



Ações para a segurança e soberania alimentar em uma escola pública, no Sítio Alvinho, Lagoa Seca/PB.

Education, food and health: revealing a playful manner the importance of healthy eating - Lagoa Seca, Paraíba.

SOUZA, Maria Joellen Alves de¹; COSTA, Marina Larissa Bezerra da²; SILVA, Maria Salete da³; SILVA, Lidiana Cardoso da⁴; SANTOS, Shirleyde Alves dos⁵

¹ Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), joellen.souza@gmail.com; ² UEPB, marinalaryssacosta@hotmail.com; ³ UEPB, salette.21@hotmail.com; ⁴ UEPB, lidiane59@hotmail.com; ⁵ UEPB, shirleyde.santos@gmail.com

Resumo: Com a evolução da sociedade, muitos tipos de alimentos foram criados e, para garantir maior aceitação da população, foram introduzidos novos ingredientes. Surgiram produtos cada vez mais atraentes e saborosos, mas prejudiciais à nossa saúde. A agroecologia, através da soberania alimentar, traz a tona a discussão sobre os nossos hábitos alimentares e sobre a importância de resgatar hábitos saudáveis desde a infância. Assim, surgiu a ideia deste projeto que tem como um dos objetivos promover ações educativas para a segurança e soberania alimentar. Foram desenvolvidas quatro oficinas, durante o mês de março de 2015, através de uma metodologia participativa, em uma Escola Pública, no sítio Alvinho, zona rural de Lagoa Seca/PB. Os temas trabalhados foram: alimentação saudável, importância da água e produção de alimentos.

Palavras-Chave: Alimentação saudável; Educação em saúde; Produção de alimentos.

Abstract: With the evolution of society, many types of foods were created and to ensure greater acceptance of the population, introduced new ingredients. Products appeared increasingly attractive and tasty, but harmful to our health. Agroecology, through food sovereignty, brings up the discussion of our eating habits and the importance of rescuing healthy habits from childhood. Thus, it emerged the idea of this project which has as one of the goals promote educational activities for food security and sovereignty. Four workshops were developed during the month of March 2015, through a participatory methodology, in a Public School, on Sítio Alvinho, rural area of Lagoa Seca/PB. The themes discussed were: healthy eating, the importance of water and food production.

Keywords: Healthy eating; Health education; Food production.

Contexto

O projeto de extensão “Ações para a segurança e soberania alimentar em comunidades rurais de Lagoa Seca/PB” tem como objetivos: Promover ações educativas para alertar sobre os riscos à saúde advindos da ingestão de alimentos contaminados e Sensibilizar as famílias para o fortalecimento da



Soberania Alimentar; e Integrar os alunos do curso de Agroecologia com os problemas das comunidades da zona rural de Lagoa Seca/PB.

O relato aqui apresentado foi da primeira ação do projeto desenvolvida na Escola Municipal de Ensino Fundamental e Infantil José Gomes, com alunos da 3º e 4º séries do Ensino Fundamental, no sítio Alvinho, localizado no município de Lagoa Seca-PB com distância de 7 km da cidade, e 5 km do Campus II, da Universidade Estadual da Paraíba.

A escolha desta Escola se deu através de uma das alunas do Projeto, que também é professora da Escola. Como aluna do Bacharelado em Agroecologia e moradora da zona rural, ela relatou a necessidade do desenvolvimento de atividades educativas sobre alimentação saudável, meio ambiente e outros temas ligados à Agroecologia.

É importante lembrar que a família, a escola e as indústrias devem contribuir para uma sociedade saudável, buscando divulgar os benefícios de uma alimentação mais adequada às reais necessidades do organismo (ANVISA, s/d).

As quatro oficinas foram executadas durante o mês de março de 2015, através de uma metodologia participativa, e utilizando vários recursos lúdicos como: vídeos, músicas, brincadeiras, dinâmicas, atividades de desenho e pintura.

