

RELATO DE EXPERIÊNCIA ACERCA DO ESTÁGIO EM NUTRIÇÃO NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Julia Rodrigues Peixoto¹; Ana Lúcia de Freitas Saccol²

RESUMO

O presente trabalho visa relatar a prática acadêmica em Estágio em Nutrição na Alimentação Escolar. As atividades educativas foram realizadas no período de 12 de abril de 2022 a 28 de junho de 2022, em duas escolas da cidade de Santa Maria/RS, uma pública e outra particular. Foram realizadas três etapas, diagnóstico, planejamento e intervenção. Levou-se como grande aprendizado a forma de abordar para crianças e adolescentes sobre o assunto alimentação saudável, sendo de suma importância para a jornada acadêmica e crescimento pessoal. Diante disso, o desconhecimento de assuntos relacionados a alimentação ainda é precário em escolas públicas, deixando evidente a falta de acesso à informação desse grupo.

Palavras-chave: Adolescentes; Alimentação Saudável; Crianças; Escolas.

Keywords: *Teenagers; Healthy Eating; Children; Schools.*

Eixo Temático: Atenção Integral e Promoção à Saúde (AIPS)

1. INTRODUÇÃO

É de conhecimento geral que nos dias atuais a obesidade é considerada um problema de saúde pública, podendo iniciar em qualquer faixa etária. Com o avanço da tecnologia, crianças tornam-se menos ativas e mais propensas a essa patologia, podendo desencadear futuramente doenças cardiovasculares, causando uma maior chance de morte prematura (BARROSO E SOUZA, 2020).

Em 2006, o Ministério da Saúde criou o Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo sua última versão lançada em 2014. Um livro disponível de forma gratuita, onde são apresentadas recomendações alimentares, com a finalidade de orientar famílias a buscarem por práticas mais saudáveis.

¹ Acadêmica do curso de Nutrição – UFN julia.peixoto@ufn.edu.br.

² Professora de Nutrição e Mestrado em Ciências e Saúde da Vida – UFN Grupo de Pesquisa em Segurança Alimentar e Nutricional – GSA/CNPQ alsaccol@ufn.edu.br.

O Estágio em Nutrição na Alimentação Escolar tem como finalidade auxiliar e demonstrar didaticamente, de forma teórica e prática, meios de conseguir uma alimentação mais saudável diariamente. Busca fortalecer saberes e promover ideias, instigando as crenças vindas de cada indivíduo, de acordo com sua realidade. Sendo assim, esse relato de experiência objetiva demonstrar a importância do estágio em escolas, enquanto instrumento de aprendizagem para escolares, ajudando na formação e desenvolvimento de conhecimentos acerca de nutrição e saúde.

2. METODOLOGIA

Estudo qualitativo, realizado no período de 12 de abril de 2022 a 28 de junho de 2022. Primeiramente, o diagnóstico foi executado a partir de uma visita às duas escolas, para conhecer os locais, nível socioeconômico dos alunos e quais temas gostariam que fossem abordados durante as práticas. A escolha dos temas das atividades foi feita através de um questionário, onde os alunos marcavam as alternativas que mais chamassem atenção. Com turmas de 5º ano do ensino fundamental e 1º e 3º ano do ensino médio, houve uma manhã de vivência para reconhecer qual o perfil das mesmas, e logo após, a criação de um cronograma, aprovado pelo corpo docente, com as atividades que seriam efetuadas com intuito de implementar a consciência alimentar saudável. Foram realizadas 5 atividades na primeira instituição e 4 na segunda, como forma de intervenção.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 Experiência na escola da rede pública

Os lanches oferecidos pela instituição eram sempre alimentos como arroz, feijão, saladas e alguma proteína animal. Para alguns estudantes, este contemplava-se como uma das suas únicas refeições diárias, fazendo com que fossem à escola para ter o que comer, o que mais uma vez reforça a falta de acesso à comida diariamente. Notou-se que algumas crianças não reconheciam certos alimentos ofertados durante a prática realizada na universidade, dos quais parte da população

faz o consumo diário. Legumes e frutas de figuras das atividades também não eram identificados.

