

Promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância através do Ensino de Ciências Naturais

Formation of healthy eating habits in childhood through the Natural Sciences Education

Camila Rocha Cardoso

Universidade Federal de Goiás – Regional Catalão
camila.rochacardoso@gmail.com

Lorrany Oliveira Belo

Universidade Federal de Goiás – Regional Catalão
lanyy55@hotmail.com

Resumo

A preocupação com os hábitos alimentares está diretamente ligada à promoção de qualidade de vida. Assim, a alimentação saudável deve ser incentivada nas escolas a partir do ensino sobre nutrição alimentar às crianças e demonstrando o quão importante a mesma é para o seu desenvolvimento. Em vista disso foi problematizado: Quais são as concepções que os alunos dos anos iniciais do Ensino Fundamental têm sobre alimentação? Como o Ensino de Ciências Naturais pode propiciar a promoção de hábitos alimentares saudáveis? A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas, antes e após as intervenções. Foram desenvolvidas práticas pedagógicas que envolveram a ludicidade enquanto estratégia de ensino a fim de promover situações de investigação e descoberta sobre a temática trabalhada. Notou-se que essa experiência contribuiu de maneira significativa para que as crianças começassem a avaliar seus hábitos alimentares, bem como despertou nas mesmas a curiosidade e a necessidade em se alimentarem de maneira saudável.

Palavras chave: ensino de ciências, educação científica, alimentação.

Abstract

Eating habits are directly linked to quality of life. So healthy eating should be encouraged in schools through education about nutrition to children, demonstrating how important it is for their development. Thus, we ask: What are the conceptions that students in the early years of elementary school have about food? How Natural Science teaching can promote the formation of healthy eating habits? Data collection was conducted through interviews before and after the interventions. Educational practices involving playfulness as a teaching strategy were developed in order to promote situations of research and discovery on the subject. It was noted that this experience has contributed significantly to the children begin to evaluate their eating habits, arousing the curiosity and highlighting the need to eat healthily.

Key words: natural science education, science education, food, healthy eating

Introdução

Nos anos iniciais do Ensino Fundamental o pedagogo assume uma grande responsabilidade na formação da criança enquanto sujeito reflexivo e atuante frente às questões científicas, sociais e tecnológicas. Quando se trata do Ensino de Ciências Naturais uma temática de suma relevância é o trabalho com a nutrição alimentar e os bons hábitos envolvidos na alimentação. Devemos promover a alimentação saudável começando nas escolas, partindo do ensino de hábitos alimentares às crianças e mostrando como é importante adquirir uma boa alimentação.

A promoção da saúde proporciona uma conscientização para que as pessoas tenham uma qualidade de vida melhor, adotando hábitos saudáveis juntamente com a escola e a família, porque uma vida saudável é aplicável à vida toda.

É necessário que as crianças se conscientizem desde cedo sobre a construção das boas práticas de alimentação saudável, que devem ser trabalhadas no período escolar.

Freitas (1997) enfatiza que:

(...) A educação nutricional tem papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis, desde a infância, é considerada uma medida de alcance coletivo com o fim primordial de proporcionar conhecimentos necessários e a motivação coletiva para formar atitudes e hábitos de uma alimentação sadia, completa, adequada e variada (FREITAS, 1997, p.01).

A primeira infância é primordial, pois é a fase em que são construídas as bases para comportamentos, incluindo a alimentação. E o educador é o agente principal nesse processo.

É importante desenvolver o conhecimento científico juntamente com a ciência, pois a educação científica ajuda a formar cidadãos mais aptos à enfrentarem desafios da sociedade contemporânea e fornece melhores condições de participação nos debates científicos que afetam nosso cotidiano. A educação científica promove um grande impacto positivo, pois com ela há estímulo para que as crianças pensem de maneira lógica sobre os fatos do cotidiano e sobre como resolver problemas práticos. Afinal, o conhecimento cotidiano é socializado bem cedo na vida de todas as pessoas, enquanto o científico só é trabalhado no processo escolar, assim, faz-se necessário o quanto antes propiciar a educação científica de cada indivíduo (BIZZO, 2009).

