

INCENTIVO AO CONSUMO DE FRUTAS E LEGUMES COM ESCOLARES POR MEIO DE ATIVIDADES SENSORIAIS.

Débora de Souza Machado¹; Ana Lúcia de Freitas Sacco²

RESUMO

A execução de atividades práticas para crianças na fase escolar resulta na formação de novos conhecimentos sobre nutrição e alimentação, influenciando positivamente na construção e manutenção de hábitos alimentares saudáveis. Nessa circunstância, o objetivo deste estudo consiste em relatar a experiência da aplicação de uma atividade de educação alimentar e nutricional em uma turma de Ensino Fundamental. A atividade foi planejada e executada em 2 dias, com duas turmas de terceiro ano de uma escola municipal de Santa Maria, RS. No primeiro dia, foi executada a atividade sensorial realizada com 7 frutas. Ao total, participaram 35 crianças com média de 8 anos de idade. No segundo dia, a proposta foi a mesma, porém com 6 tipos de legumes in natura. Todos os alunos ficaram entusiasmados ao sentirem os aromas das frutas e dos legumes e observarem suas estruturas internas, aumentando a vontade de experimentá-las, além de perceberem a importância para o bom funcionamento do nosso organismo. A aplicação de ações práticas no ambiente escolar enfatizou a importância do incentivo ao consumo de frutas e legumes na faixa etária estudada neste relato. Este tipo de experiência durante a graduação fortalece a formação de profissionais mais sensíveis e qualificados para atuar em atividade de EAN.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional, Frutas, Legumes, Saúde da Criança.

Eixo Temático: Atenção integral e promoção à saúde.

1. INTRODUÇÃO

É verídica a importância de uma alimentação saudável, completa, variada e agradável ao paladar para a promoção da saúde, sobretudo nas crianças, em fase de desenvolvimento, e para a prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, cuja prevalência vem aumentando significativamente (MARIN,2009). O excesso de peso na infância predispõe a várias complicações de saúde, como:

1 Acadêmica de Nutrição na Universidade Franciscana- UFN.

2 Docente do curso de nutrição, mestrado em ciências da saúde e da vida/UFN, grupo de pesquisa em segurança alimentar e nutricional Gesan/CNPq – Orientadora

problemas respiratórios, diabetes melitus, hipertensão arterial, dislipidemias, elevando o risco de mortalidade na vida adulta (MENDONÇA, 2010).

Estudo sugere que as crianças não estão dotadas de uma capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional, pelo contrário, os seus hábitos são aprendidos a partir da experiência, da observação e da educação (MARIN, 2009). Além disso, fatores de natureza econômica, política, cultural ou social podem influenciar positivamente ou negativamente no padrão de alimentação das pessoas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

A escola é um ambiente com potencial para impulsionar saúde e qualidade de vida, intervindo na formação de hábitos saudáveis. A abordagem desses temas por parte dos educadores pode permitir a manutenção de práticas alimentares saudáveis (BRASIL, 2015). O papel da família e da equipe escolar na alimentação e na educação nutricional das crianças é, sem dúvidas, inquestionável e assume importância uma vez que pode oferecer uma aprendizagem formal a respeito da alimentação saudável. Sendo assim, a educação alimentar pode ter resultados extremamente positivos, em especial quando desenvolvida com grupos etários como crianças, no sentido de adequação e capacitação para escolhas alimentares saudáveis (MARIN, 2009).

Nessa circunstância, o objetivo deste estudo consiste em relatar a experiência da aplicação de uma atividade de educação alimentar e nutricional em uma turma de Ensino Fundamental. A atividade foi planejada e executada em 2 dias, com duas turmas de terceiro ano de uma escola municipal de Santa Maria, RS.

2. METODOLOGIA

Os relatos das atividades deste estudo estão vinculadas ao Estágio em Nutrição na Alimentação Escolar do curso de Nutrição de uma universidade privada do RS. Aplicaram-se as ações no mês de Abril e Maio de 2022 em uma escola municipal na cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul, com os alunos matriculados em duas turmas de 3º ano do Ensino Fundamental no turno da manhã. Para a elaboração das atividades, realizou-se previamente o diagnóstico observacional na escola, denominado avaliação diagnóstica. Esse diagnóstico consistiu em uma

visita, na qual foi observado o âmbito escolar, espaço físico, recursos disponíveis, bem como a comunidade na qual a escola está inserida, além de conhecer alunos e professores.

A primeira atividade sensorial, foram apresentadas as 7 frutas, sendo elas: Pitaya, Goiaba, Romã, Kiwi, Morango, Mamão e Maracujá, foi falado sobre as principais funções no organismo, as diferentes espécies, formas de consumo e alimentação colorida. Entregou-se as frutas in natura aos alunos, de modo que possibilitasse o toque e a identificação do aroma. Após, os alunos puderam se servir das frutas, anteriormente higienizadas e cortadas. Conforme figura 1. Em um segundo momento, foi entregue um calendário das frutas, legumes e verduras da estação para os alunos levarem para casa, com o objetivo de auxiliar no acesso das mesmas. Conforme figura 2.

