

EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA CRIANÇAS NA IDADE ESCOLAR

Autora: MARIA DO ROSÁRIO DE FÁTIMA PADILHA, NEIDE KASUE
SAKUGAWA SHINOHARA, DANIELE ANDRADE VENTURA, MOISÉS GOMES
DE LUCENA, DÉBORA LÚCIA CORREIA, BÁRBARA CRISTINA DE LUZ SILVA
E ELIZANGELA FRANÇA SOARES.

Introdução

A relação do alimento com o homem vem desde antes o seu nascimento, pois após a fertilização o organismo materno começa um reajuste para providenciar meio-ambiente necessário para dar suporte à vida e ao crescimento normal do feto, e, se houver uma privação de nutrientes por parte desta mãe às repercussões podem ser desastrosas. Durante os primeiros cinco anos de vida, a criança aprende muitas coisas a respeito de alimentos e alimentação, inclusive aquilo que faz parte da cultura na qual esta inserida, gostos e aversões além de quanto e quais os alimentos a serem consumidos em uma refeição (BIRCH, 1998).

A educação alimentar exige um longo processo de aprendizagem. O homem só procura aprender a disciplina da alimentação saudável no momento em que se encontra doente ou, quando percebe que sua aparência não é a desejada. Seria importante que desde a infância a criança convivesse com situações educativas quanto a sua alimentação. Algumas escolas onde as crianças recebem a merenda escolar proporcionam cardápios nutricionalmente adequados, mas nenhuma postura pedagógica é praticada. Além do mais, muitas vezes os alimentos são preparados sem nenhuma imaginação, criatividade e boa vontade, o que por vezes provoca certas rejeições e futuros traumas em momentos de necessidade daquele alimento. A educação nutricional envolve transferência de informações, desenvolvimento da motivação e ainda quando necessário mudança de hábitos (LEVERTON, 1974).

1

Portanto, educar para se alimentar adequadamente deve ser um processo que ajude as pessoas a descobrirem condições que melhor se adaptem as suas necessidades com a finalidade de se obter uma melhor qualidade de vida.

Sendo assim vem sendo estimulado um processo educativo teórico-prático sobre alimentação saudável a crianças de escolas de rede privada na Região Metropolitana do Recife.

Referencial Teórico

As escolhas alimentares corretas na infância influenciam, entre outros aspectos, a manutenção de um peso corporal saudável. São os primeiros anos de vida uma fase de rápido desenvolvimento e, também, um momento crítico para a formação dos hábitos alimentares (SAVAGE; FISHER; BIRCH, 2007)

Educar é um processo lento e envolve situações de desafios para o educador e o educando. Segundo Freire educar é uma ação que deve ser impregnada de amor pelo desconhecido e pelo educando. Deve ser uma relação prazerosa entre educando e educador, dentro do espaço e tempo da cognoscibilidade do objeto/tema a ser conhecido e tomado como conhecimento (LINDEN, 2005).

Alimentar-se é um momento de prazer e, quando o bebe é amamentado iniciam-se suas primeiras experiências em relação ao alimento, sensações que o acompanharão durante toda a vida. Além disso, a criança vai acumulando através da experiência materna conhecimentos, rejeições, crenças e mitos a respeito dos alimentos, a seguir vêm à escola a qual dependendo dos conhecimentos de seus educadores poderá proporcionar situações de conflitos alimentares inimagináveis, além de possíveis rejeições a alguns alimentos no seu dia a dia.

Segundo VITOLO, GAGLIANONE e GRAZINI (1998) hábitos alimentares na infância tendem a se solidificar na idade adulta sugerindo-se a educação nutricional como disciplina na escola.

Os prazeres da arte culinária combinam, plenamente, com a alimentação saudável. Esta afirmação não poderia ser feita a duas décadas atrás, época em que prevalecia entre nos brasileiros a preferência por iguarias fartas em cremes, manteigas e produtos de origem animal. Hoje, folhas e legumes preparadas com técnicas requintadas de cozinha ocupam cada vez mais espaço nos pratos dos grandes chefs – e provam que é possível degustar pratos sofisticados e, ao mesmo tempo, saudáveis.

Sendo assim, deve-se educar as crianças com uma alimentação inteligente, proporcionando não apenas os nutrientes adequados como também práticas gastronômicas que ressaltem o sabor dos alimentos bem como técnicas que supram o olhar, paladar e desejo de uma alimentação prazerosa.