Antigamente, a refeição era sagrada, sendo essa a hora que a família se reunia para fazer as refeições completas, como café da manhã, almoço e jantar. Isso foi trocado por refeições rápidas baseadas em alimentos congelados em que as pessoas se alimentam quando chegam em casa, quando estão na rua, no trabalho; são comidas de fácil acesso como: frituras, assados, congelados, etc. São alimentos que, em sua maioria, não são adequados para se consumir no cotidiano por conterem uma taxa alta de colesterol, mas, por conta da correria do dia a dia, são as refeições mais procuradas pela maioria das pessoas, isso devido à praticidade frente a correria do cotidiano da família.

É necessário se alimentar bem, a alimentação é um fator indispensável para um adequado funcionamento do corpo, as substâncias alimentares se combinam com o oxigênio liberando a energia, e essa energia é fundamental em nosso organismo, pois é ela que nos permite realizar várias atividades e é responsável por manter a temperatura do corpo. Fato que confirma isso é a menção dessa temática nos Parâmetros Curriculares Nacionais de Ciências Naturais:

A pesquisa sobre hábitos alimentares em outras culturas, próximas ou distantes no tempo e no espaço, sobre os próprios hábitos alimentares e de pessoas da comunidade de diferentes idades permite conhecer alimentos mais consumidos nas diferentes refeições, motivos do consumo, gostos

personais, como foram formados, preferência por alimentos crus ou cozidos, por frutas, legumes e verduras ou carnes, entre outros aspectos de relevância local que podem ser investigados (BRASIL, 1997, p.65).

Além disso, outros fatores como a divulgação de alimentos industrializados chamam a atenção das crianças, por meio de desenhos, músicas infantis que se tornam atrativas para esse público. Assim, outros hábitos também têm se modificado na infância, pois ao invés de brincarem com seus colegas, fazendo assim exercícios físicos e outras atividades saudáveis, as crianças preferem ficar o dia inteiro assistindo televisão, ou em computadores e outros que lhes dão mais acesso a esse tipo de informação e, além disso, retira as mesmas das brincadeiras que são aliadas dos exercícios físicos.

Diante disso é relevante pensar no papel que a escola assume enquanto promotora da saúde, neste caso, da educação alimentar que pode contribuir para o desenvolvimento pleno dos alunos.

A escola deve trabalhar o tema alimentação saudável em sala de aula, pois algumas delas já possuem profissionais qualificados como nutricionistas, merendeiras, professores de ciências e educação física que podem ajudar as crianças a desenvolverem bons hábitos alimentares através de intervenções dentro do contexto escolar, e conseqüentemente ajudarem a terem uma boa saúde (OLIVEIRA et al.,2012, p.4).

Nesse sentido, o Ensino de Ciências se torna elemento fundamental na formação da criança, inclusive contribuindo bastante para a construção de bons hábitos alimentares, uma vez que a criança aprende que é fundamental uma boa alimentação na infância, que garanta doses adequadas de ferro, proteínas, vitaminas e minerais, e, entre esses, o ferro e o cálcio são responsáveis para o bom crescimento e desenvolvimento.

Pensando nisso é que o presente trabalho problematizou: Quais são as concepções que os alunos dos anos iniciais do Ensino Fundamental têm sobre alimentação? Como o Ensino de Ciências Naturais pode propiciar a promoção de hábitos alimentares saudáveis?

Diante do modo como a sociedade se organiza é preciso que o ensino de Ciências Naturais seja promotor da consciência sobre os fenômenos naturais, os modos como a ciência e a tecnologia acontecem e como podemos nos situar e atuar nesse contexto, no caso dessa pesquisa, com foco para a questão da alimentação na infância.

Por assim ser, o objetivo da pesquisa foi investigar os hábitos alimentares e proporcionar a aprendizagem em Ensino de Ciências Naturais com enfoque para a Educação Alimentar, evidenciando os principais alimentos, seus nutrientes e funções, bem como a importância de uma boa alimentação na manutenção da saúde e desenvolvimento na infância.

Nesse trabalho são apresentados os dizeres dos alunos dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, bem como a análise dos dados obtidos, feita com base nas entrevistas realizadas antes e após a intervenção, além disso, o trabalho conta com o diálogo com teóricos intercalados entre falas, como pode ser evidenciado no decorrer dessa produção.

Metodologia

A pesquisa é de natureza qualitativa, em que desempenhamos uma pesquisa-ação, utilizando um roteiro de questões que foram aplicadas antes e após a intervenção.

O tema foi trabalhado nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, em que desenvolvemos atividades com o intuito de conscientizar os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável para a manutenção de uma boa saúde.

