

Do planejamento à degustação: experiência de educação alimentar e nutricional em uma escola pública em Salvador - Bahia

From planning to tasting: experience of food and nutrition education in a public school in Salvador - Bahia

Del planificación a la degustación: experiencia de educación alimentaria y nutricional en una escuela pública en Salvador - Bahia

Lílian Lessa Andrade¹
Eduarda Santos Fernandes²
Bianca Silva de Jesus²
Claudia Senise Santos de Jesus²

INTRODUÇÃO

A adolescência é compreendida pelo período de transição da infância à vida adulta, que compreende dos 10 aos 19 anos, marcado por mudanças físicas e comportamentais⁽¹⁾. Durante essa fase observa-se alto consumo de alimentos processados, grandes períodos na frente de telas, e alta prevalência de comportamentos sedentários. Observa-se também aumento da capacidade cognitiva, busca de identidade, negação de padrões infantis, preocupação com o corpo e a estética, obtenção de maiores responsabilidades e independência. Esses fatores influenciam diretamente nas escolhas alimentares ⁽²⁾⁽³⁾. Dessa forma, o ambiente escolar se apresenta como um espaço fundamental para construção de hábitos e autonomia em relação à alimentação adequada e saudável, já que é um local em que crianças e adolescentes fazem refeições diariamente⁽⁴⁾ e, geralmente, de forma coletiva.

Nesse cenário, as atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) devem ser inseridas desde a infância, permanecendo até a idade adulta de modo progressivo, visando promover a prática autônoma, voluntária e consciente de hábitos alimentares saudáveis⁽³⁾⁽⁵⁾. Essa perspectiva de construção de autonomia

¹ Departamento de Ciência dos Alimentos da Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia. Salvador, Bahia. E-mail: lilianlessa@gmail.com

² Universidade Federal da Bahia. Salvador, Bahia.

com responsabilidade, pode ser pautada na educação emancipatória que reconhece o sujeito e seus saberes, a fim de promover uma prática reflexiva dos indivíduos sobre si, quando trazidas as questões pertinentes às suas práticas alimentares⁽⁶⁾⁽⁷⁾. No entanto, ainda que seja reconhecida a pertinência da EAN, nota-se escassez de ambientes que possibilitem aos escolares discussão sobre formação de hábitos alimentares com senso crítico, tornando-os protagonistas de sua saúde e cidadania⁽³⁾⁽⁸⁾.

Ramos et al. (2013)⁽⁹⁾, realizaram uma revisão de literatura que apontou um baixo número de publicações na área de EAN, particularmente para o público de escolares, e dentre os estudos encontrados seus resultados mostraram mudanças positivas nas escolhas alimentares e no conhecimento em nutrição. Posto isso, reconhecemos a escola como um ambiente privilegiado para se realizar atividades de EAN, com aprendizagem significativa e problematizadora⁽⁹⁾. O Projeto de Extensão Permanente Alimentação Saudável na Escola (PASNE) da Universidade Federal da Bahia (UFBA) desenvolve práticas relacionadas à promoção da alimentação saudável junto ao público escolar, apoiado no Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) que é utilizado como parâmetro de valorização alimentar adequada. Portanto, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência no processo de planejamento, execução e avaliação das ações de EAN realizadas com estudantes do 3º ano do ensino médio de uma escola pública de Salvador/BA.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sob a forma narrativa, que apresenta percepções dos participantes do PASNE no processo de planejamento, execução e avaliação das atividades que foram desenvolvidas em cinco etapas, baseada na metodologia problematizadora do Arco de Magueres que ocorrem a partir da: observação da realidade, identificação dos pontos-chaves, teorização, formulação das hipóteses de solução e aplicação à realidade⁽¹⁰⁾.

As etapas consistiram em: 1) Reunião com a docente do Colégio responsável pela disciplina na qual a atividade estava inserida, concomitante com visitas nas turmas em que as atividades seriam realizadas. Além disso, foi compartilhado um formulário *online* para conhecer os estudantes, e assim construir um diagnóstico com base nos aspectos que refletem a realidade; 2) Levantamento dos pontos-chaves a serem trabalhados; 3) Reuniões semanais do grupo para buscar referenciais teóricos na literatura dos eixos elencados; 4) Construção de um plano de atividades baseadas no GAPB; 5) Ações quinzenais com os escolares; 6) Avaliação das atividades desenvolvidas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ludicidade trabalhada através de atividades de EAN, permite proporcionar no ambiente escolar possibilidades de acelerar o processo de aprendizagem por meio da participação do público-alvo, criando assim um espaço de conhecimento compartilhado⁽⁷⁾⁽¹¹⁾. Desse modo, a participação de estudantes universitários auxilia na construção do elo com a comunidade, visto que a extensão, como prática acadêmica, constitui o tripé da universidade junto com ensino e pesquisa, buscando respeitar o compromisso social da universidade e oferecendo partilha de conhecimentos entre os envolvidos⁽¹²⁾.

