



ESTADO DA PARAÍBA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA
E. E. E. F. M. DR. ALFREDO PESSOA DE LIMA
SOLÂNEA – PB

PROFESSORA COORDENADORA

FABRÍCIO, Maria Laurenice da C. E-MAIL: lau.solanea@gmail.com

PROFESSOR ORIENTADOR

Ideraldo Pacheli Alves Evangelista E-Mail: Hyderaldo@Yahoo.Com

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

AUTOR

SILVA, Josilene Duarte E-MAIL: duartejosilene6@gmail.com

CO-AUTORES

FERNANDES, Emanuelle Silva E-MAIL: fernandeseannelle007@gmail.com

ARAÚJO, Fabrícia Silva E-MAIL: fabriciaraujo25@outlook.com

SANTOS, Jéssica Kalline da Silva E-MAIL: jessicakalline9@gmail.com

SANTOS, Sanzia Alves E-MAIL: sanziaalves320@gmail.com

RESUMO

Este trabalho apresenta uma temática, sobre a alimentação saudável. A partir da observação das dificuldades enfrentadas por indivíduos, inseridos em uma alimentação inadequada, o mesmo consumo de alimentos ricos em sal, gordura e açúcares, combinados com a redução do consumo de frutas, verduras, legumes e demais alimentos básicos. Este projeto tem como foco principal proporcionar uma vida melhor, provocar o reconhecimento da alimentação saudável, para a melhoria, e uma adaptação de indivíduos e familiares, principalmente crianças e adolescentes, pois nesta fase da vida desenvolvem seus hábitos alimentares. Além disso, práticas alimentares saudáveis, visam suprir necessidades nutricionais, prevenir doenças, como obesidade e a desnutrição. Um outro aspecto importante desta pesquisa é lucidar a grande importância de se alimentar no dia-a-dia de uma maneira saudável, e mais eficaz para um grande desenvolvimento. Então essa análise visa contribuir reflexões para a formação dos hábitos alimentares, para a saúde, e o bem estar dos seres humanos, os hábitos alimentares e costumes serão carregados a vida toda, conclui-se que uma alimentação correta também pode ser praticada.

Palavras-chaves: Alimentação saudável. Saúde. Desenvolvimento.

ABSTRACT

This paper presents a theme about healthy eating. Part of the observation of the difficulties faced by individuals, inserted in an inadequate diet, the consumption of foods rich in salt, fats and sugars, combined with the reduction of consumption of fruits, vegetables, and other staple foods. This project has as main objective to provide a better life, to provoke the recognition of healthy food, to the improvement, and an adaptation of individuals and families, mainly children and adolescents, because at this stage of life we develop alimentary habits. In addition, healthy eating practices aim to meet nutritional needs, prevent diseases; such as obesity and malnutrition. Another important aspect of this research is to emphasize the great importance of feeding in the daily life in a healthy way, and more effective for a great development. Then this analysis will contribute to reflections on the formation of eating habits, health and human well-being, eating habits and customs will be carried throughout life, it is concluded that a correct diet can also be practiced.

Key words: healthy. Eating. Health. Development.

1 INTRODUÇÃO

Alimentação saudável é um desenvolvimento para uma vida melhor. Mas uma questão preocupante é a relação de doenças por hábitos de alimentações inadequadas causando diabetes, prisão de ventre, câncer no intestino, o aumento de colesterol no sangue e obesidade entre outros, esta desestabilizando vidas, mas pode ser evitado através de uma alimentação melhor. Portanto a prática de se alimentar bem é de grande importância para nossa saúde.

Uma nutrição adequada inclui algumas questões importantes: o que, quando, quanto e como consumir os alimentos. É capaz de diminuir stress, ansiedade e irritabilidade, ainda facilita o controle de peso e humor. Ajuda também o combate a diversas doenças, tornam o seu tratamento eficaz e favorece o paciente com uma recuperação mais rápida. Pode melhorar o rendimento dos desportistas, reforça o desenvolvimento físico e cognitivo de crianças e adolescentes, contribuir para uma gestação plena e saudável e lidar com as alterações naturais do envelhecimento.

