

# Proposta de Atividades de Educação Nutricional com Alunos de 1ª à 4ª série do Ensino Fundamental da escola Mário Chorilli

## Autores

---

Isabela Macedo Carlini  
Isabele Serimarco Sabadin  
Patricia Carreira Nogueira

## 1. Introdução

---

A escola se apresenta como um espaço e um tempo privilegiados para promover a saúde, por ser um local onde muitas pessoas passam grande parte do seu tempo, vivem, aprendem e trabalham. O ambiente de ensino, ao articular de forma dinâmica alunos e familiares, professores, funcionários técnico-administrativos e profissionais de saúde, proporciona as condições para desenvolver atividades que reforçam a capacidade da escola de se transformar em um local favorável à convivência saudável, ao desenvolvimento psico-afetivo, ao aprendizado e ao trabalho de todos os envolvidos nesse processo podendo, como consequência, constituir-se em um núcleo de promoção de saúde local (PROMOÇÃO DA SAÚDE...,2000).

Sendo assim, o professor é quem permanece mais tempo em contato com a criança, e assim, terá condições de apresentar à equipe o resultado de suas observações (FOCESI, 1990; PILON,1986).

A promoção da saúde no âmbito escolar parte de uma visão integral, multidisciplinar do ser humano, que considera as pessoas em seu contexto familiar, comunitário e social (PELICIONI, 1999).

O nutricionista por sua vez, como profissional de saúde que atua em todas as situações nas quais existam interações entre o homem e o alimento, pode exercer a sua função de promover a saúde na escola por meio de atividades assistenciais e educativas relacionadas com o desenvolvimento do Programa de Alimentação Escolar, integrando-se com os demais profissionais que atuam nesse espaço (COSTA, 2001).

Na escola, para que o trabalho do nutricionista seja, de fato, educativo, é necessário que se estabeleça uma relação de diálogo entre o saber popular e o saber técnico.

## 2. Objetivos

---

Incentivar o uso do material desenvolvido pelo Ministério da Saúde na escola;

Encorajar os professores a trabalharem assuntos relacionados à nutrição em suas aulas;

Capacitar os professores dessa escola a realizarem dinâmicas que envolvam a educação nutricional;

## 3. Desenvolvimento

---

Em um primeiro momento, foi discutido com a coordenadora pedagógica da escola, a possibilidade de propor aos professores de terceiras e quartas séries uma atividade relacionada à pirâmide alimentar com os alunos. Ela achou a proposta interessante e acreditou que seria possível trabalhar esse tema neste semestre. Então, a coordenadora foi questionada sobre qual seria o melhor momento para discutir a atividade com os professores, então ela sugeriu que fosse passado de sala em sala para conversar sobre a atividade.

Ao ir de sala em sala para propor a atividade com as professoras, primeiramente elas foram questionadas se possuíam e conheciam o material desenvolvido pelo FOME ZERO do ministério da Saúde e então, foi sugerido a elas que desenvolvessem uma pirâmide dos alimentos com os alunos.

Para que os alunos pudessem montar uma pirâmide própria em cada sala de aula, as estagiárias de nutrição fixaram uma pirâmide de tamanho significativo no refeitório da escola. Esta pirâmide serviria de modelo tanto para os alunos, quanto para os professores. A dinâmica garantiria a participação dos estudantes, ao passo que estes seriam divididos em grupos na sala. Cada grupo de alunos consistiria num grupo de alimentos e então, eles deveriam levar figuras, retratos, recortes ou desenhos de alimentos que correspondem ao seu respectivo grupo de alimentos.

Num dado momento, a professora reuniria todos os alunos e seus respectivos grupos e então, seria montada a pirâmide de alimentos ou no chão (com ajuda de fita crepe) ou em uma cartolina.

Cada grupo colocaria seu alimento no devido espaço correspondente ao grupo de alimento, sempre sob supervisão da professora e seguindo o exemplo da pirâmide de alimentos fixada no refeitório da escola.

Já para as primeiras séries foi proposta a utilização de um quebra-cabeça com nomes e figuras de frutas (uva, amora, pêra, laranja, banana, maracujá, pêssego, melancia, limão, morango, maçã, melão). Este é um material que pode auxiliar na alfabetização de crianças de primeiras séries. O material consiste de vários desenhos de frutas, sendo que na frente do desenho há um espaço para o nome da fruta, porém algumas letras de cada palavra estão ausentes no tabuleiro e os alunos então, devem completar os espaços com as letras adequadas. Este material, além de auxiliar na alfabetização, proporciona um maior contato dos alunos com as frutas, já que algumas frutas são desconhecidas pelos mesmos.

Este material foi emprestado por uma das estagiárias para a escola, e permaneceu durante todo o semestre para a utilização de todos os professores de primeiras séries.

