



Alimentação Saudável: Relato de Atividade na Operação Rondon UEPG 2017

Universidade Estadual de Ponta Grossa

Silva, T. C.¹; Campos, M. F. S.¹; Martins V. Z.²; Fischer, T. E.¹; Almeida, M. M.⁵;
Lopes, M. C.⁵; Nascimento, E.³; Mori, I. Y.⁴

Resumo

A alimentação adequada é essencial para o desenvolvimento e o crescimento da criança. Para manter uma alimentação correta, se faz necessário possuir o conhecimento das propriedades e características de alimentos, assim como as porções e as indicações de consumo. Este trabalho tem como objetivo a reflexão sobre a realidade vivenciada pela equipe participante do Projeto Rondon através da realização de uma oficina sobre alimentação saudável. Nessa perspectiva, a oficina objetivou estimular a mudança de atitude e promover o reconhecimento da importância de saber o que se está ingerindo, quais ingredientes os alimentos contém, assim como as necessidades nutricionais do organismo. A abordagem dos conteúdos e concepções referentes ao tema foi realizada através de jogos interativos, materiais informativos, ilustrativos e perguntas ao final das explicações. Ao final do processo, foi percebido que as atividades propostas foram realizadas com sucesso, tendo em vista que os participantes demonstraram a vontade de compartilhar as informações e colocar em prática o conhecimento adquirido. Sendo assim, podemos concluir a importância da existência de demais projetos como este que levem os alunos não só a adquirirem informações para seu benefício próprio, como também a disseminar seus conhecimentos à sociedade.

Palavras chaves: pirâmide alimentar; consumo; nutrição; oficina; projeto Rondon;

Abstract

Adequate food is essential for the development and growth of the child. To sustain a correct diet, it is necessary to have the knowledge of the properties and characteristics of aliments, as well as the portions and indications of consumption. This paper aims to reflect on the reality experienced by the team participating in the Rondon Project through the organization of a

¹ Discente do Curso de Engenharia de Alimentos da Universidade Estadual de Ponta Grossa, UEPG.

² Discente do Curso Pedagogia da Universidade Estadual de Ponta Grossa, UEPG.

³ Discente do Curso de Direito da Universidade Estadual de Ponta Grossa, UEPG.

⁴ Discente do Curso de Engenharia Ambiental da Universidade Tecnológica Federal de Londrina, UTF, Campus Londrina.

⁵ Docente da Universidade Estadual de Ponta Grossa, UEPG.

workshop on healthy eating. In this perspective, the workshop focused on stimulating the change of attitude and promote the recognition of the importance of knowing what is being ingested, which ingredients are contained in the food and what is the daily necessity of our body. The approach of the contents and conceptions were conducted through interactive games, advisory and illustrative materials plus questions at the end of the explanations. At the end of the project it was noticed that the goal of the proposed activities was successfully achieved, once the participants showed the willingness to share the information and practice the acquired knowledge. Thus, we are able to conclude the importance of the existence of similar projects which lead students, not only to acquire information for their own benefit, but also to disseminate their knowledge for the society.

Key-words: food pyramid, food consumption, nutrition, workshop, the Rondon Project;

1. Introdução

O Projeto Rondon Nacional, é um projeto de integração social que envolve a participação voluntária de estudantes universitários na busca de soluções que contribuam para o desenvolvimento sustentável de comunidades carentes e ampliem o bem estar da população, outra preocupação da iniciativa é fortalecer a formação humana e profissional dos estudantes e, ainda, trabalhar pela qualidade e eficiência da administração municipal (WOICIECHOWSKI, 2017).

A realização da Operação Rondon Regional 2017 ocorreu a partir de parceria inédita firmada, em reunião com representantes das Universidades Estaduais de Ponta Grossa (UEPG), do Oeste do Paraná (Unioeste), e do Norte do Paraná (UENP). Nos moldes do Projeto Rondon Nacional, a Operação Rondon paranaense envolveu, em 2017, a participação de dez municípios: Jacarezinho, Cambará, Carlópolis, Joaquim Távora, Rio Claro, Santo Antônio da Platina, Wenceslau Bráz, Barra do Jacaré, Conselheiro Mayrink, e Siqueira Campos, sendo do Norte pioneiro do Paraná (WOICIECHOWSKI, 2017).

