

Ações de Segurança Alimentar e Nutricional para a Promoção da Saúde dos Alunos e do Meio Ambiente

Food and Nutritional Safety Actions to Promote Student Health and the Environment

Lidiane Herter Buchholz¹
Jacira Reis Nogueira Garcia²

Resumo Expandido

GT 10: Segurança e Soberania Alimentar e Nutricional

Resumo: Considera-se a escola como um lugar privilegiado para promover a educação e a saúde, propiciando vivências, reflexões, aprendizados, cultura, sustentabilidade, cidadania, para entender os aspectos sociais envolvidos com a alimentação, como as relacionadas a insegurança alimentar e nutricional. Entender o que é a fome, e compreender o papel da alimentação saudável desde a infância e no decorrer da vida é um processo gradual um papel que a escola deve desenvolver com o envolvimento da comunidade escolar, pais, gestores e equipes de saúde. Pensando nisso, percebeu-se a necessidade de compartilhar, discutir e aprender sobre a importância de ter uma vida saudável e desenvolveu-se na Escola Municipal São João Batista em Marechal Cândido Rondon, Paraná, o Projeto "Nutrindo corpo e mentes" com o objetivo de instruir e conscientizar as crianças sobre a importância de se ter uma alimentação saudável e adequada nutricional e ambientalmente. Verificou-se que os diálogos desenvolvidos, associados a prática por meio do cultivo de uma horta escolar, conseguiram aumentar o consumo de alimentos in natura, especialmente plantados e colhidos pelos alunos, ajudaram na redução do desperdício de alimentos e da insegurança alimentar e nutricional, fazendo com que os alunos passassem a se alimentar melhor.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Saúde; Alimentos; Consciência alimentar.

Abstract: The school is considered a privileged place to promote education and health, providing experiences, reflections, learning, culture, sustainability, citizenship, to understand the social aspects involved with food, such as those related to food and nutritional insecurity. Understanding what hunger is and understanding the role of healthy eating from childhood and throughout life is a gradual process, a role that the school must develop with the involvement of the school community, parents, managers and health teams. With this in mind, there was a need to share, discuss and learn about the importance of living a healthy life, and the "Nourishing bodies and minds" project was developed at the São João Batista Municipal School in Marechal Cândido Rondon, Paraná, with the aim of educating and making children aware of the importance of eating a healthy diet that is nutritionally and environmentally appropriate. It was found that the dialogues developed, combined with the practice of cultivating a school garden, managed to increase the consumption of fresh food, especially planted and harvested by the students, helped to reduce food waste and food and nutritional insecurity, making the students eat better.

Keywords: Healthyeating; Health; Foods; Food awareness.

¹ Professora na Prefeitura Municipal de Marechal Cândido Rondon, Formada em Letras Português/Inglês e Pedagogia. E-mail: lidiane.herter@professor.smed.mcr.pr.gov.br.

² Nutricionista da Prefeitura de Marechal Cândido Rondon, Pós-doutoranda em Nutrição e Longevidade, Dra. e Ms. Em Desenvolvimento Rural Sustentável. E-mail: jacira.garcia@smed.mcr.pr.gov.br.

INTRODUÇÃO

É na infância que a criança aprende a ter hábitos. Quando bem ensinados e apresentados, dificilmente ela se desvia quando adulto. Assim, percebe-se a necessidade em estimular e instruir sobre a importância da alimentação saudável, bem como os benefícios de curto e longo prazo.

A alimentação exerce um papel fundamental na vida das pessoas e influencia muito em seu desenvolvimento. É que Salgado (2004) também afirma em sua obra:

A alimentação exerce grande influência sobre cada pessoa, principalmente sobre a sua saúde, sua capacidade de trabalhar, estudar, divertir-se, sua aparência e sua longevidade. A nutrição é um dos fatores comportamentais mais importantes que afetam o estado de saúde de um indivíduo ou de uma nação. (Salgado, 2004, p. 26).

A escola tem como papel fundamental, orientar e instruir as crianças a fazerem boas escolhas e conseqüentemente, serem adultos conscientes, com a saúde pessoal, tendo responsabilidade com o meio ambiente. A escola é um ambiente propício para o desenvolvimento da Educação Alimentar e Nutricional e por isso ocupa posição estratégica para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais atuais e para promoção da alimentação adequada e saudável (Brasil, 2018).

Stocco-Padilha e Germani (2023) identificaram que ainda se precisa fortalecer as ações de EAN considerando a sua multidisciplinaridade e amplitude, e afirmaram que essas lacunas atuais requerem discussões que visem o desenvolvimento de intervenções projetadas com base na promoção da saúde, de modo a fortalecer a autonomia dos sujeitos sobre si próprios e suas escolhas alimentares.

Dito isto, iniciou-se o Projeto nutrindo corpos e mentes, como parte do curso de formação de professores multiplicadores em Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), com a finalidade de compartilhar conhecimento e estimular as crianças a terem consciência dos alimentos que consomem e a relação com o meio-ambiente e a saúde.

Verificou-se a importância do projeto na escola, a fim de orientar as crianças para futuramente diminuir a obesidade infantil, futuras doenças crônicas que a cada dia que passa a sinalizar mais cedo, cuidando da saúde física, mas também mental.

DESENVOLVIMENTO

O trabalho iniciou em outubro de 2022, na Escola Municipal São João Batista, situada no distrito de Novo Três Passos, no município de Marechal Cândido Rondon-PR. A instituição contava na época com 64 alunos, com crianças do Infantil IV e V ao 5º ano do ensino fundamental I.