A alimentação saudável promove a saúde e bem estar em qualquer etapa da vida. É um processo de seleção de alimentos, frutos das preferencias, das disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo, processo esse que lhe permite escolher e distribuir as refeições ao longo do dia, de acordo com os seus hábitos e condições pessoais. É importante “saber comer”, ou seja, saber escolher os alimentos de forma correta e em quantidade adequada as necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Geral

Entender a importância de uma rotina alimentar saudável, o valor que os alimentos têm para uma alimentação saudável e natural, identificando alimentos que não podem faltar no nosso cotidiano.

➤ 1.1.2 Específicos

- Apresentar e valorizar uma boa alimentação.
- Aprender a escolher alimentos nutritivos e saudáveis.
- Enriquecer o conceito da alimentação.
- Desenvolver atividades como palestras a partir de uma boa alimentação.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Saúde é um direito universal e a educação para a saúde deve fazer parte do dia-a-dia da escola, de forma contextualizada e sistemática, para que possa haver formação de hábitos alimentares e contribuir para que os alunos tenham uma vida mais saudável (BOOG, 1997).

Na atualidade observa-se grande preocupação com o sobrepeso e a obesidade em crianças e adolescentes, justamente porque a carência nutricional pode interferir na disposição física e mental dos jovens, além do excesso de peso e de gordura corporal. Esses fatores podem aumentar os riscos de adultos com essas características e incidência de distúrbios metabólicos e funcionais (GUEDES E GUEDES, 1928).

Numa pesquisa realizada em 2003 pelo SENAC, sobre as influências sofrida pelas crianças no desenvolvimento de hábitos alimentares, relacionou-se a influência da família, da propaganda e dos colegas. A medida que a criança cresce, seu círculo social se amplia e novos hábitos vão sendo incorporados, que tanto podem ser hábitos saudáveis como prejudiciais à saúde (SENAC, 2003).

A família é a primeira e a mais direta influência no desenvolvimento de hábitos alimentares, seja pelos alimentos ou pelo ambiente que proporcionam durante as refeições, Gambardella et al. (1999) dizem que “a família é a primeira instituição que tem ação direta sobre os hábitos do indivíduo à medida que se responsabiliza pela compra e preparo dos alimentos em casa, transmitindo dessa forma seus hábitos alimentares à criança”.

Ao longo dos anos a família brasileira tem passado por grandes transformações e a falta de tempo tem substituído o alimento *in natura* pelos alimentos industrializados que na maioria das vezes tem um alto valor energético. Marinardi (2005) ressalta essas transformações quando diz:

Hoje, mesmo as famílias que têm condições financeiras razoáveis, nem sempre têm conhecimento suficientes ou tempo para dar orientação alimentar aos filhos. É comum prenderem-se a aspectos quantitativos dos alimentos, sem analisar, entretanto, a sua qualidade. Por outro lado, pode ocorrer o contrário: estar preocupados com a qualidade dos alimentos, esquecendo-se dos aspectos quantitativos, ingerindo-os em excesso. Faltam-lhes informações sobre o quê, quando e quanto é melhor ingerir, tem havido uso indevido de certos alimentos em detrimento de outros.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) entre 2002 e 2003, vem confirmar esta situação quando revela que o brasileiro mudou seu padrão alimentar. Verificou-se um largo predomínio de distúrbios nutricionais originados do costume de alimentos com teor excessivo de açúcar nas dietas e o consumo insuficiente de frutas e hortaliças. Cabe ressaltar, que este aspecto é comprovado pela frequente troca de alimentos naturais, por alimentos industrializados, muitas vezes, mais ricos em gorduras e açúcares (IBGE, 2004).

Para Philippi (2000) a qualidade alimentar parece ter sido prejudicada, pois em décadas passadas as refeições apresentavam maior diversificação, com a inclusão de alimentos pertencentes à totalidade dos grupos da pirâmide alimentar. Atualmente, em especial os grupos das hortaliças e frutas, não se fazem presentes nas refeições diárias da maioria dos indivíduos. Além disso, nos intervalos entre as refeições tem se intensificado o consumo de alimentos industrializados.

Também é importante citar que a saúde dos indivíduos depende de fatores como: estado nutricional, disponibilidade de alimentação, renda, educação, acesso aos serviços de saúde, enfim políticas econômicas, agrícolas, de educação e de saúde (CAROBA, 2002).

Ainda de acordo com Caroba (2002), a situação epidemiológico-nutricional no mundo e também no Brasil vem se modificando ao longo dos anos e as situações citadas anteriormente não podem deixar de serem consideradas, pois fazem parte da realidade em que os alunos estão inseridos.