#### **4. Resultados**

---

Resultados iniciais:

Respostas das professoras de terceiras e quartas séries:

- 3ª A: a professora relatou que pedirá o material do Ministério da Saúde para a coordenadora pedagógica, irá explicar a pirâmide de alimentos durante a semana e fará a atividade com os alunos na semana seguinte;
- 3ª B: a professora relatou ter autonomia para realizar a atividade proposta sozinha e, portanto fará;
- 3ª C: a professora relatou que nunca havia feito esse tipo de atividade relacionada com a pirâmide alimentar e sente que possui dúvidas, e por isso, pediu para ser acompanhada;
- 3ª D: a professora relatou que fará a atividade, porém não sabe quando;
- 3ª E: a professora relatou que fará a atividade, porém não sabe quando;
- 4ª A: a professora relatou que gostou da proposta e fará a atividade, visto que está sendo abordado

com os alunos o CORPO HUMANO, que inclui o tema de alimentação saudável;

- 4ª B: a professora relatou que gostou da proposta e fará a atividade;
- 4ª C: a professora relatou que gostou da proposta, fará a atividade, porém não sabe quando;
- 4ª D: a professora relatou que gostou da proposta e fará a atividade;
- 4ª E: a professora relatou que gostou da proposta e fará a atividade.

Respostas das professoras de primeira série:

- 1ª A: a professora relatou que gostou da proposta e fará a atividade;
- 1ª B: a professora relatou que gostou da proposta e fará a atividade;
- 1ª C: a professora relatou que gostou da proposta e fará a atividade;
- 1ª D: a professora relatou que gostou da proposta e fará a atividade, pois já costuma fazer bingo com nomes de frutas com os estudantes, e assim, já possui facilidade nesse tipo de atividade;
- 1ª E: a professora relatou que gostou da proposta e fará a atividade;

Foi determinado um tempo de um mês para que as professoras tivessem oportunidade de realizar a atividade dentro do cronograma de ensino da escola.

Então após esse tempo foi passado de sala em sala novamente, para verificar se a atividade havia sido realizada nesse período.

Portanto, os resultados finais obtidos foram:

- 3ª A: a professora não realizou a atividade com os alunos, no entanto, relatou que os alunos já levaram os recortes de alimentos solicitados anteriormente. Essa professora mencionou ainda, que o tema (alimentação saudável) foi abordado durante as aulas. A professora disse que fará a pirâmide de alimentos utilizando os alimentos servidos na festa junina da escola;
- 3ª B: a professora desta turma relatou que os alunos não fizeram a pirâmide, e o tema de alimentos, também não foi trabalhado em sala de aula. Ela alegou falta de tempo, devido a grande quantidade de atividades já programadas no currículo deste semestre. Dentre estas atividades estão a festa junina e a copa.
- 3ª C: nesta turma a professora afirmou apenas ter solicitado aos alunos que levassem os recortes de alimentos, porém a turma não havia feito a pirâmide. Por isso, as estagiárias acompanharam a atividade dessa sala.
- 3ª D: nesta turma os alunos já levaram várias figuras/recortes de alimentos, porém a pirâmide também não foi feita.
- 3ª E: a professora solicitou que eles levassem para a escola os gibis do FOME ZERO que eles ganharam para que fosse discutido o tema de alimentação em sala de aula. Ela ainda fez uma atividade de relacionar a fruta servida na merenda com a pirâmide alimentar da parede do refeitório. Ela pediu para as crianças indicarem em que local da pirâmide o alimento se encontra e qual a importância deste alimento.

Cada aluno desenhou uma pirâmide alimentar em seu caderno, seguindo o exemplo do Jornaleco, que é um impresso fornecido por uma empresa do município de Piracicaba. Após a realização do desenho, os alunos fizeram uma interpretação do desenho e relataram quais alimentos eram seus preferidos, e em quais grupos da pirâmide estes alimentos estão contidos.

- 4ª A: a professora primeiramente solicitou que os alunos levassem recortes de figuras de alimentos, depois ela desenvolveu uma pirâmide alimentar com os alunos. Ela relatou que abordou bastante o

- tema de alimentação saudável durante as aulas de CORPO HUMANO, lembrando sempre qual a importância de cada grupo alimentar da pirâmide no bom funcionamento do corpo humano;
- 4ª B: a professora desenvolveu uma roda dos alimentos com esta turma, cada aluno desenhou uma roda no caderno. Além disso, ela fez uma atividade de leitura e interpretação de texto, utilizando um texto sobre alimentação e corpo humano. Os alunos tiveram que responder perguntas sobre alimentação, inclusive de como deve ser uma alimentação ideal. Para responder estas perguntas eles observaram a pirâmide que estava na parede do refeitório;
  - 4ª C: a professora trabalhou o tema de alimentação na sala de aula, mas devido à falta de tempo no período das aulas para realizar a atividade da pirâmide alimentar, ela solicitou que cada grupo de aluno fizesse uma pirâmide em casa e levasse pronta para a sala de aula.
  - 4ª D: durante as aulas de corpo humano, a professora abordou o tema de alimentação saudável, e em cada órgão do corpo que era ensinado, a professora ressaltava a importância da alimentação saudável no funcionamento deste. Após essas aulas, os alunos levaram figuras de alimentos para a sala, montaram uma pirâmide de alimentos grande. Cada aluno desenhou a pirâmide no caderno e escreveu sobre alimentação;
  - 4ª E: nesta sala os alunos não fizeram a pirâmide, mas a professora relatou que também trabalhou o tema de alimentação saudável, relatando a importância dos alimentos em cada órgão. Ela trabalhou em sala de aula a importância de comer moderadamente os alimentos que estão no topo da pirâmide, e a importância de comer frutas e hortaliças.

