



Alimentação saudável e sustentabilidade em busca do bem-estar físico, mental e social

Cinthia Jachic

Professora da rede municipal de Curitiba, na escola Francisco Derosso. Graduada em Educação Física e pós-graduada em Educação Especial. Participou de curso de extensão em Educação Infantil.

Email: cinthiajachic@yahoo.com.br

Sonia Eclemann

Professora da rede municipal de Curitiba, na escola Francisco Derosso. Graduada em História.

Tatiana Bellone

Professora da rede municipal de Curitiba, na escola Francisco Derosso. Graduada em Pedagogia.

Neide Mitiyo Shimazaki Tsukamoto

Mestre em Educação pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná e doutoranda em Educação pela PUCPR. Orientadora do projeto pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR

RESUMO

Devido ao crescente número de crianças com excesso de peso, muitas delas com contínuas doenças infecciosas, este projeto teve como objetivo orientar sobre a importância de uma alimentação saudável, criando em conjunto um conceito de sustentabilidade, visto a atual necessidade de conscientização ambiental. Os alunos da Escola Municipal Francisco Derosso, do período da tarde, foram orientados sobre alimentação saudável e sustentabilidade por meio de textos informativos, gibi, vídeos, criação de cartazes explicativos, construção de uma caixa para compostagem, visando reaproveitar o lixo orgânico acumulado no lanche saudável trazido por eles na primeira quarta-feira do mês, instituído como “dia do lanche saudável”, além da criação da horta sustentável. A avaliação foi feita de forma contínua com base na aprendizagem sobre os conteúdos alimentação saudável e sustentabilidade, da participação na leitura, no interesse em disseminar as informações adquiridas para a comunidade, na realização das atividades propostas. Foram observados os registros escritos e a participação, observando os alunos quanto à mudança no hábito alimentar e social.

Palavras-chave: Sustentabilidade, alimentação saudável e obesidade.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é a nutrição de comer bem e de forma equilibrada para que se mantenha o peso ideal e se desenvolva bem física e intelectualmente.

A roda dos alimentos tem oito grupos de alimentos com dimensões diferentes, representando a proporção do peso que, cada um deles, devia ter na nossa alimentação diária. Muitos alimentos são utilizados na prevenção de doenças específicas ou para melhorar aspectos da saúde, sendo considerados alimentos funcionais. A alimentação saudável é uma dieta composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas.



O Guia Alimentar para a População Brasileira contém as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a população. Existem estudos que mostram que a alimentação saudável previne doenças infecciosas e mortes prematuras, causadas por doenças cardíacas e câncer.

“Deixe que a alimentação seja o seu remédio e o remédio a sua alimentação” (Hipócrates)

Para atingir um estado completo de bem-estar físico, mental e social, os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. “A saúde deve ser vista como um recurso para a vida e não como objetivo de viver.” (BRASIL, 2002c).

O enfoque assumido é um claro incentivo ao consumo de alimentos nas formas mais naturais e produzidos localmente. Também está presente a valorização dos alimentos regionais, da produção familiar e da cultura alimentar. Além de estimular mudanças de hábitos alimentares para a redução do risco de ocorrência de doenças, valoriza a produção e o processamento de alimentos com o uso de recursos e tecnologias ambientalmente sustentáveis.

O conceito de sustentabilidade é definido como a capacidade do ser humano interagir com

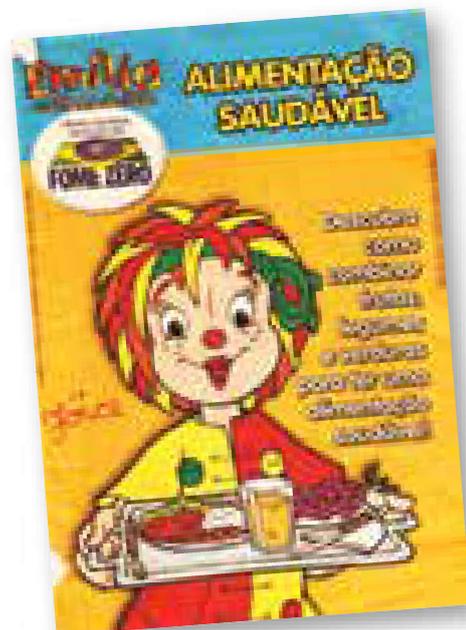
o mundo, preservando o meio ambiente para não comprometer os recursos naturais das gerações futuras. A sustentabilidade integra os aspectos sociais, energéticos, econômicos e ambientais. Segundo o Relatório de Brundtland (1987), o uso sustentável dos recursos naturais deve “suprir as necessidades da geração presente sem afetar a possibilidade das gerações futuras de suprir as suas”, discutido na ECO-92 (Conferência sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento, realizada em 1992, no Rio de Janeiro), que consolidou o conceito de desenvolvimento sustentável.