Hoje, sabe-se que a propaganda tem um estímulo forte e poderoso, muitas vezes determinando o consumo alimentar. Neste sentido é importante desenvolver trabalhos em que o aluno seja mais crítico sobre as informações oferecidas pela mídia. Esta situação é confirmada por Guedes e Guedes (1998), quando dizem que “o jovem passa a apresentar maior suscetibilidade a propaganda consumista das indústrias alimentícias e também maior capacidade para influenciar os alimentos a serem consumidos em casa”.

A propaganda, principalmente a televisão tem um papel decisivo sobre a formação de hábitos alimentares em qualquer etapa da vida e quanto mais jovem, mais suscetível é a criança aos apelos da propaganda (SENAC, 2003). É importante que a escola proporcione informações sobre uma alimentação saudável para que os alunos levem estas para suas casas, ajudando assim nas escolhas saudáveis da família.

Tendo em vista a grande influência da mídia, a educação para o consumo consciente de alimentos, torna-se de extrema importância numa sociedade onde os apelos do consumo incitam de modo especial, o jovem e a criança ao consumo irrefletido. O aluno pode através do conhecimento, adquirir uma postura crítica em relação às mensagens veiculadas pelos meios de comunicação (PIPITONE, STURION, 1992).

Tanto a família como a escola precisa ajudar e orientar a criança na aquisição de hábitos alimentares saudáveis, pois a infância é a época ideal para aprender a obter estas informações e isto deve ser feito de forma gradual e agradável, sem imposições (SENAC, 2003).

As crianças ao ingressarem na escola tornam-se mais independentes em relação à escolha dos alimentos, pois passam a conhecer alimentos diferentes daqueles que já

estavam habituadas no meio familiar, portanto é importante a orientação para que possam fazer as melhores escolhas alimentares. Marietto (2005) ressalta a importância da reeducação alimentar, quando diz:

Tendo-se em vista reeducação alimentar, os hábitos inadequados devem ser revertidos e os bons hábitos incentivados, pois conflitos alimentares podem persistir se alguma atitude não for tomada. Esta não é apenas dos pais, uma vez que a criança vai crescendo ganhando espaço e formando sua opinião sobre muitos fatos e entre eles, a sua alimentação, mas também da escola, professores e meios de comunicação através de seus programas e anúncios.

Juntamente com a socialização da criança, os hábitos alimentares tendem a se expandir sofrendo influências das creches, escolas e dos amigos que direta ou indiretamente direcionam a seleção e a ingestão de alimentos. A escola através de diferentes ações os alunos na pedagógicas deve oferecer subsídios que auxiliem na formação de bons hábitos alimentares e Gouveia (1999) diz que “é na escola indiscutivelmente, que se dispõe de um espaço para a promoção da educação alimentar e nutricional, uma vez que é na infância que se fixam atitudes e práticas alimentares difíceis de modificar na idade adulta”.

Para que realmente o aluno entenda a importância de uma alimentação saudável, torna-se essencial que lhe seja propiciado reflexões que auxiliem na sistematização do conhecimento por meio da interação entre pensar, sentir e fazer. Desta forma deixará de ser apenas um observador e passa a participar ativamente, argumentando, expondo suas opiniões e dúvidas.

De acordo com Carvalho (1997 apud CAROBA, 2002), pode-se deduzir que ações pedagógicas apresentadas como situações problemas de interesse dos alunos podem traduzir-se em boas oportunidades de envolvimento com o assunto. E ainda para Azevedo (2004), o objetivo na resolução do problema é:

...proporcionar a participação do aluno de modo que ele comece a produzir seu conhecimento por meio da interação entre pensar, sentir e fazer. A solução de problemas pode ser, portanto, um instrumento importante no desenvolvimento de habilidades e capacidades, como: raciocínio, flexibilidade, astúcia, argumentação e ação. Além do conhecimento de fatos e conceitos, adquiridos nesse processo, há a aprendizagem de fatos e conceitos...

Com base nos comentários acima, as Diretrizes Curriculares de Ciências do Estado do Paraná (DCE), faz a importante relação entre o conhecimento trazido pelo aluno e o conhecimento científico, onde há o reconhecimento que é preciso envolver os alunos, discutindo seus próprios hábitos de consumo, de forma que se conscientizem da necessidade de melhorá-los.