Diante disso, o trabalho foi desenvolvido em uma instituição de Educação Infantil e nos Anos Iniciais localizada em Catalão-GO. Fizemos contato com os responsáveis pela instituição de ensino e, a partir de uma conversa com a direção, foi-nos indicada uma turma do quarto ano, devido à disponibilidade e interesse pela participação na pesquisa. Os participantes possuíam entre 8 e 9 anos de idade. A iniciativa primeira de participação foi da professora responsável pela turma, uma vez que, de acordo com a docente, a temática a ser trabalhada naquele momento com a referida turma seria alimentação, contemplando o currículo de Ciências Naturais.

Realizamos entrevistas com os alunos utilizando um roteiro de questões e as respostas foram anotadas e gravadas. As falas desses estudantes foram usadas em nossa análise, e indicadas como A.I (Respostas dadas na entrevista antes da intervenção realizada na pesquisa) e D.I. (Respostas dadas na entrevista depois da intervenção realizada na pesquisa). Nas intervenções buscamos atividades que despertassem a curiosidade e conscientizassem os alunos sobre como é importante manter uma boa alimentação para a promoção e a manutenção de uma boa saúde.

Foram realizados 6 encontros, em outubro e novembro. O cronograma foi construído em conjunto com a professora, de acordo com as atividades e disponibilidade da escola. Como trabalhamos com crianças, nesses encontros: (a) coletamos o termo de consentimento livre e esclarecido pelos pais e responsáveis; (b) obtivemos os dados através das entrevistas; e (c) foram desenvolvidas atividades com os alunos em sala de aula.

Na análise das entrevistas utilizamos algumas características da análise de conteúdo muito comuns nas pesquisas qualitativas. Esse procedimento se resume basicamente em analisar os relatos que serão dados pelas crianças durante os questionamentos do roteiro elaborado.

As intervenções em sala de aula se basearam em atividades pedagógicas que envolviam a ludicidade, com dinâmicas e jogos que despertassem o interesse e promovessem um ensino de Ciências, por meio da investigação, propiciando assim um aprendizado significativo e prazeroso sobre a temática trabalhada.

Assim, essa etapa da pesquisa se dividiu em algumas partes, sendo elas: (a) Contação de História: “As Aventuras de uma Alimentação Saudável” - Fizemos a introdução do nosso tema através de uma contação de histórias sobre hábitos alimentares, higiene alimentar e alimentação saudável. Essa história nomeada como “As Aventuras de uma Alimentação Saudável” foi criada pelas autoras deste trabalho; (b) Dinâmica em Grupo: “Pirâmide? Alimentação? Do que estamos falando?” - Também foi montada uma pirâmide dos alimentos no chão com os alunos, e os estudantes conheceram a distribuição dos alimentos em suas categorias específicas e posteriormente vivenciaram a dinâmica de efetuarem a montagem de uma pirâmide alimentar; e (c) Caderno de Atividades: Em cada intervenção desenvolvida por encontro foram entregues brincadeiras como caça-palavras, desenhos para colorir, cruzadinhas, sendo que estas compuseram um caderno de atividades que auxiliou na aprendizagem dos saberes construídos durante a pesquisa.

Ao final do projeto eles receberam esse caderno contendo todas as atividades que fizeram no decorrer do projeto.

Resultados e Discussão

Observa-se atualmente que milhares de pessoas, por falta de tempo e pela rotina diária muito corrida, recorrem ao “Fast Food” para ganharem tempo. Com isso, as alimentações corretas e saudáveis abrem espaço para as alimentações inadequadas, que fazem com que a obesidade e as doenças aumentem consideravelmente, refletindo também na alimentação das crianças, já que estas estão sendo acostumadas a este tipo de rotina alimentar.

De acordo com as respostas obtidas vimos que as crianças têm como preferência as comidas que possuem maior teor de gorduras. Alguns estudiosos pontuam que os hábitos alimentares são cada vez piores devido à dificuldade de organização do processo de alimentação, que tem se perdido por conta da correria do cotidiano. No espaço familiar cada vez a alimentação saudável é mais escassa o que impede que as crianças aprendam a obedecer uma sucessão de pratos, conheçam a disposição da mesa, a composição do cardápio; na verdade, as refeições atualmente se resumem ao lanche (KUWAE, 2009; BLEIL, 1998).