Em 2012, o projeto realizado para o Programa Universidade Escola, da Prefeitura Municipal de Curitiba, iniciou sua atuação com os alunos da Escola Municipal Francisco Derosso, no bairro Xaxim, em Curitiba, Paraná. Trata-se de um bairro de classe média baixa, e o Índice de Desenvolvimento da Educação Básica - IDEB da escola era 6,7.

Conforme os Parâmetros Curriculares Nacionais, verificou-se que os conteúdos deveriam ser trabalhados de forma conceitual, procedimental e atitudinal. O objetivo foi promover a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e da sustentabilidade.

Inicialmente, aconteceu uma conversa sobre os hábitos alimentares na família de cada aluno, a fim de diagnosticar os principais problemas existentes e ações dirigidas às famílias. Verificou-se que, em sua maioria, as famílias consumiam alimentos de preparação rápida, hipercalóricos. As crianças desconheciam os bons hábitos alimentares.

Foram exibidos textos e gibis sobre a temática. Por meio desses materiais, os alunos realizaram a leitura, compreensão e interpretação. Também assistiram vídeos educativos relacionados ao tema. Isso feito, os alunos foram separados em grupos para criação de cartazes sobre o conteúdo aprendido.



Gibi –
Sítio do
Pica-pau
Amarelo



Vídeos educativos



Roda de Alimentos



Prato saudável

A obesidade infantil cresce espantosamente a cada ano, trata-se de um problema grave para a saúde da criança. A criança saudável é aquela que está com seu peso equilibrado e tem um hábito alimentar saudável.

Devido ao aumento do número de alunos com obesidade infantil, percebeu-se a necessidade de uma orientação sobre uma alimentação saudável, evitando lanches industrializados, como salgadinhos, frituras e refrigerantes. A reeducação alimentar, conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (2006), consiste em 50 a 60% de carboidratos, 25 a 30% de gorduras e 15 e 20% de proteínas.

Conforme a Organização Mundial de Saúde (2007), para saber se a criança está acima do peso

basta fazer o cálculo do Índice de Massa Corporal - IMC, no qual o peso é dividido pela altura ao quadrado.

Tabela Infantil de IMC

Magreza acentuada	10 a 12
Magreza	> 12 a 13
Normal	> 13 a 17
Sobrepeso	> 17 a 19
Obesidade	> 19 a 30

O passo seguinte foi realizar uma atividade escrita sobre "Ser humano x Energia", ensinando os alunos a calcular o Índice de Massa Corporal, e verificar o resultado obtido na Tabela de IMC.



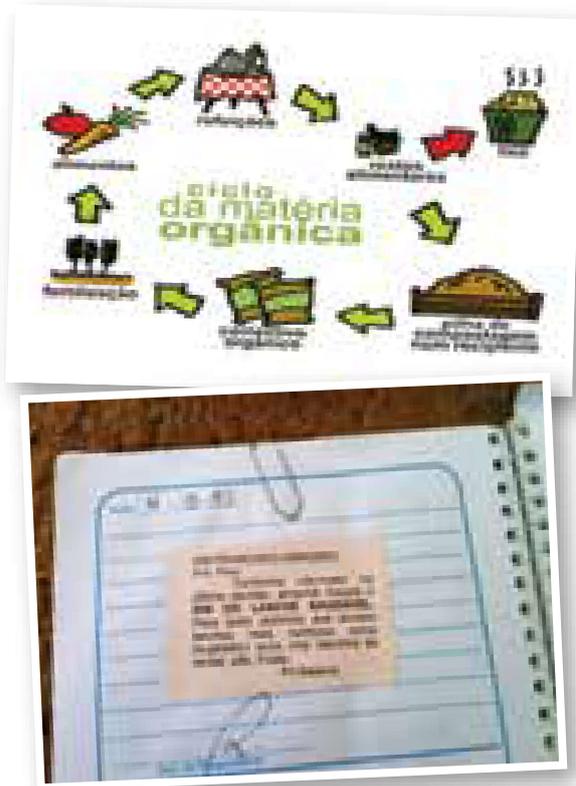
Alunos do 5º ano calculando o IMC para os pais presentes na Feira de Ciências