Conforme a lei nº 11.974, de 16 de junho de 2009 (Brasil, 2009), a educação alimentar e nutricional está inclusa no processo de ensino e aprendizagem do currículo escolar, abordando temas de alimentação e nutrição, o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva de segurança alimentar e nutricional, sendo um direito dos alunos da educação básica pública uma refeição. Cardápios são desenvolvidos por nutricionistas, utilizando gêneros alimentícios básicos, respeitando as referências nutricionais, hábitos alimentares, cultura e tradição da localidade, levando em consideração a sustentabilidade e diversificação agrícola da região.

Em 2006, o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) determinou para o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que 70% dos seus recursos deveriam ser utilizados para a aquisição de produtos básicos, tais como arroz, feijão, verduras e legumes, visto que a merenda escolar auxilia no desenvolvimento de hábitos alimentares (CERVATO-MANCUSO et al, 2013).

A primeira parte do estágio foi trabalhada em uma turma de quinto, com 14 alunos, faixa etária entre 10 e 12 anos. As ações foram realizadas de março a maio, onde os mesmos efetuavam exercícios de fácil compreensão, atividades de escrita, pintura, recorte e colagem. Cerca de 5 alunos na turma não eram alfabetizados e 1 aluno com Transtorno do Espectro Autista, fatores que dificultaram o entendimento dos mesmos em alguns momentos.

Atividade 1: Classificação dos Alimentos	Foram entregues folhas com vários alimentos e os alunos classificaram os mesmos como sendo “saudáveis” ou “não saudáveis”.
Atividade 2: Quem Sou Eu?	Foi levado aos alunos cartas com alimentos e uma faixa para colocar na cabeça. Eles sorteavam uma das cartas, sem ver, e faziam perguntas aos colegas sobre características do alimento.

Atividade 3: Classificação dos Alimentos	Apresentou-se aos alunos sobre alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultra processados, segundo o Guia Alimentar Para a População Brasileira. Após, uma folha foi entregue e eles classificaram cada alimento segundo o Guia.
Atividade 4: Alimentação Saudável	Juntamente com a outra turma de 5º ano, os alunos assistiram a um breve vídeo sobre alimentação saudável e seus benefícios. Ouve uma breve discussão sobre o assunto com algumas perguntas orais. Depois, foram entregues atividades variadas, afim de reforçar o assunto do vídeo.
Atividade 5: Realização da Salada de Frutas	Os alunos foram levados, juntamente com o 2º ano, para a universidade. Lá eles participaram da higiene, preparo e degustação da salada de frutas. Foi explicado a importância de cada etapa e benefícios das frutas.



3.2 Experiência na escola da rede particular

A segunda parte da prática foi realizada com duas turmas de ensino médio, 1º e 3º ano, com faixa etária entre 14 e 18 anos, e ocorreu no período de maio a junho. Foram realizadas atividades em formato de slides, perguntas em plataforma *online* (*Kahoot!*), aulas práticas (gincana e elaboração de receitas) e seminário integrado.

No que diz respeito a escola particular, analogamente a anterior, questionamentos que foram feitos para os alunos eram respondidos rapidamente, e de forma correta. Todos os adolescentes conheciam os alimentos mostrados em aula. Por possuírem uma maior condição financeira, no intervalo, grande parte dos alunos

compravam os lanches na cantina da escola, sendo a minoria os que levavam algo para comer de casa, como bolachas recheadas ou frutas.

