentos orgânicos, a educação alimentar e nutricional, é vista como uma estratégia fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição. Sabemos que educar pressupõe interagir com as pessoas. As ações educativas de alimentação e nutrição realizadas no Projeto buscaram a interação e a justificativa para mudança de atitudes ao fazer as escolhas alimentares, de que forma e porquê.

Por mais que os alunos tenham se mostrado interessados pelo tema, a preferência por alimentos industrializados ainda é frequente entre crianças quando o assunto é lanche escolar, algumas instituições privadas fornecem alguns tipos de alimentos in natura e outros minimamente processados como sanduiches naturais e sucos de frutas, mas ainda sim, a preferência por salgadinhos e outros alimentos industrializados é ainda maior.

Vale lembrar que os hábitos alimentares são influenciados por inúmeros fatores de ordem genética, socioeconômica, cultural, étnica, religiosa, entre outros, e irá sofrer influência de diferentes fatores ao longo da vida: família, amigos, escola, mídia, etc.

A forma como se dá a interação entre pais/cuidadores e filhos nos primeiros anos de vida repercute positiva ou negativamente na nutrição e no crescimento e desenvolvimento cognitivo e social da criança.

4 CONCLUSÃO

Ainda que se saiba sobre a necessidade de modificação dos hábitos e práticas alimentares da população, observa-se, na realidade brasileira, uma escassez de investigações dos possíveis fatores que interferem no desenvolvimento do comportamento alimentar. A

maioria dos programas de educação nutricional e pesquisas publicadas nesta área não citam uma teoria ou um modelo particular que fundamente a prática ou a pesquisa. Por isso o propósito de detalhar as estratégias utilizadas é contribuir para outras oportunidades de educação alimentar

Acreditando-se que o ambiente escolar é um lugar propício para atividades de educação alimentar e nutricional, por conter um grupo exposto cotidianamente ao aprendizado, recomenda-se que essas ações integrem o currículo escolar e sejam planejadas por uma equipe multiprofissional, incluindo o nutricionista. Para tal, há a necessidade de capacitar professores, merendeiras, dirigentes escolares, donos de cantinas e de outros profissionais da escola, a fim de ampliar a realização dessas atividades, pois conversas informais e atitudes simples também constituem estratégias de educação alimentar e nutricional.

5 REFERENCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Alimentação Escolar. Brasília: MEC. Disponível em: http://www.fnde.gov.br/home/index.jsp?arquivo=alimentacao_escolar.html . Acesso em: 19 de outubro de 2020.

COSTA, EQ, Ribeiro VM B, Ribeiro ECO. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Rev. Nutr.** 2001; 14(3):225-229.

Organização para Alimentação e Agricultura, Grupo de Trabalho Interdepartamental da FAO sobre Agricultura Orgânica. Agricultura orgânica. Disponível em: <http://www.fao.org/organicag/oa-faq/oa-faq1/es/> Acessado em 19 de outubro de 2020.

SOARES, L. R. et al A transição da desnutrição para a obesidade. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical*, [s.l.], v.5, n.1, p.64-68, 2013–Dez/Fev 2014.