

EDUCAÇÃO AMBIENTAL: PROMOVEDO HÁBITOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Cristiane Lobato dos Santos*, Aline de Matos Soares, Quêzia Leandro de Moura Guerreiro.

* Universidade Federal do Oeste do Pará, E-mail: cristianelobatodossantos@yahoo.com.

RESUMO

A escola como instituição de grande interferência na vida das crianças, se torna um espaço propício e fundamental para o desenvolvimento de ações sustentáveis e que promovam a saúde. O presente trabalho teve como objetivo apresentar como foi desenvolvida uma ação extensionista que buscou sensibilizar crianças da Unidade Municipal de Educação Infantil Rosilda Campos, localizada na área urbana de Santarém, quanto ao consumo de alimentos saudáveis e sustentável. Para tanto foram realizadas palestras e dinâmicas recreativas, onde foi possível perceber que a maioria das crianças não conhecem os sabores das frutas e legumes básicos e pouco reconhecem fisicamente os alimentos pelo nome. A horta inserida no ambiente escolar torna-se um laboratório vivo que possibilita o desenvolvimento de diversas atividades pedagógicas em educação ambiental e alimentar, unindo teoria e prática de forma contextualizada, auxiliando no processo de ensino-aprendizagem e estreitando relações através da promoção do trabalho coletivo e cooperado entre os agentes sociais envolvidos, torna-se um elemento importante à ser construído.

PALAVRAS-CHAVE: Educação ambiental, Educação infantil, Alimentação saudável

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é importante para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde, e tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças (ANDREOLI E FOLLADOR, 2016). Buscando a sustentabilidade alimentar, o consumo sustentável diz respeito às atividades que estimulem o desenvolvimento sustentável, relacionando as concepções ambientais com as práticas de produção e consumo e sua significância para as presentes e futuras gerações (TRICHES, 2015).

Para o desenvolvimento de uma alimentação adequada o fator cultural é crucial, já que os hábitos alimentares são transmitidos principalmente através da família e da escola. Para que as mudanças culturais aconteçam é necessário promover mudanças nos desejos e na forma das pessoas de ver a realidade a fim de promover o desenvolvimento nos padrões de produção e consumo (BRASIL, 1999).

Desde a infância as crianças possuem gostos alimentares diversos, assim a família e a escola têm papel fundamental no incentivo aos bons hábitos. Nesse sentido, a educação para alimentação saudável e sustentável na educação infantil é primordial devido à facilidade que as crianças têm de reproduzir comportamentos. Entende-se que a promoção de uma alimentação saudável, e mais além, sustentável, é uma ação que envolve todos que têm contato frequente com a criança. Mostrar a importância desse tipo de alimentação e fazer com que a criança compreenda a existência de alimentos prejudiciais à saúde e ao ambiente é uma tarefa constante, construtiva e desafiante (MORAIS, 2017).

A escola como instituição de grande interferência na vida das crianças, se torna um espaço propício e fundamental para o desenvolvimento de ações sustentáveis e que promovam a saúde. Esta desempenha um papel importante na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles, o da alimentação, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, culturais, econômica e socialmente sustentáveis (ACCIOLY, 2009).

Discutir aspectos saudáveis e sustentáveis da alimentação no contexto escolar justifica-se por dois aspectos principais. O primeiro por ser um ato vital para manutenção da vida e o segundo por ser em um ambiente crucial para o desenvolvimento de hábitos alimentares, já que os hábitos aprendidos na escola durante a infância interferem nos comportamentos na fase adulta (MORAIS, 2017).

O ambiente escolar exerce grande interferência na formação da personalidade e, conseqüentemente, nesse caso, na formação de propensões alimentares (Danelon et. al., 2006). Como visto a escola tem um papel primordial na educação alimentar. Assim, a prática e o incentivo a esse tipo de alimentação é de suma importância, não só para as crianças, mas

também para suas famílias e profissionais que atuam na área. Desse modo, a escola se torna espaço de experiências inovadoras que devem ser reproduzidas.

OBJETIVOS

Nesse contexto o presente trabalho apresenta uma atividade extensionista que buscou sensibilizar crianças da Unidade Municipal de Educação Infantil Rosilda Campos quanto ao consumo de alimentos saudáveis e sustentável.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada na Unidade Municipal de Educação Infantil Rosilda Campos, localizada no bairro do Maracanã, área urbana de Santarém, estado do Pará. Atualmente a escola possui 29 funcionários e atende 134 crianças na creche e 55 na pré-escola, todas com idade entre 2 a 4 anos.

Na etapa de planejamento da ação extensionista realizada por acadêmicos do curso de Gestão Ambiental da Universidade Federal do Oeste do Pará, foi realizado, no mês de abril de 2019, a solicitação via ofício para a referida instituição de ensino infantil para aprovação e programação das atividades a serem realizadas e também fora feita uma visita de reconhecimento da infraestrutura local. Foram selecionados duas turmas com crianças de 4 anos de idade para participar da palestra, totalizando 24 crianças em que as atividades realizadas duraram cerca de 2 horas e 30 min.