Figura 1- Frutas utilizadas na atividade de educação alimentar e nutricional com alunos do terceiro ano em uma escola municipal do município de Santa Maria, RS, 2022.



Fonte: Elaboração própria

Figura 2- Calendário das frutas da estação entregue para os alunos do terceiro ano em uma escola municipal de Santa Maria, RS, 2022.



Fonte: Elaboração própria

No segundo dia, foram apresentados 6 legumes, de forma crua e/ou cozida, sendo: Pepino, Beterraba, Vagem, Brócolis, Couve-flor e Cenoura. Também foi discutido sobre as principais funções no organismo e formas de consumo. Logo, os alunos montaram sua própria salada, com os alimentos crus e/ou cozidos e sem temperos. Conforme figura 3.

Figura 3 – Legumes utilizadas na atividade de educação alimentar e nutricional com alunos do terceiro ano em escola municipal do município de Santa Maria, RS, 2022.



Fonte: Elaboração própria

Nos dois dias de atividades foram realizadas perguntas das quais: “Você já comeu?” e após a degustação: “Você gostou?” para análise quantitativa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

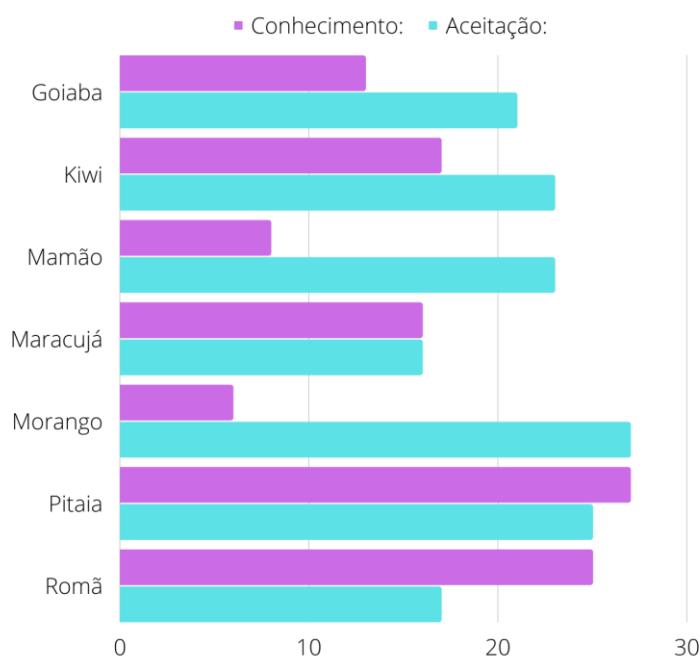
Na aplicação do diagnóstico, constatou-se a presença de 35 crianças entre as duas turmas de terceiro ano, com média de oito anos de idade. Além de conhecer o comportamento geral da turma, questionou-se se havia alguma criança com algum tipo de alergia ou limitação, sendo esses dados relevantes para as escolhas das atividades. Os dados levantados sobre a rotina alimentar dos escolares apontaram a necessidade de trabalhar com frutas e legumes, visto que, a maioria consumia somente maçã e/ou banana ou nenhuma, além do consumo de alimentos industrializados ser constante.

No primeiro dia de intervenção, havia 30 alunos em sala de aula, os quais foram participativos e interessados na dinâmica.

Após a avaliação do conhecimento, percebeu-se que as frutas menos conhecidas e/ou consumidas foram a pitaia e a romã, e as que tiveram mais

aceitação foram o morango e a pitaia, seguidas do mamão e kiwi, conforme demonstra a figura 1.

Figura 1 – Conhecimento e aceitação das frutas por parte dos alunos do 3º ano do ensino fundamental de uma escola pública na cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2022.