Em um primeiro momento o projeto teve duração entre outubro e dezembro do respectivo ano, onde iniciou-se com a construção de uma horta com hortaliças orgânicas ao lado do pátio da escola. Este projeto foi realizado em conjunto com o professor de educação ambiental e com os alunos maiores da instituição, do 4º e 5º ano.

Paralelamente a isso, começava nas salas o trabalho com explicações e conversas com os alunos para trabalhar a importância da alimentação saudável. Foram realizados neste primeiro momento várias atividades e ao final encerrou-se com produção textual dos próprios alunos expostos ao lado da cozinha da escola, com o objetivo de incentivar a comer os alimentos ofertados no lanche escolar.

Outro problema encontrado na escola era o grande desperdício de alimento que havia por parte dos alunos, bem como algumas crianças não comiam. Todos os dias ao entrar em sala após o lanche, era feito uma breve conversa. Questionamentos do tipo, se a comida estava gostosa, se algum havia jogado fora, sem ao menos ter experimentado e quais poderiam ser as melhorias que entre eles poderiam ser realizadas.

Figura 1 – Finalização da primeira etapa



Fonte: Produção própria (2022)

Figura 2 – Início do plantio das hortaliças



Fonte: Arquivo próprio (2022).

Conforme Paraná (2008), tendo como base as Diretrizes Curriculares de Ciências, o objetivo principal é a grande responsabilidade de orientar os alunos com práticas pedagógicas significativas para estimulá-los na busca e mudança de hábitos alimentares, bem como proporcionar isso às famílias com as quais convive.

Em 2023 o projeto continuou sempre com objetivo principal estimular as crianças a se alimentarem melhor. As reclamações de dor de cabeça foram diminuindo aos poucos e o desperdício de alimentos também. A escola iniciou o ano com 70 alunos.

Figura 3 - Momento de intervalo.



Fonte: Arquivo próprio (2023).

Os alunos, neste respectivo ano continuaram a semear alimentos, sendo chuchu, abóboras, cará moela, alguns temperos, bem como várias hortaliças que foram disponibilizadas no lanche da escola. Os alunos puderam se alimentar com o fruto do que plantaram. Tal ação foi de grande valia, pois eles verificaram a importância da união entre todos.

No mês de outubro de 2023, a implementação do projeto foi um pouco mais além. As crianças foram orientadas a levarem de casa plantas, algumas flores de pequeno porte para melhorar o paisagismo da escola e ao lado da horta. Em turmas separadas, cada criança pode de modo individual compartilhar as mudas e plantar nos canteiros.

Figura 4 - Plantio de flores



Fonte: Arquivo próprio (2023).

Na alimentação escolar as crianças estão consumindo as hortaliças principalmente a alface. O professor de educação ambiental colhe as hortaliças e leva até a cozinha que prepara lindos pratos. A aceitabilidade das crianças tem deixado todos os profissionais com sentimento de dever cumprido.

Figura 5 - Lanche servido com a alface direto da produção da horta



Fonte: Arquivo próprio (2023).

A produção extra neste ano será vendida na feira do SEBRAE. Os alunos seguem cuidando do plantio e se preocupam com a produção.

CONCLUSÃO

A partir do trabalho realizado nestes dois anos na instituição foi possível perceber o quanto nós adultos somos espelhos para as crianças. Antes de explicar e falar da importância o adulto precisa ser o exemplo.

Acredita-se que é com ações assim que se consiga diminuir a obesidade, o consumo de alimentos por compulsão, pois os alunos aprendem a ter consciência do que consomem.

Entende-se que sem uma alimentação saudável as crianças também não consigam ter um bom desempenho escolar. Por isso, o projeto “Nutrindo corpos e Mentes” tinha o objetivo não somente de estimulá-los a consumirem alimentos saudáveis, mas que eles aprendessem a ter consciência do quanto esta alimentação influencia no desenvolvimento deles.

Percebe-se que as crianças diminuíram o desperdício, bem como todos tem se alimentado na hora do intervalo, consumindo os alimentos ofertados. Os alunos menores das turmas de infantil tem apreciado e experimentado outros vegetais antes por eles negados. As

crianças tem também cuidado do ambiente em que vivem e se preocupam com as plantas se estas estão se desenvolvendo bem.

Conclui-se que a formação de professores como multiplicadores de alimentação saudável foi fundamental para que este projeto na escola tomasse a proporção que teve até o momento. Assim, é na infância que a alimentação saudável deve ser trabalhada, pois a criança quando adulta poderá até consumir outros alimentos, mas estará sempre preocupada em manter o corpo e mente saudáveis.

REFERÊNCIAS

_____. **A importância da alimentação saudável na infância e adolescência.** Disponível em: <https://www.letswok.com.br/a-importancia-da-alimentacao-saudavel-na-infancia-e-adolescencia/>. Acesso em: 10 out 2023.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Ciências Naturais**/Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998. SALGADO, Jocelyn Mastrodi. **A alimentação que previne doenças: do pré-escolar à adolescência.** São Paulo: Madras, 2004.

SOUZA, J. L. de. **Agricultura orgânica: tecnologias para a produção de alimentos saudáveis.** Vitória, ES: Incaper, 2015. 371 p.

STOCCO-PADILHA, A. B.; GERMANI, A. C. C. G. Food and nutrition education actions in school environment: a scoping review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 6, p. e28312642153, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i6.42153. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42153>. Acesso em: 4 dec. 2023.