Para o diálogo com as crianças foi utilizado cartazes com gravuras e desenhos coloridos, indagando-as sobre a importância de lavar as mãos antes de consumir qualquer refeição, escovar os dentes após, comer legumes, verduras e frutas, se sabiam de onde elas vinham, quais conheciam, se gostavam, e entre outras (Figura 1). Após conhecer um pouco sobre as crianças e o que elas gostavam de comer, foi realizada a dinâmica dos sabores, que funcionava da seguinte maneira: Cada criança era convidada a sentar numa cadeira ao centro, que seria vendada, e era oferecida uma fruta/ legumes para eles descobrirem através do paladar que alimento estava ingerindo. Alimentos como: Batata doce, Tomate, Pupunha, Acerola, kiwi, Banana, Laranja, Carambola e Melão foram utilizados na dinâmica (Figura 2 e 3). Finalizamos as dinâmicas com atividade para colorir (Figura 4).



Figura 1. Palestra sobre hábitos alimentares. Fonte: Autor do Trabalho.



Figura 2. Dinâmica dos Sabores. Fonte: Autor do Trabalho.



Figura 3. Frutas utilizadas na dinamica dos Sabores. Fonte: Autor do Trabalho.



Figura 4. Atividade de desenhos para colorir. Fonte: Autor do Trabalho.

RESULTADOS OBTIDOS

A participação das crianças foi positiva, e houve bastante aceitação em realizar as atividades propostas, principalmente em relação à dinâmica dos sabores (Figuras 5 e 6). Através disto, foi possível perceber que a maioria das crianças não conhecem os sabores das frutas e legumes básicos, e pouco reconhecem fisicamente pelo nome. O que torna uma variável a ser identificada se as crianças tem acesso a esses recursos alimentares diariamente ou se são ou não incentivadas a consumir esses alimentos.



Figura 5. Conhecendo as Crianças em sala. Fonte: Autor do Trabalho.



Figura 6. Início da Palestra. Fonte: Autor do Trabalho.

O conhecimento básico de quais frutas eles estavam comendo e conhecem influenciou na atividade de colorir, em que foi observado que a minoria sabe pelo menos a cor das frutas e legumes, o que torna perceptível que essa minoria tem acesso a esses alimentos, levando em consideração que os mesmos são de escola municipal pública torna-se relevante verificar que o fator econômico é um elemento que influencia diretamente na alimentação. Sabemos que a escola disponibiliza a merenda escolar, mais pode não ser atrativo aos olhos para elas, pois de maneira geral cada criança tem a sua preferência.

A merenda escolar assume um papel importante na formação da criança, desde que elaboradas por meio de cardápios ricos e nutritivos, contribui para uma vida saudável e uma aprendizagem mais eficiente e acarreta em uma melhor qualidade de vida e saúde. Uma boa alimentação ainda evita doenças causadas pela deficiência ou carência de vitaminas das frutas, verduras e legumes em geral, como exemplo as hortaliças que de maneira geral é bem rejeitada nesta faixa etária (SELEÇÕES, 2002).

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

A Unidade Municipal de Educação Infantil Rosilda Campos, possui uma área e estrutura relativamente boa para que possa ser construída uma horta, que não só beneficiará a uma boa alimentação para as crianças, no uso de hortaliças para o preparo da merenda, como minimizará recursos com os mesmos, além de ocupar uma área que está em desuso.

Desta forma, é importante ressaltar que, entre a alimentação adequada, sua aceitação e o entendimento de que esta é a melhor opção, há uma grande distância que certamente é diminuída quando a criança tem a oportunidade de acompanhar o desenvolvimento do próprio alimento. A horta inserida no ambiente escolar torna-se um laboratório vivo que possibilita o desenvolvimento de diversas atividades pedagógicas em educação ambiental e alimentar, unindo teoria e prática de forma contextualizada, auxiliando no processo de ensino-aprendizagem e estreitando relações através da promoção do trabalho coletivo e cooperado entre os agentes sociais envolvidos.

É fundamental que se utilize a educação ambiental na promoção de uma nova cultura alimentar nas escolas, fazendo-os conhecer a importância dos alimentos, da higienização desses alimentos, do valor nutritivo, sobretudo despertando gestores escolares, pais e alunos para a análise crítica sobre propagandas de produtos alimentícios pouco nutritivos, levando-os a consumir aqueles mais nutritivos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Accioly, E. **A escola como promotora da alimentação saudável.** Revista Ciência em Tela – v. 02. nº 2, 2009. Disponível em: <<http://www.cienciaemtela.nutes.ufjf.br/artigos/0209accioly.pdf>>.
2. ANDREOLI, R. E FOLLADOR, F. A. C. Alimentação saudável: Prevenção de doenças e cuidados com a saúde, 2016. ISBN 978-85-8015-093-3. Cadernos PDE – Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE.
3. BRASIL, Ministério do Meio Ambiente e Ministério da Educação. **Programa Nacional de Educação Ambiental.** MMA/MEC, 1999.



4. DANELON, M. A. S; DANELON, M. S; SILVA, M. V. **Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas.** Revista Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v. 13, nº 1, p. 85-94, 2006.
5. MORAIS, I. T. **Alimentação Saudável e Sustentável na Escola de Educação Infantil Céu de Brasília.** Trabalho de Conclusão de Curso. Planaltina – DF, 2017.
6. TRICHES, R. M. **Promoção do consumo alimentar sustentável no contexto da alimentação escolar.** Revista Trabalho, Educação e Saúde, Rio de Janeiro, v. 13, nº 3, p. 757-771, set./dez. 2015.
7. SELEÇÕES, do Reader's Digest. **CURANDO AS DOENÇAS DO DIA-A-DIA: Métodos Naturais.** 1ª Edição, dezembro 2002. p190-25