Hoje, o Projeto Rondon é mais que um projeto educacional e social, é uma poderosa ferramenta de transformação social, na medida em que conscientiza jovens que terão nas mãos o destino deste país e da importância do seu papel de protagonista na busca de uma sociedade mais justa (WOICIECHOWSKI, 2017). Durante 15 dias, rondonistas realizaram trabalhos levantamento informação em todas as cidades através de oficinas aplicadas diariamente, no qual este trabalho irá tratar de um dos assuntos abordados durante a operação.

Há décadas atrás a educação alimentar e nutricional esteve vinculada às práticas educativas e às campanhas de introdução de novos alimentos. Lima(2000) ressalta que esse momento da educação alimentar e nutricional se formou no momento da ignorância, fator considerado como responsável e determinante da fome e da desnutrição da população de baixa renda, o grupo destinatário dessas ações educativas. Houve então o desenvolvimento de instrumentos e informações que ensinassem as pessoas desfavorecidas a se alimentarem corretamente, a fim de corrigir hábitos alimentares inadequados. Assim, priorizou-se uma concepção de educação centrada na mudança do comportamento alimentar (LIMA, 2000).

É nesse contexto que surge também uma concepção a respeito da promoção das práticas alimentares saudáveis, na qual a alimentação tem sido colocada como uma das estratégias para a promoção da saúde através da conscientização das pessoas sobre o que estão ingerindo e o que contém em determinados alimentos. Não há dúvidas de que a educação alimentar e nutricional na promoção de práticas alimentares saudáveis são temas de tamanha relevância, sendo extremamente importantes nos dias atuais. No entanto, as reflexões sobre seus limites e possibilidades ainda são escassas, assim como o modo em que ela é concebida. (SANTOS, 2005)

A alimentação adequada é essencial para o desenvolvimento e o crescimento da criança, além de constituir um fator de prevenção para diversas doenças na fase adulta. Atualmente, os maiores problemas nutricionais encontrados são a desnutrição e a obesidade, que mesmo tratando-se de realidades opostas, apresentam origem comum, a alimentação inadequada. A alimentação saudável, estando relacionada a ter um cardápio equilibrado ou balanceado, é aquela agradável, variada e individual de cada pessoa (REGO; PEÇAS, 2007).

Nesse sentido, é comum ouvir falar sobre a importância de uma boa alimentação, pois promove a produção de energia necessária para as diversas funções do organismo e o crescimento do indivíduo. Para manter uma alimentação correta e equilibrada se faz necessário possuir o conhecimento das propriedades e características de diversos alimentos, assim como as porções e as indicações de consumo (REGO; PEÇAS, 2007).

Quando se trata de alimentação, existem diversas recomendações, como por exemplo: manter o equilíbrio energético e o peso saudável; limitar a ingestão energética procedente de gorduras; substituir as gorduras saturadas por insaturadas; eliminar as gorduras trans (hidrogenadas, presentes em diversos alimentos industrializados); aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras, cereais integrais e leguminosas; limitar a ingestão de açúcar; limitar a ingestão de sal (sódio) de toda procedência.

Assim, por se tratar da educação alimentar de crianças e adolescentes em idade escolar, é necessário atentar para que os recursos de aprendizagem utilizados sejam lúdicos, ou seja, para que as atividades despertem o interesse e a participação dos alunos, envolvendo-os plenamente (REGO; PEÇAS, 2007).

Na medida em que houve a necessidade de ensinar indivíduos e populações a respeito da alimentação saudável é que foi desenvolvida a pirâmide alimentar. Seu primeiro modelo foi criado em 1991 e com base nos conceitos contidos nessa pirâmide foram lançados vários outros modelos por diferentes instituições, cada uma com um propósito (MAHAN; ESCOTT-STUMP; KRAUSE, 2005).

Na pirâmide alimentar tradicional, a base é composta pelos alimentos energéticos (grãos como trigo, milho, arroz e tubérculos como batata, mandioca, cará e pão), que devem compor a maior parte de nossa alimentação, sendo consumidos de cinco a nove porções diárias. Logo acima devem estar os alimentos reguladores, que são os vegetais e as frutas, eles fornecem os micronutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. Além disso, esses alimentos devem ser consumidos de quatro a cinco porções de verduras e legumes e, três a cinco porções de frutas (MAHAN; ESCOTT-STUMP; KRAUSE, 2005).

Sobre os vegetais e frutas, estão os alimentos que são fontes de proteínas, sendo os nutrientes construtores de nosso organismo e fazendo parte das estruturas musculares e da pele, ou seja, compondo o organismo de uma maneira geral. Quanto ao consumo diário desses alimentos, este deve ser de uma a duas porções diárias (MAHAN; ESCOTT-STUMP; KRAUSE, 2005).