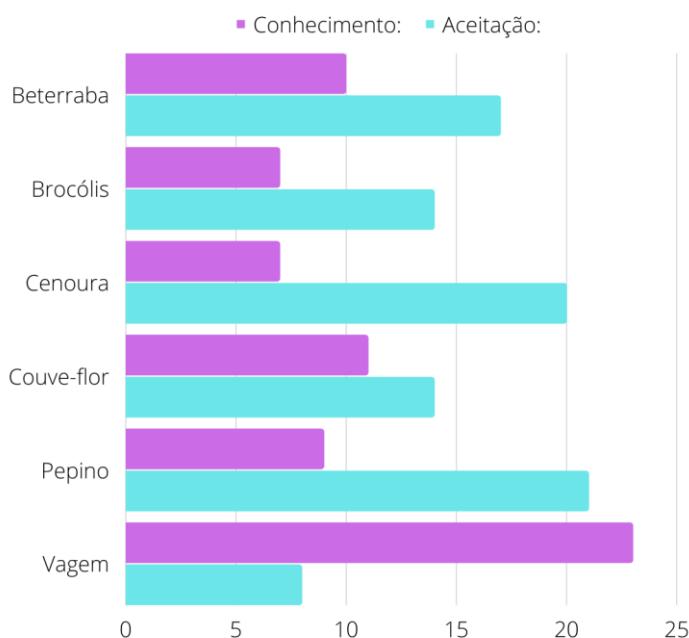


A ótima aceitação do Morango e da Pitaia chama atenção por serem frutas de baixo acesso e pelas suas características sensoriais, como cor, textura e sabor. A cor vermelha intensa do morango e o sabor doce, levemente acidificado são os fatores principais pelos quais os consumidores preferem consumir na forma in natura (NUNES; NOVELLO, 2021). No caso da pitaia, justifica-se por ser conhecida como fruta do dragão, o que chama atenção das crianças. Além de apresentar elevado conteúdo de açúcares, principalmente glicose e frutose, características que são fatores que proporcionam grande aprovação e fazem da pitaia uma fruta com alta aceitação pelo consumidor (LIMA, 2013).

No segundo dia, participaram 35 alunos, os quais estavam entusiasmados com mais uma atividade sensorial. Percebeu-se que os mesmos quando consumiam legumes costumava ser em preparações ou temperados com sal e azeite.

Logo, após mais uma avaliação de conhecimento, percebeu-se que os legumes menos conhecidos e/ou consumidos foram vagem, seguido de couve flor. E os legumes in natura que melhor tiveram aceitação foi o pepino, seguido da cenoura e beterraba, conforme demonstra figura 3.

Figura 2- Conhecimento e aceitação dos legumes por parte dos alunos do 3º ano do ensino fundamental de uma escola pública na cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2022.



A alta aceitação do pepino entre as crianças deste estudo foi surpreendente, o que é justificado por ser um legume muito apreciado e consumido em todas as regiões brasileiras, pelo seu sabor agradável e por poder ser consumido tanto na forma in natura, como em saladas, conservas, sopas, sanduíches, cosméticos e medicamentos (CARVALHO, 2013).

Segundo a POF- 2017-2018 a disponibilidade domiciliar média de frutas e hortaliças no Brasil foi estimada em 87,1g, sendo 49,7g de frutas e 37,4g de hortaliças (BRASIL, 2019). Esse cenário se reproduziu em todas as regiões e faixas de renda. Por este motivo seriam necessárias políticas públicas mais abrangentes, as quais devem estimular o consumo de frutas, legumes e vegetais independentemente da posição socioeconômica.

As experiências vividas no âmbito escolar são marcas que, certamente, ficam impressas no intelecto de quem tenha o privilégio de vivenciar essa realidade. Os ensinamentos adquiridos junto as crianças, revelaram novos horizontes e serviram para despertar vocações e tornar-nos profissionais mais sensíveis e qualificados.

4. CONCLUSÃO

As ações educativas realizadas no ambiente escolar com o propósito de incentivar o conhecimento e o consumo de frutas e legumes por meio de atividades sensoriais, foram satisfatórias. Pode-se destacar a importância do incentivo à formação de hábitos alimentares saudáveis na idade escolar.

Este tipo de experiência durante a graduação fortalece a formação de profissionais mais sensíveis às realidades sociais, além de mais qualificados e preparados para atuar em atividade de Educação Alimentar e Nutricional em diferentes áreas de prática.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** - 2. ed., 1. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014

BRASIL. Ministério do desenvolvimento social e combate a fome. Secretaria nacional de segurança alimentar e nutricional. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** Brasília, 2012.

CARVALHO, A. D. F., AMARO, G. B., LOPES, J. F., VILELA, N. J., MICHEREFF FILHO, M., ANDRADE, R. 2013. **A Cultura do Pepino.** Brasília, DF: Embrapa Hortaliças. 18p.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: **Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE; 2020

LIMA, C. A. **Caracterização, propagação e melhoramento genético de pitaya comercial e nativa do Cerrado.** 2013. 124f. Tese de Doutorado. Faculdade de Agronomia e Medicina Veterinária, Universidade de Brasília, Brasília, 2013.

MARIN,T., BERTON, P., SANTO, L.K.R.E. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista F@pciença**, Apucarana-PR, v.3, n. 7, p. 72 – 78, 2009.

MENDONÇA,R. **Sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes: reflexões à luz da literatura.** 2010. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Governador Valadões, MG, 2010.

NUNES, G., NOVELLO D. Morango (fragaria x ananassa duch.): produtividade, composição química, nutricional e sensorial. Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO), Guarapuava, PR, Brasil. **Revista a Valore**, VoltaRedonda, 6, e-6002, 2021.

REIS C.E.G, et al. Artigo de Revisão Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Rev Paul Pediatria**, v.24, n.4 p.625-633 ,2011.

OLIVEIRA, N. et al. Baixa variedade na disponibilidade domiciliar de frutas e hortaliças no Brasil: dados das POF 2008-2009 e 2017-2018. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 26, n.11, p. 5805-5814, 2021.