Após as intervenções que tiveram como cunho incentivar o consumo de alimentos saudáveis, as crianças começaram a se acostumar com a ideia de comerem frutas, verduras, legumes, pensando que essa poderia ser uma alimentação saudável e, além disso, saborosa.

Excerto 1: “Gosto de comer lasanha, pizza, medalhão (carne com bacon), purê de batata, pastel, salada, beterraba. Minha mãe faz uma salada gostosa. Adoro pastel porque meu pai tem pastelaria e pizza também porque como todos os dias, porque acho gostoso.” (Ana Maria, A. I.)

Excerto 2: “Banana, maçã. Agora depois do projeto gosto também do suco da horta.” (Ana Maria, D. I.)

Após a realização das atividades pedagógicas as crianças perceberam que, por meio da ingestão de alimentos saudáveis, elas teriam uma qualidade de vida melhor. Isso indica que se promoveu o ensino de Ciências aliado à educação científica, uma vez que as atividades desenvolvidas conseguiram fazer com que os alunos refletissem sobre seus hábitos alimentares.

O objetivo primeiro da educação científica é ensinar ciência e técnica de modo significativo e interessante a todos indistintamente atendendo a quantidade (todas as camadas sociais) com qualidade (com ensino centrado na compreensão do fato científico). (NARDI, 2009, p.13)

Muitos não possuíam conhecimento sobre os alimentos saudáveis e os benefícios que os mesmos proporcionam à saúde humana. Afinal, nos discursos dos discentes, ao serem questionados sobre que alimentos seriam considerados saudáveis, ainda que afirmassem ser frutas e verduras, não tinham o conhecimento de sua importância.

Excerto 3: “Sei que é importante comer banana, maçã verde. Mas não sei porque é importante. (Yuri A.I)

Diante dos relatos observamos que grande parte respondeu de uma forma mecânica e repetitiva às perguntas feitas. As crianças tinham em mente que era importante ingerir alimentos saudáveis, mas que não sabiam explicar essa importância, o que demonstra a falta de compreensão sobre o que de fato é uma alimentação saudável.

Após a segunda entrevista realizada observamos uma mudança acerca dos conhecimentos adquiridos sobre a importância dos alimentos saudáveis ao ser humano, uma vez que passaram a compreender melhor os benefícios obtidos pelos alimentos, isso através do Ensino de Ciências aliado à educação científica (Excertos 7 e 8).

Excerto 4: “Bastante frutas, legumes e verduras. Porque tem muitos nutrientes.”(Geovana, D.I)

Excerto 5: Porque faz bem pra saúde e previne doenças. (Célia. D.I)

É notório que as crianças a partir da realização de práticas educativas lúdicas conseguiram compreender a relação entre alimentação e saúde, entrelaçando saberes obtidos por meio do Ensino de Ciências sobre corpo e alimentos, ressaltando a importância destes últimos para o bem estar, saúde e qualidade de vida. Os discursos depois das intervenções nos demonstram que suas concepções sobre alimentação sofreram mudanças e que isso provavelmente irá resultar na prática de hábitos alimentares mais saudáveis.

Excerto 6: “Porque me alimento balanceadamente. Como comidas ricas em nutrientes como verduras e legumes que adoro porque além de ser importante é gostoso.” (Rayane D.I)

Segundo Albuquerque (2010), com base em Valente (2002), uma prática de educação alimentar é adequada quando contribui para a construção de seres humanos saudáveis, conscientes de seus direitos e deveres e de sua responsabilidade para com o meio ambiente e com qualidade de vida de seus descendentes. Ainda segundo o autor, o que garante uma alimentação saudável são as escolhas certas de alimentos que possam garantir uma variedade de nutrientes para a manutenção da saúde.

A expectativa de vida dos brasileiros vem aumentando, e, com ela, uma maior preocupação com a qualidade de vida, na qual a nutrição é um elemento importante. A nutrição é uma ciência abrangente que envolve as práticas alimentares, o metabolismo e as condições emocionais dos indivíduos.

A escola é um espaço propício ao começo de uma base de construção de hábitos alimentares saudáveis, pois é no espaço escolar que os alunos passam grande parte de seu tempo e adquirem conhecimentos para toda vida.

Nesse sentido, é fundamental ensinar Ciências aliado à educação científica no mundo contemporâneo, além de promover acesso ao saber científico e realizar a alfabetização científica cultural de qualidade, que responsabilidade de toda a sociedade (KRASILCHIK, 2004).