Participaram da ação em média 40 escolares, que compreendiam duas turmas do 3º ano do ensino médio. Apresentavam de 16 a 22 anos, sendo que a maioria era menor de 18 anos. A realização das atividades aconteceu na própria escola, no horário de aula da disciplina de biologia, como um projeto da mesma. Foram realizados cinco encontros abordando as seguintes temáticas: grupos alimentares; classificação dos alimentos e rotulagem; consciência alimentar; resíduos e custo ambiental do consumo; e análise sensorial.

No primeiro encontro em que se discutiu a temática de grupos alimentares, foi utilizado como recurso didático apresentação de slides ilustrando alimentos dos grupos alimentares, seguindo a classificação do GAPB: feijões; cereais; raízes e

tubérculos; legumes e verduras; frutas; castanhas e nozes; leite e queijos; carnes e ovos e; água, além disso, os escolares foram divididos em grupos para uma dinâmica, em que cada equipe recebia fotos de alimentos e eram convidados a agrupá-los de acordo com o grupo que pertencia. Este momento proporcionou um espaço de diálogo onde os alunos expusessem suas dúvidas sobre como classificar os alimentos, combinações, substituições, importância nutricional e preparações culinárias.

No segundo dia de atividades, inicialmente foi feita uma explanação dialógica definindo os alimentos de acordo com o nível de processamento, trazendo as recomendações do GAPB⁽¹³⁾, que propõe que os alimentos in natura e minimamente processados sejam a base da alimentação, e que se evite o consumo de alimentos processados e ultraprocessados. Além disso, foi explicado os principais pontos a se prestar atenção nos rótulos dos alimentos e como interpretar as informações nutricionais presentes neles, considerando a importância de saber identificar os componentes desses alimentos e compreender os riscos que eles podem representar para a saúde⁽¹⁴⁾. No encontro anterior, as mediadoras solicitaram aos alunos que levassem os rótulos dos alimentos mais consumidos ao longo da semana, além desses, foram levadas outras embalagens e figuras de alimentos pela equipe do projeto. Com esse material os escolares criaram um mural categorizando o material pelo nível de processamento, que adiante foi fixado nas paredes das salas. Características como praticidade, baixo custo, alta palatabilidade, alta densidade calórica e durabilidade, vêm tornando os produtos ultraprocessados cada vez mais consumidos, mesmo sendo reconhecidos seus riscos à saúde, assim ressalta-se a importância da EAN como mecanismo para alterar este cenário, através da promoção de saúde e hábitos saudáveis⁽¹⁵⁾.

O GAPB recomenda que as escolhas alimentares devem considerar os impactos das formas da produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade do ambiente. Nesta perspectiva na terceira ação foi exibido o documentário “A história das coisas” (2007), de Annie Leonard, que apresenta um passo a passo da cadeia produtiva de consumo, abrangendo da extração de matéria prima até o descarte de bens, demonstrando as relações entre alguns

procedimentos feitos pelas indústrias e vários problemas ambientais. Esse recurso foi escolhido por ser de curta duração e de fácil entendimento, sendo capaz de chamar atenção das pessoas para o consumo exacerbado e o modo de vida neste século XXI⁽¹⁶⁾. Após assistir o vídeo os estudantes foram indagados sobre suas impressões e foi criado um momento de trocas sobre as questões trazidas no filme.

No quarto momento, a discussão foi sobre resíduos e custo ambiental do consumo através do diálogo e apresentação expositiva, permitiu que os alunos problematizassem o impacto de sua alimentação no planeta e como as escolhas podem afetar o meio ambiente. Atendendo um dos princípios do Marco de Referência de EAN⁽³⁾, que aborda a sustentabilidade social, ambiental e econômica, ponderando a importância da reflexão dos padrões de produção e seus impactos no curto e longo prazo, sem comprometer os recursos naturais renováveis e não renováveis.

No último momento foi feita uma atividade de análise sensorial, buscando sensibilizar para diferentes sabores, aromas e texturas de alimentos conhecidos e estimular diversidade nas escolhas alimentares, mantendo praticidade e sabor.