No topo da pirâmide estão os alimentos que são ricos em gorduras, os quais devem ser ingeridos com cautela. Assim, não devem ser consumidas mais de duas porções por dia na medida em que necessitamos de pouca quantidade deles. A ingestão de gorduras é importante e deve fazer parte de nossa dieta diária por nos fornecer as vitaminas A, D, E, K e os ácidos graxos essenciais, porém devemos ficar atentos quanto a sua ingestão, pois há necessidade apenas de pequenas quantidades e qualquer excesso fornecerá calorias a mais, aumentando nosso peso (MAHAN; ESCOTT-STUMP; KRAUSE, 2005).

Dentre as gorduras, temos as gorduras saturadas, que em geral são de origem animal. Essas devem ser consumidas com moderação, pois o consumo em excesso pode elevar o colesterol sanguíneo e causar problemas cardíacos. Já as proteínas nos fornecem os aminoácidos, compostos estes que são necessários para as reações químicas que ocorrem em nosso organismo. Como não produzimos alguns desses compostos, devemos consumi-los através de certos alimentos (MAHAN; ESCOTT-STUMP; KRAUSE, 2005).

As proteínas que possuem todos ou a maioria dos aminoácidos essenciais para nosso organismo normalmente são as de origem animal, possuindo um alto valor biológico, como por exemplo: ovos, carnes, leite e derivados. Aquelas que não possuem a maioria dos aminoácidos essenciais são as de baixo valor biológico e comumente são as de origem vegetal (MAHAN; ESCOTT-STUMP; KRAUSE, 2005).

Os carboidratos são a principal fonte de energia que nosso corpo necessita, e nós somos programados para utilizá-los primeiramente, antes de qualquer outro nutriente. Caso tenhamos falta desse nutriente em específico, o organismo lança mão das proteínas e por último das reservas de gordura (MAHAN; ESCOTT-STUMP; KRAUSE, 2005).

2. Desenvolvimento

Este trabalho tem como objetivo a reflexão sobre a realidade vivenciada pela equipe participante do Projeto Rondon, Operação Norte Pioneiro que atuou no município de Carlópolis no estado do Paraná. Com as oficinas oferecidas pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) e pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) de Londrina, que ocorre de 23 de julho a 05 de agosto de 2017. Foi percebida a necessidade de uma abordagem mais abrangente e efetiva sobre o alto consumo de açúcar, sal e gordura e suas consequências na saúde e bem estar dos indivíduos, principalmente nas crianças.

No contexto da promoção das práticas alimentares saudáveis estavam programadas oficinas direcionadas para as crianças com o objetivo de estimular a mudança de atitude e promover o reconhecimento da importância de saber o que se está consumindo, de quais ingredientes contém nos alimentos e do que o nosso organismo necessita diariamente.

Assim, foi elaborada uma oficina que pretendeu desenvolver a educação nutricional e uma alimentação saudável para crianças. Essa oficina foi destinada a alunos da comunidade escolar de instituições públicas de ensino, na qual a abordagem aos assuntos desenvolvidos foi realizada através de jogos interativos, materiais informativos, materiais ilustrativos e perguntas ao final das explicações.

2.1. Atividades realizadas

Foi utilizado uma pirâmide alimentar construída com E.V.A, onde figuras de alimentos foram distribuídas para que as crianças pintassem, reconhecendo qual alimento foi distribuído para cada uma. Após a pintura foi explicado o que era uma pirâmide alimentar e de modo geral, que tipo de alimento se encaixava em cada grupo na pirâmide. Então, cada criança colocou os alimentos a elas distribuídos no local onde acreditava ser o seu devido

grupo. Após completar a pirâmide, houve discussão da mesma e caso necessário, sua correção e também foi explicado o motivo do alimento ser classificado naquele local da pirâmide, assim como a porção diária adequada de cada grupo.

Para que a atividade fosse mais efetiva foram apresentados alguns alimentos comerciais amplamente consumidos pela população, juntamente com sua embalagem, mostrando a todos onde devem buscar a informação sobre as quantidades de açúcar, sal, gordura e nutrientes contidos naquele alimento e foi ensinado também como entender uma tabela nutricional.