É necessário ensinar às crianças de forma lúdica, pois assim elas ficam mais interessadas pelo tema trabalhado, afinal, a interação e o dinamismo proporcionados por práticas que envolvem a investigação e a experimentação despertam a curiosidade e o desejo de aprender sobre a temática trabalhada.

É necessário dar voz ao aprendiz, que deve ficar consciente de como concebe a realidade que conhece. Ao fazê-lo falar sobre suas ideias, ela se tornam claras para o próprio sujeito. Ao expor suas ideias as crianças ficam contentes e é possível que isso esteja associada com um tipo de prazer parecido ao de montar um quebra cabeça uma satisfação intelectual (BIZZO, 2009, p. 66).

Sabemos que hábitos são construídos no decorrer do tempo e que a intervenção realizada por esse trabalho foi curta para obter esse tipo de resultado, contudo, é possível notar que essas crianças foram estimuladas a pensarem sobre a alimentação, e instigadas a terem curiosidade em experimentar alimentos saudáveis, não só pelos sabores, mas também pela importância dos mesmos para sua saúde e seu bem estar.

O ensino de ciências deve contribuir para que a criança aprenda de forma significativa a refletir sobre o conhecimento historicamente acumulado pelo ser humano, e fazer com que ela tenha respeitada sua integridade pessoal e autoestima, ou seja, o ensino de ciências deve

mostrar a ela o quanto precisa cuidar e ter entendimento do seu próprio corpo como valor social. A criança necessita aprender o que é bom e mal para si mesma, porque o conhecimento conduz à capacidade de escolhas e, para isso, o ensino de ciências é primordial aliado à educação científica, que faz com que o indivíduo possua poder e autonomia em suas decisões na sociedade.

Considerações Finais

A escola possui papel fundamental na instrumentalização dos indivíduos sobre os conhecimentos científicos básicos. No entanto, ela não tem condições de proporcionar todas as informações científicas necessárias para a compreensão do mundo. É preciso, então, uma ação conjunta de diferentes atores sociais e instituições no sentido de promover a alfabetização científica na sociedade (KRASILCHIK, 2006).

Concluimos que não cabe apenas ao professor o ensino da educação alimentar, mas à toda a comunidade escolar, inclusive a família, o que exige um trabalho que envolva esses diferentes sujeitos. É preciso que sejam realizados trabalhos inseridos no dia a dia, que façam parte da rotina das crianças, ou seja, inserir a educação alimentar em suas vidas como práticas comuns e adequadas à sua realidade socioeconômica e construir essas práticas juntamente com as famílias, incluindo alimentos saborosos e nutritivos que possuem preços acessíveis à população de baixa renda.

Após a pesquisa realizada, a maioria das crianças teve uma percepção e um entendimento melhor sobre o assunto trabalhado, ou seja, o conhecimento adquirido em sala de aula propiciou, para além da acumulação de conteúdos, a aprendizagem e a compreensão da temática.

Referências

- ALBUQUERQUE, D. L. B.; MENEZES, C. S. EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA ESCOLA: EM BUSCA DE UMA VIDA SAUDÁVEL. In: **III Encontro de Pesquisa Educacional em Pernambuco**, 2010, Recife. III Encontro de Pesquisa Educacional em Joaquim Nabuco. v. 1. p. 1-16.
- BIZZO, Nélio. **Ciências: fácil ou difícil?** São Paulo: Biruta, 2009.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.
- FREITAS, M. C. S. Educação nutricional: aspectos socioculturais. **Nutrição**, Campinas, v.10, 45-9, 1997.
- KRASILCHIK, M.; MARANDINO, M. **Ensino de Ciências e cidadania**. 1 ed. São Paulo: Moderna, 2004.
- KUWAE, C. A.; MONEGO, E. T.; FERNANDES, J. A. (Trans)Formações de Hábitos Alimentares dos Goianos. **CERES**, 4(1), 33-41, 2009.
- NARDI, R. **Questões atuais no ensino de Ciências**. São Paulo: Escrituras, 2009.
- OLIVEIRA, J. C. F.; CAVALCANTI, G. M. D.; ASSIS, A. S. A influência do ensino das Ciências nos hábitos alimentares saudáveis das crianças das séries iniciais. **VI Colóquio Internacional em São Cristovão**, SE, .22 Set, 2012.