Para as professoras que não conseguiram fazer a pirâmide alimentar com os alunos, ou não conseguiram trabalhar o tema de alimentação saudável, devido à falta de tempo, foi sugerido que elas relacionassem os alimentos da festa junina com a pirâmide alimentar, já que a festa junina da escola estava próxima.

Respostas das professoras de primeira série:

Das cinco salas de primeiras séries, apenas em uma sala a professora fez a atividade do jogo das frutas com as crianças. Todas as professoras afirmaram ter gostado muito da ideia da atividade, mas relataram não ter tempo para a realização desta, devido ao grande número de atividades já programadas para serem desenvolvidas durante o semestre.

A primeira série D foi a única que fez a atividade, porém a professora não utilizou o jogo que estava disponível na sala da coordenadora pedagógica. Ela confeccionou o próprio jogo utilizando cartolina como material. Ela afirmou que os alunos já são alfabetizados e assim, conseguiram fazer a atividade com facilidade. Alguns alunos tiveram dificuldade em encaixar as letras, e alguns alunos não conheciam todas as frutas.

Além deste jogo, a professora da primeira série D ainda fez uma atividade utilizando bingo de alimentos e também criou uma cartela de frutas, para que eles escrevessem os nomes completos das frutas, após terem realizado a atividade com o alfabeto móvel.

Como o tabuleiro que foi emprestado para a utilização de todas as professoras de primeiras séries só iria ficar disponível até o final do semestre, foi sugerido às professoras que não conseguiram realizar esta atividade com os alunos, que conversassem com a professora da primeira série D, para discutirem com ela como é possível criar o próprio tabuleiro de frutas.

Também foi sugerido que a escola crie outros tabuleiros não apenas de frutas, mas também de legumes e hortaliças, para que as crianças possam entrar em contato com estes alimentos. Pois muitas vezes eles não se interessam por comer determinados tipos de alimentos, porque nem os conhecem.

Ela relatou que os alunos gostaram do tema de alimentação, inclusive um dos alunos levou um folder sobre

alimentação que tinha em sua casa, para que toda a sala pudesse ver;

## 5. Considerações Finais

---

Com a realização dessa atividade na escola, pôde-se verificar grande aceitação de atividades de educação nutricional por parte do corpo de professores, coordenadores pedagógicos e diretora. Por isso, pode-se pensar em diversificar essas atividades nessa escola, utilizando a mesma atividade com tabuleiro de palavras contendo outros alimentos, e não necessariamente sempre os mesmos, havendo assim, uma maior rotatividade nas atividades.

Portanto, para que não haja um esquecimento da importância das atividades relacionadas à área da nutrição para a saúde das crianças, os profissionais integrantes da equipe da escola devem ser periodicamente incentivados a realizar dentro da proposta pedagógica, atividades que sejam bem elaboradas e que contenham um bom conteúdo nutricional.

Assim, a educação nutricional será uma constante na escola, e em parceria com a atuação desses profissionais, a nutrição estará inserida dentro do contexto escolar de cada criança.

## Referências Bibliográficas

---

PROMOÇÃO DA SAÚDE. Escolas Promotoras. Disponível em:  
[www.saude.gov.br/programas/promocao/escola.htm](http://www.saude.gov.br/programas/promocao/escola.htm);

COSTA, Éster de Queirós; RIBEIRO, Victoria Maria Brant; RIBEIRO, Eliana Claudia de Otero. Programa de Alimentação Escolar: Espaço de Aprendizagem e Produção de Conhecimento. **Rev. Nutr.**, Campinas, 14 (3): 225 – 229, set./dez., 2001; FOCESI, Eris. Educação em Saúde na Escola. O papel do Professor. **Rev. bras. Saúde esc.**, 1 (2), abr. 1990;

PILON, André Francisco. Desenvolvimento da Educação em Saúde – uma atualização de conceitos. **Rev. Saúde públ.**, São Paulo, 20 (5): 391 – 6, 1986;

PELICIONI, M.C.F.; TORRES, A.L. A Escola Promotora de Saúde. Série monográfica nº 12 Eixo promoção da saúde. São Paulo: Departamento de Práticas de Saúde Pública FSP/USP; 1999.