Descrição da experiência

No dia 05 de Março de 2015 foi realizada a primeira ação na escola, foi utilizado um vídeo sobre higiene, evidenciando a importância de lavar as mãos. Em seguida, para estimular a curiosidade das crianças, fizemos uma brincadeira de adivinhação, utilizando os alimentos. Depois trabalhamos o vídeo “De onde vem o açúcar”, para que as crianças possam começar a entender como os alimentos são produzidos, onde destacamos os alimentos



que são produzidos no campo, dando ênfase à produção de alimentos saudáveis da agroecologia.

Para avaliar o que foi apreendido pelas turmas foi aplicada uma atividade sobre os seus hábitos alimentares e uma dinâmica sobre alimentos, onde cada um tinha que falar um nome de pelo menos um alimento que fosse saudável, sem repetir. À medida que vários alunos já tinham falado ia ficando mais difícil e mais divertido.

No dia 11 de março de 2015 foi realizado o segundo encontro. Iniciou-se a aula sobre um assunto bastante importante para uma alimentação saudável que foi conhecer alguns dos alimentos que fazem parte da pirâmide alimentar, com o objetivo de orientar as crianças a comer melhor e conhecer as bases de uma boa alimentação. Também foram feitas brincadeiras de adivinhação sobre alimentos.

Neste dia, foram exibidos os vídeos “De onde vem o leite” e “Educação nutricional” evidenciando os quatro grupos da pirâmide alimentar. Para avaliar a aprendizagem foi sugerida uma atividade de identificação e pintura dos itens da pirâmide.

No dia 20 de março de 2015 retomamos à Pirâmide Alimentar com uma aula prática, onde juntamente com as crianças foi construída uma grande pirâmide para expor no corredor da escola, contendo gravuras de alimentos e a classificação dos grupos (Figura 1).



Figura 1: Construção da Pirâmide Alimentar

Os vídeos exibidos neste dia foram: “De onde vem o pão” que pertence ao grupo dos carboidratos e o outro sobre “Alimentação saudável” que evidenciava também a importância dos exercícios físicos. A brincadeira do “O que é o que é?” também foi trabalhada neste dia.

No dia 26 de Março de 2015, devido às comemorações do dia da água (22 de março), destacamos também a importância da água para a alimentação e para uma vida saudável. Foram exibidos dois vídeos. “O ciclo da água” fala sobre a importância da água para todos os seres vivos e para a saúde do planeta; e outro vídeo de animação “Oito copos de água ao dia” destaca a importância da ingestão diária de água para a nossa saúde. Ainda foram exibidos o vídeo “De onde vem o ovo” e um “Desenho animado educativo”.

Ao final foram feitas duas atividades, a primeira atividade foi uma dinâmica onde a sala foi dividida em dois grandes grupos, o primeiro grupo falou sobre “A importância da água” e o segundo sobre “O que é preciso para ter uma vida saudável?”, com isso foram colados dois cartazes com os devidos temas e neles foram escritas as respostas das crianças de cada grupo e na segunda atividade cada grupo desenhou algo relacionado ao seu tema (Figura 2).



Figura 2: Desenho de uma das crianças sobre alimentação e água.

Considerações finais

Com a evolução da sociedade, muitos tipos de alimentos foram criados e, para garantir maior aceitação da população, foram introduzidos novos ingredientes, e produtos cada vez mais atraentes e saborosos (ANVISA, s/d). Entretanto, o consumo desses alimentos é extremamente prejudicial à saúde. Daí a necessidade de trabalhar a educação alimentar nas escolas, alertando para os riscos desses alimentos industrializados e valorizando a produção e consumo de alimentos saudáveis.

Foi possível observar o interesse das crianças pelos temas trabalhados, mas também a necessidade de continuação das atividades. Muitas dessas crianças são filhas de agricultores e podem trabalhar na agricultura futuramente. Sendo importante trabalhar desde cedo temas ligados à produção de alimentos, saúde e agroecologia.

Referências bibliográficas

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Alimentação saudável: fique esperto.** Brasília: s/d.