Após todo o decorrer da oficina, junto a diversas informações sobre alimentos e a importância de uma alimentação saudável, houve a aplicação de um questionário (Anexo 1) sobre todo o conteúdo abordado, sendo feitas premiações para incentivar os alunos a responder.

Logo no início das atividades, os alunos informaram não saberem no que consistia uma pirâmide alimentar e que não tinham ouvido falar sobre a mesma. Entretanto, durante a oficina os alunos demonstraram interesse em aprender e total dedicação em realizar as atividades propostas, desde a parte da pintura, as perguntas com premiações e até mesmo a explicação do conteúdo informativo teórico por meio de uma exposição dialogada, sempre havendo questionamentos dos mesmos com relação ao conteúdo proposto.

Também foi observada no decorrer das oficinas a carência das crianças no que se refere à questão financeira, por não terem tido o contato com alimentos do cotidiano de muitos brasileiros, onde 50% de uma turma não sabia o que era leite fermentado, nunca tendo experimentado este alimento, “apenas visto em prateleiras do mercadinho da esquina”, como houve relato em sala de aula.

Entretanto, houve bastante receptividade com relação às propostas levantadas, o interesse em ter um conhecimento maior gerou uma infinidade de interações e discussões entre o grupo, além de haver um constante compartilhamento de informações.

Esse interesse foi observado por muitos rondonistas que aplicaram outras oficinas com as mesmas turmas que participaram da oficina de alimentação saudável. Os alunos demonstraram muito interesse pelo Projeto Rondon, querendo saber mais e melhor sobre o papel dos rondonistas, de onde eles vinham, o que era o projeto, quais eram as temáticas abordadas e como eles poderiam participar algum dia.

Figura 1: Oficina - Alimentação saudável



Fonte: o autor.

Figura 2: Oficina - Alimentação saudável



Fonte: o autor.

Figura 3: Oficina -Alimentação saudável



Fonte: o autor.

Figura 4: Oficina - Alimentação saudável

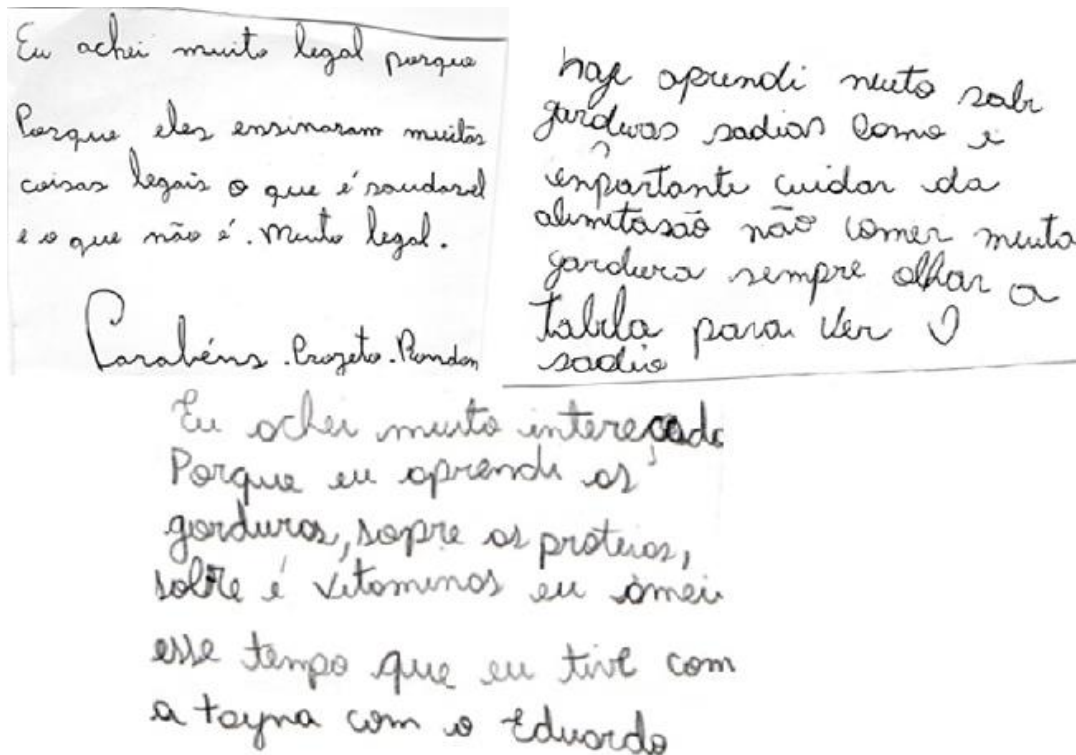


Fonte: o autor.