Atividade 1: Verdadeiro ou Falso	Foram feitas perguntas sobre alimentos e nutrição pela plataforma <i>Kahoot!</i> , e elas deveriam ser respondidas com verdadeiro ou falso, em duplas. Após, com slides produzidos pelo <i>Canva</i> , as perguntas antes realizadas foram esclarecidas de suas respectivas respostas, deixando um espaço aberto para questionamentos no final.
Atividade 2: Gincana	Um profissional educador físico foi levado para explicar sobre as brincadeiras propostas, que eram “corrida de dois pés”, “corrida do saco”, “cabo de guerra”, “corrida com colher e limão” e flexões, utilizando as mesmas equipes do encontro anterior. Premiações foram distribuídas para primeiro, segundo e terceiro lugar, de acordo com a soma da pontuação adquirida em cada brincadeira.
Atividade 3: Confeção de receitas	Alunos foram levados ao laboratório de técnica dietética, onde realizaram a confecção de 5 receitas, previamente escolhidas pela turma, sendo elas “Pizza de Frigideira”, “Cookie Proteico”, “Sanduíche Natural de Frango”, “Panqueca de Banana Fit” e “Bolo de Chocolate Low Carb”, em grupos de 4

<div> <div>TRABALHO COMPLETO</div> <div>  <div> <div>ISSN: 2316-9745</div> <div>EDUCAÇÃO E CIÊNCIA: CAMINHOS COMPARTILHADOS</div> <div>  </div> </div> </div> <div>25 A 27 DE OUTUBRO 2022</div> </div>	
	alunos. Houve a degustação e em seguida um passeio pela universidade e seus laboratórios.
Atividade 4: Seminário Integrado Nutrição e Saúde	<p>Temas de interesse dos alunos foram abordados, como nutrição esportiva e distúrbios alimentares. Palestrantes foram convidadas, entre elas duas nutricionistas, uma psicóloga e uma psiquiatra, com mesa redonda, e ao fim de cada palestra um espaço aberto para questionamentos dos adolescentes. Houve também sorteio de brindes e <i>Coffee Break</i> para os participantes. Todos ganharam certificado de participação</p> <p>(https://www.ufn.edu.br/site/detalhes-noticia/academicos-de-nutricao-promovem-serie-de-atividades-com-alunos-do-ensino-medio).</p>

3.3 Comparativo da experiência entre a rede pública e particular

Evidenciou-se que o acesso à informação sobre alimentação e nutrição ainda é baixo, visto que os alunos da pública não possuem total compreensão sobre assuntos do gênero. Apesar da falta de domínio, a disposição para realizar as atividades propostas eram iguais em ambas instituições, deixando explícito a vontade de adquirir novos conhecimentos.

4. CONCLUSÃO

Por todos esses aspectos, é demonstrado a importância de instituições de ensino abrirem espaço para acadêmicos e egressos, de graduação em nutrição, abordarem em sala de aula temas referentes a alimentação nutricional e assuntos

similares. Acredita-se que esta experiência possibilitou o estímulo a uma prática de vida mais saudável nas crianças e adolescentes participantes, com uma possível inserção em seus lares, de modo a incentivar os pais a buscarem hábitos mais saudáveis.

Uma forma de dar continuidade ao assunto no meio escolar seria a implementação de uma matéria e projetos voltados à saúde, educação nutricional e temáticas afins, assim incentivando ainda mais ao cuidado com bem-estar dos alunos.

Os ensinamentos adquiridos nesses meses de experiência tiveram significativas mudanças em perspectivas pessoais, abrindo um horizontes de saberes, impulsionando a vontade de prosseguir a divulgação de conhecimentos para todos, além de relações interpessoais estabelecidas entre colegas e professores durante o estágio.

REFERÊNCIAS

BARROSO, W; SOUZA, A. **Obesidade, Sobrepeso, Adiposidade Corporal e Risco Cardiovascular em Crianças e Adolescentes**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia [online]. 2020, v. 115, n. 2, pp. 172-173. Disponível em: <<https://doi.org/10.36660/abc.20200540>>. Epub 28 Ago 2020. ISSN 1678-4170. <https://doi.org/10.36660/abc.20200540>

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. **Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica**. Diário Oficial da União. 17 jun 2009.

CERVATO-MANCUSO, A. et al. **O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares**. Revista Paulista de Pediatria. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-05822013000300008>.

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar. Portal do FNDE. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/index.php>>.