Metodologia

O projeto de extensão está sendo realizado em 3 unidades, no ensino fundamental de escolas particulares, as quais são visitadas inicialmente pelos alunos da graduação que atuam sob a orientação dos professores do Curso de Bacharelado em Gastronomia e Segurança Alimentar da Universidade Federal Rural de Pernambuco, para verificar o interesse na participação desse projeto.

A seguir são desenvolvidos os pontos de abordagem e elaborados materiais impressos para distribuição. Dando prosseguimento são ministradas palestras dando ênfase à alimentação saudável, seguindo a realização de oficinas culinárias cujo público-alvo, ou seja, os educandos, constitui-se de crianças na faixa etária de 8 a 9 anos. O trabalho se desenvolve nas dependências das instituições interessadas.

Todo o material impresso e de insumos é de inteira responsabilidade da Universidade Federal Rural de Pernambuco que contribui para uma maior integração com a Comunidade através de atividades de extensão que propiciam a discussão da Gastronomia e a Sociedade.

Em cada oficina são ministradas aulas teóricas com orientações de alimentação saudável e a seguir são realizadas aulas práticas com a participação dos escolares. O cardápio antes de ser posto em prática é submetido a testes pelos alunos de Gastronomia e são realizadas degustações por todos os membros da equipe, no intuito de chegar a um produto que satisfaça as necessidades nutricionais bem como atenda a função do alimento percebido pelas suas características organolépticas que combinem para explorar os estímulos sensoriais.

Ao final o cardápio escolhido pela equipe consiste de preparações fáceis que contenham ingredientes saudáveis, regionais e de grande aceitação pelas crianças.

Resultados

O cardápio elaborado é constituído de um lanche, cujas preparações consistem de: Pizza de inhame, Biscoitos de aveia e Suco de fruta. Procura-se introduzir nas oficinas (Figura 1) preparações que tenham uma boa aceitação pelas crianças e ao mesmo tempo incluir ingredientes que garantam as necessidades nutricionais encontradas em uma alimentação saudável. Portanto, as preparações escolhidas são desenvolvidas com alimentos nem sempre muito aceitos pelas crianças, mas com uma nova roupagem (ver figura a seguir).



Figura 1 – Oficinas

Houve uma grande curiosidade das crianças em aprender as preparações, para repassar as informações aos seus familiares, a fim de que fossem executadas em seus lares. As receitas tiveram uma boa aceitação. Além do mais, a degustação foi outro momento de grande tumulto, pois muitos deles solicitavam repetição da preparação.

Diante das experiências vividas verifica-se a importância da escola na promoção de programas educativos para melhora da qualidade de vida e elevação da saúde, mesmo tendo sido o indivíduo moldado pelos hábitos alimentares do ambiente familiar (BANDURA, 1995).

Kennedy (1996) afirma que a educação nutricional na escola possui uma série de vantagens, pois auxilia crianças e adolescentes a atingir o máximo de seu potencial de aprendizado e de boa saúde, capacitando-os a adotar hábitos alimentares saudáveis e efetivamente melhorando o padrão de consumo alimentar e o estado nutricional da população.

Considerações Finais

A escola é o ambiente ideal para proporcionar o desenvolvimento de hábitos saudáveis, pois promover educação nutricional a criança produz uma base mais sólida quanto aos hábitos alimentares. E quando esta educação apresenta-se de maneira criativa e saudável possibilita a assimilação de uma alimentação inteligente.

5

Referências

BIRCH,L.L. Development of food acceptance patterns in the first years of life. *Proceedings Nutr Soc*, v. 57, p. 617-624, 1998.

LEVERTON, R.M. Healthy. *Journal American Dietary Association*,v. 64, p. 17-18, 1974.

SAVAGE, J.S.; FISHER, J.G.; BIRCH,L.L. Parental Influence on eating behavior: conception to adolescence. *Journal Law Med Ethics*. v.35, n. 1, 2007

LINDEN, S. *Educação Nutricional: Algumas Ferramentas de Ensino*. São Paulo: Varela, 2005.

VITOLLO, M.R. ; GAGLIONE, C.P. ; GRAZINI, J.T. Educação Nutricional. In: Nóbrega, F.J. Distúrbios da Nutrição, Rio de Janeiro, Revinter, 1998, 463p.

BANDURA, A. Into Foward Gear in Health Promotion and Disease Prevention. Keynote Address presented at the Annual Meeting of the Society of Behavioral Medicine, San Diego, March 23, 1995.

KENNEDY, E. Healthy Meals, Health Food Choice, Health Children: USDA's Team Nutrition, Prev Medicine, v. 25, p. 50 – 60,1996.