Essa atividade não só ajudou na construção e recordação do conteúdo, como também facilitou a troca de experiências, incentivando o interesse pelo consumo do produto final. Manipular e preparar alimentos pode estimular a ingestão de uma alimentação saudável. Portanto, resgatar a culinária como uma prática educativa que valoriza a participação ativa dos indivíduos envolvidos e aprecia a cultura da comunidade pode ser um instrumento viável para promover hábitos alimentares mais saudáveis⁽¹²⁾.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a execução das atividades de EAN com os estudantes, foi possível perceber mudanças positivas em relação à conscientização alimentar e à valorização de uma alimentação saudável e adequada. No entanto, as greves e

feriados interferiram na continuidade do processo educativo e, conseqüentemente, no desenvolvimento das atividades programadas.

Apesar dos avanços observados, ainda há muito a ser feito nesse campo, especialmente no que diz respeito à escassez de ambientes que possibilitem a discussão de preferências mais saudáveis e conscientes entre os estudantes, tornando-os protagonistas de suas próprias escolhas alimentares. É preciso que a EAN seja vista como uma estratégia fundamental para a promoção da alimentação saudável e adequada, e que seja inserida desde a infância, permanecendo até a idade adulta de forma progressiva.

Portanto, é importante destacar a necessidade de investimentos em políticas públicas que valorizem a EAN no ambiente escolar, bem como a capacitação de profissionais da educação para atuarem como multiplicadores dessas práticas. Com essas ações, será possível transformar o ambiente escolar em um espaço de promoção da saúde e bem-estar dos estudantes, contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes e responsáveis em relação às suas escolhas alimentares e seu estilo de vida.

Participar de todas as etapas da realização de uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional apresentou-se como uma experiência muito significativa para a formação acadêmica das integrantes do projeto, evidenciando a importância e valor de atividades extensionistas para uma formação integral.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization (WHO). Child and adolescent health and development. Geneva: WHO; 2004.
2. Amaro S, Viggiano A, Di Costanzo A, Madeo I, Viggiano A, Baccari ME, Marchitelli E, Raia M, Viggiano E, Deepak S, Monda M, De Luca B. Kalèdo, a new educational board-game, gives nutritional rudiments and encourages healthy eating in children: a pilot cluster randomized trial. *Eur J Pediatr*. 2005;165(9):630-635.
3. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; 2012.
4. Soares JR, Oliveira GF. O papel da escola na construção de uma alimentação saudável. *Rev Cient Multidiscip Núcleo Conhecimento*. 2019;4(9):176-186.
5. Bertin RL, et al. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de

- nutrição em escolares. *Rev Paul Pediatr.* 2010;28(3):303-308. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0103-05822010000300008>. Accessed September 8, 2022.
6. Freire P. *Pedagogia do oprimido*. 17th ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1987.
7. Freire P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra; 1996.
8. Santos LA. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Rev Nutr.* 2005;18(5):681-692.
9. Ramos FP, Santos LA, Reis ABC. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. *Cad Saude Publica.* 2013;29(11):2147-2161.
10. Prado MT, et al. Arco de Charles Maguerez: Refletindo estratégias de metodologia ativa na formação de profissionais de saúde. *Esc Anna Nery.* 2012;16(1):172-177.
11. Donadoni P, et al. Nutrindo o saber: relato de experiência em práticas de educação alimentar e nutricional com pré-escolares. *Rev APS.* 2020;22(1).
12. Costa MC, et al. Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: satisfação e aprendizado dos estudantes. *O Mundo da Saúde.* 2016;40(1):38-50.
13. Brasil. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. Ministério da Saúde; 2014.
14. Bastos SHV, Alves GS. Práticas educativas e a promoção da alimentação saudável: experiências no ensino integrado no IFPB. *Rev Bras Educ Prof Tecnol.* 2020;2(19):e10306. Available from: https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEP_T/article/view/10306. Accessed April 25, 2023.
15. Escobar DC. *Consumo alimentar de adolescentes: classificação segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira e sua associação com variáveis demográficas e socioeconômicas*. [Bachelor's thesis]. Itaquí: Universidade Federal do Pampa; 2019.
16. Barbosa LCA, Bazzo WA. O uso de documentários para o debate Ciência-Tecnologia-Sociedade (CTS) em sala de aula. *Ensaio Pesq Educ Cienc.* 2013;15(3):149-161.