Ao final do processo, foi percebido que as atividades propostas foram realizadas com sucesso, tendo em vista que os participantes demonstraram vontade de compartilhar as informações e colocá-las em prática em seu cotidiano, estimulando seus colegas e até mesmo seus familiares a adotarem hábitos alimentares mais saudáveis e analisarem o alimento comprado para obter o conhecimento sobre o que estão consumindo.

Ao final da oficina tivemos muitos relatos dos alunos. Alguns deles são apresentados abaixo:

Figura 5: Relatos das crianças, após a realização das oficinas.



Fonte: o autor.

Como podemos observar, os alunos responderam muito bem as atividades realizadas pelos rondonistas durante a oficina, mas não podemos deixar de ressaltar a dificuldade de escrita percebida nos alunos do 3º ano do 1º ciclo e do 2º ciclo do Ensino Fundamental (4º e 5º ano). Tendo em vista estes últimos dados, podemos ressaltar possíveis trabalhos para serem realizados futuramente, onde se possa realizar algum trabalho para corrigir este problema gramatical em forma de escrita na educação dessas crianças para evitar que se torne recorrente.

3. Conclusão

Foi possível concluir que a participação, o interesse e a evolução das crianças dentro das questões trabalhadas foram satisfatórios na medida em que as atividades foram devidamente finalizadas. Dessa forma, é importante evidenciar que a qualidade de vida, no que diz respeito à saúde, esta totalmente relacionada à educação alimentar.

A alimentação adequada é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança, manter uma alimentação equilibrada requer o conhecimento das características e propriedades dos diversos alimentos, assim como as porções e as indicações de consumo. Sendo assim, foi evidenciado o aprendizado e a conscientização das crianças através do conteúdo trabalhado.

Tendo em vista todas as atividades realizadas pelo Projeto Rondon, podemos também concluir como é importante existirem projetos que levem os alunos a adquirir informações e disseminarem conhecimentos à sociedade, sendo o Rondon um projeto que proporciona a efetiva troca de conhecimento entre as pessoas envolvidas.

Um ponto importante que o Rondon traz para a sociedade é a diversificação de temas para a população em geral, afinal a escola é um local que proporciona não só a formação intelectual do indivíduo, mas sim a sua formação integral, em todas as suas formas. Além disso, a oportunidade de participar desse projeto agregou muito para minha formação tanto pessoal como profissional.

Com as necessidades percebidas e situações vistas durante todos os projetos realizados, sempre podemos ter um ponto de partida para outros trabalhos, assim como na oficina trabalhada na qual foi notada a dificuldade de escrita dos alunos. Assim, é possível o desenvolvimento e a preparação de novas oficinas com novos temas como o ensino da gramática para uma melhor qualidade de escrita na educação dessas crianças, evitando que o problema se torne recorrente.

Nessa perspectiva, tendo em vista tudo que foi apresentado podemos fazer referência às palavras de Paulo Freire (1996) quando este coloca que: “Educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo.”

4. Referências

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

LIMA, E.S. **Mal de fome e não de raça: gênese, constituição e ação política da educação alimentar**. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2000.

MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; KRAUSE, M. V. **Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2005.

REGO, C.; PEÇAS, M.A. **Crescer para cima: como prevenir ou tratar a obesidade da criança e do adolescente**. Lisboa: Obras em curso, 2007.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista Nutrição**, Campinas, v.19, p. 681-692, 2005.

WOICIECHOWSKI, M. **Inscrições para Operação Rondon 2017**. Disponível em: <<http://portal.uepg.br/noticias.php?id=10523>>. Acesso em: 15 set 2017.

5. Anexos

Anexo 1 – Questionário:

1. O que é um alimento diet? O que é um alimento light? Qual a diferença?
2. O que são alimentos orgânicos?
3. Já ouviram falar em alimentos enriquecidos? Quais são eles?
4. Existe alguma ordem de ingredientes para os rótulos das embalagens?
5. Já ouviram falar em contaminação cruzada? O que isso interfere nos alimentos?
6. Vocês sabem o limite do consumo diário de sódio e gordura saturada?

7. Quais os malefícios de consumir alimentos ricos em sódio, gordura e açúcar?
8. O que é doença celíaca?
9. O que é a intolerância a lactose?
10. O que faz um alimento ser integral?