A apropriação do conhecimento científico pelo estudante no contexto escolar implica a superação dos obstáculos conceituais. Para que isso ocorra, o conhecimento anterior do estudante, construído nas interações e nas relações que estabelece na vida cotidiana, num primeiro momento, deve ser valorizado. Denominam-se tais conhecimentos como alternativos aos conhecimentos científicos, por isso, podem ser considerados como primeiros obstáculos conceituais a serem superados. Valorizá-los e tomá-los como ponto de partida terá como consequência a formação dos conceitos científicos, para cada estudante em tempos distintos (DCF, 2008).

É possível mostrar aos alunos como está sendo sua alimentação, ao exemplificar com o uso da pirâmide alimentar, permitindo que percebam os diferentes grupos de alimentos e sua distribuição, além de realizarem uma análise dos alimentos que fazem parte da sua rotina alimentar.

A distribuição dos alimentos na forma de pirâmide facilita a compreensão e mostra de forma clara e objetiva como manter uma alimentação adequada e saudável. O professor pode discutir e apresentar os valores nutricionais, o acesso aos alimentos, às condições de segurança alimentar e nutricional, bem como, a influência da propaganda e da televisão nas decisões de consumo das crianças, jovens e adultos.

Marietto (2005), diz que é reconhecida a preferência por salgadinhos, refrigerantes, biscoitos recheados, entre outros, por parte das crianças. Esses alimentos não são proibidos, mas é preciso que entendam que o seu excesso poderá trazer prejuízos a saúde e que estes alimentos não substituem as refeições.

Para que realmente a criança reflita sobre sua alimentação é necessário mostrar a importância dos nutrientes para manter-se saudável, ou seja, a importante relação entre alimentação nutrição e saúde. Carvalho et al. (2001) enfatizam a importância da identificação precoce de práticas alimentares inadequadas a fim de que medidas corretivas, dirigidas especialmente aos escolares, sejam adotadas para a obtenção de dietas que atendam às necessidades nutricionais dos mesmos, favorecendo a prevenção de doenças, especialmente de crônicas.

3 METODOLOGIA

Nesta parte do artigo estão apresentados os procedimentos metodológicos que foram utilizados para esse estudo. A metodologia aplicada nesta abordagem foi elaborada na forma de uma revisão bibliográfica, e segundo Minayo (1994), entendemos por metodologia o caminho do pensamento e a prática exercida na abordagem da realidade. Neste sentido podemos dizer que a metodologia é a parte principal da teoria, como dizia Lênin (1965) que o “método é a alma.

O presente trabalho foi desenvolvido seguindo uma metodologia descritiva, com abordagem qualitativa. De acordo com Rodrigues (2007) a abordagem qualitativa é a análise dos dados de forma teórica, em que o pesquisador interpreta e faz atribuições de forma significativa.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste trabalho nos permitiu vislumbrar uma oportunidade de sistematizar um conjunto de saberes e conhecimentos em relação a alimentação saudável. Também entendemos que esse é um campo de conhecimento que está acessível a todos, mas ainda de forma dispersa. Buscamos nessas reflexões oferecer uma leitura articulada com contextos múltiplos. Esperamos ter concretizado nossas intenções.

Com base nas análises desse trabalho, pode-se observar a necessidade com questões relacionadas a essa temática. E também é importante ter a preocupação em promover meios de conscientização e qualificação aos profissionais para atuar nessas áreas, desenvolvendo cada vez mais seu aprendizado e aptidões.

6 REFERENCIAL TEÓRICO

<https://educacao.uol.com.br/planos-de-aula/fundamental/ciencias-alimentacao-saudavel.htm?cmpid=copiaecola>

<http://letramentoealfabetizacao.blogspot.com.br/2009/03/projeto-alimentacao-saudavel-objetivos.html?m=1>

<http://www.brasil.gov.br/saude/2014/05/boa-alimentacao-evita-doencas-ligadas-a-obesidade>

<http://www.oficinaspedagogicas.blogspot.com.br/2010/06/atingir-os-ideais-e-missao-para-as.html?m=1>

ⁱ Trabalho desenvolvido nas aulas de Língua Portuguesa como forma de promover inclusão tecnológica e conhecer a estrutura de um texto científico.