Em seguida, realizaram atividades como a confecção da caixa de compostagem e da horta sustentável. Os alunos foram orientados a fazer vários tipos de vasos com material reciclável, cada turma trouxe um modelo diferente. Então, as crianças realizaram o plantio de hortaliças e ervas, visando a motivação.

Logo, foi instituído na escola que a primeira quarta-feira do mês é o dia do Lanche Saudável. Nesse dia, os alunos trouxeram frutas, cereais, sucos

naturais, entre outros. Os restos dos lanches foram colocados na caixa de compostagem, que é um processo biológico em que os microrganismos transformam a matéria orgânica, como estrume, folhas, papel e restos de comida, num material semelhante ao solo, a que se chama composto, o qual pode ser utilizado como adubo (FERREIRA, 2005).



Para finalizar o projeto, os alunos assistiram o filme "Wall-e". Trata-se de um filme de animação. A história segue um robô chamado Wall-e, criado para limpar a terra coberta por lixo em um futuro distante. Ele se apaixona por outro robô chamado Eva, e a segue para o espaço em uma aventura que irá mudar seu destino e o destino da humanidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A avaliação foi feita de forma contínua com base na aprendizagem sobre os conteúdos alimentação saudável e sustentabilidade, da participação na leitura, no interesse em disseminar as informações adquiridas para a comunidade. Foram observados os registros escritos e a participação, observando os alunos quanto a mudança no hábito alimentar e social.

Percebeu-se a participação ativa dos alunos neste projeto, todos estavam interessados na temática, em sua maioria não tinham conhecimento dos malefícios à saúde que os alimentos industrializados fazem, nem sabiam como se alimentar de forma saudável. Relataram os hábitos alimentares errados que praticavam, fizeram o cálculo do Índice de Massa Corporal e espantaram-se ao verificar o resultado na tabela, em sua maioria preocupante. Verificou-se a diminuição de chicletes e balas no cotidiano escolar.

Os alunos concordaram com a importância da sustentabilidade após os vídeos e filme assistidos, fizeram reflexões, relataram sobre a separação de lixo feita em suas casas, prometeram que iriam tentar diminuir o consumismo. Eles aprovaram a ideia de uma horta vertical para quem não tem um grande espaço em casa.

Enfim, os alunos contextualizaram as informações, aprenderam a se alimentar corretamente e demonstraram ter aprendido uma consciência ambiental, obtivemos retorno dos familiares e relatos sobre a mudança nos hábitos alimentares em casa, e poucos construíram uma horta sustentável.



Referências:

FERREIRA, C.J.; **Avaliação do Programa de Compostagem Doméstica do Município de Oeiras e Contributos para uma Central de Compostagem de Resíduos Verdes.** Tese de Licenciatura em Ciências do Ambiente, ramo Qualidade do Ambiente, Universidade de Évora, 2005.

Guia de suplementação vitamínica. Consenso do Departamento de Nutrição de Harvard. Atualizado em maio de 2008, adaptado para português pelo site www.saudedofuturo.com.br.

Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Scrimshaw, N. S., Taylor, C. E. & Gordon, J. E. **Interactions of nutrition and infection** Am. Interactions of Nutrition and Infection World Health Organization Geneva, Switzerland, 1968.

PDE Prova Brasil Matrizes de Referência, Temas, Tópicos e Descritores, Brasília, 2009.

Site:

Curvas da OMS (2007): <http://www.who.int/growthref/en/>

Saiba o que foi a Eco-92. Folha de São Paulo. Página visitada em 15 de setembro de 2012.

Filme:

Wall-e - produção: Pixar Animation Studios, direção Andrew Stanton, ano 2008.

Gibi:

Emília e a turma do sítio – Criança saudável, educação dez. Projeto Fome Zero. Editora Globo, São Paulo, 2005.