

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E CONSUMO DE FRUTAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**ELERT, Vanessa Winkel<sup>1</sup>; RAUBACH, Raquel Ferreira<sup>1</sup>; LIERMANN, Lusiana Chagas<sup>2</sup>; MINTEM, Gicele<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas - Nutricionista;  
E-mail: vanessa\_we@hotmail.com

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas - Nutricionista;  
E-mail: raquelraubach@hotmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas - Acadêmica do curso de Nutrição;  
E-mail: lusiana.cliermann@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – Docente da Faculdade de Nutrição;  
E-mail: giceleminten.epi@gmail.com

### 1 INTRODUÇÃO

A prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças vem aumentando de maneira expressiva nos últimos anos, sendo considerada como um problema de Saúde Pública pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Diante disso, torna-se urgente estudar estratégias que possibilitem seu controle e melhor manejo (BERTIN et.al, 2010).

As práticas alimentares são destacadas como determinantes diretos do excesso de peso e a educação nutricional tem sido abordada como tática a ser seguida para que a população tenha uma alimentação mais saudável e, dessa forma, um peso corporal adequado (TRICHES; GIUGLIANI, 2005).

De acordo com as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação e Nutrição, é necessário incentivar o espaço escolar como ambiente para educação nutricional de crianças, a fim de contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis, além de inserir tópicos sobre alimentação e nutrição no conteúdo programático nos diferentes níveis de ensino (CARVALHO; OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

Neste contexto, o presente estudo teve por objetivo descrever a experiência de acadêmicas do curso de Nutrição no desenvolvimento de uma atividade educativa enfocando a importância do consumo de frutas na alimentação.

### 2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório no qual se faz um relato de experiência de uma atividade educativa desenvolvida por duas acadêmicas do curso de Nutrição durante o estágio curricular em Nutrição em Saúde Pública.

O estudo foi realizado em uma escola pública do município de Pelotas-RS, tendo como público alvo alunos de 1ª a 4ª série. Foi realizada uma aula expositiva dialogada com atividades lúdicas nos meses de setembro e outubro de 2012.

Para a realização das atividades educativas em sala de aula foram utilizados os seguintes recursos didáticos: saquinhos de papel pardo, frutas, caixa de papelão surpresa, garfinhos plásticos, potes, venda para os olhos e adivinhações. Ao final da aula cada aluno recebeu um folder para ser colorido.

As atividades foram divididas em cinco momentos com objetivos diferentes, para despertar a curiosidade sobre as frutas e elucidar a importância destas na alimentação, proporcionando o contato direto com o alimento utilizando três sentidos: “tato”, “olfato” e “paladar”.

1º momento: na semana anterior ao dia da atividade planejada foi entregue aos alunos, um saquinho de papel pardo para ser utilizado na atividade educativa. Os alunos deveriam levar, no dia da atividade, a fruta de sua preferência já embalada nesse saquinho de papel.

2º momento: o dia da atividade, que foi ensinado sobre a importância das frutas na alimentação. As cadeiras foram dispostas na sala em formato de roda para que as crianças pudessem se acomodar e iniciar a atividade. Uma criança por vez foi desembalando a fruta e mostrando ao grupo que desenvolveu uma rápida conversa sobre cada fruta apresentada. O objetivo deste momento foi incentivar a curiosidade e proporcionar conhecimento sobre a importância das frutas utilizando uma técnica de fácil entendimento.

3º momento: despertar os sentidos. O material didático utilizado foi uma caixa de papelão surpresa com aberturas laterais para a introdução das mãos. Os alunos foram divididos em grupos e vendados, um grupo por vez se direcionava até a caixa e cada aluno, colocava suas mãos dentro da caixa na tentativa de descobrir pelo tato, qual era a fruta. Após esta etapa o aluno mediante o olfato tentava descobrir a mesma fruta que havia sido colocada na caixa, porém desta vez, a fruta foi cortada em pedaços e colocada dentro de um pote para que a criança pudesse sentir o odor da fruta. Depois o aluno foi convidado a experimentar o sabor da fruta, utilizando o paladar. Ao término de todas as etapas, cada grupo foi questionado para saber se havia identificado a fruta. Neste momento se pressupunha que o aluno já saberia descrever alguma característica da fruta embasada no momento anterior. Para cada grupo de alunos foram utilizadas frutas diferentes: morango, mamão, kiwi, bergamota, uva entre outras.

4º momento: Teve o objetivo de proporcionar o contato direto com as diversas frutas e proporcionar sua degustação. Os alunos puderam degustar as frutas descobrindo diferentes gostos e texturas.

5º momento: exercício de fixação. Foi utilizado como material didático um folder educativo com desenhos de frutas para colorir e a descrição da importância na alimentação retomando o conteúdo apresentado nos momentos anteriores. O objetivo desse momento foi para que os alunos levassem para casa e multiplicassem o conhecimento adquirido em aula.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da atividade educativa cerca de 100 alunos. A metodologia utilizada durante as ações educativas despertou interesse e motivação na maioria dos participantes; os quais puderam experimentar novos sabores e adquirir novos conhecimentos sobre as propriedades das frutas e suas funções. Segundo Jean Piaget (1998) a atividade lúdica é o berço obrigatório das atividades intelectuais da criança sendo por isso, indispensável à prática educativa.

Um estudo realizado mediante atividades educativas demonstrou baixo consumo de frutas entre escolares, encontrando um percentual de consumo diário em apenas 37% do total de alunos avaliados evidenciando o consumo inadequado

de vitaminas e minerais visto que as frutas contém grande parte desses nutrientes (RABELLO, 2011). Corroborando com Triches e Giugliani (2005), o qual cita em seu estudo relacionado com as práticas alimentares de escolares, as frutas estão presentes cada vez menos na alimentação infantil. Assim ressalta-se a importância do incentivo ao consumo das mesmas na fase escolar.

Entretanto, estudo realizado por Gabriel et al. (2008) que avaliou um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, pode-se observar que após a realização da intervenção nutricional houve um aumento da frequência de algumas atitudes e práticas alimentares consideradas saudáveis, como a redução significativa do consumo de bolachas recheadas e aumento do consumo da merenda escolar e melhor aceitação de frutas.

#### 4 CONCLUSÃO

A escola desempenha importante papel na formação dos hábitos alimentares, visto que é nesse ambiente que as crianças permanecem por expressivo período de tempo diário. Contudo, os programas de educação nutricional devem ir além das atividades em sala de aula, sendo fundamental que a escola propicie condições de concretização dos conceitos apresentados aos alunos. Nesse contexto, podemos ressaltar a importância do serviço de alimentação disponível no ambiente escolar e seu comprometimento na oferta de alimentos e refeições adequados do ponto de vista nutricional.

#### 5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERTIN, R.L.; MALKOWSKI, J.; ZUTTER, L.C.I; ULBRICH, A.Z. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Paulista de Pediatria**, v.28, n.3, p.303-308, 2010.

CARVALHO, A.P.; OLIVEIRA, V.B.; SANTOS, L.C. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas gerais. **Pediatria (São Paulo)**, v.32, n.1, p.20-27, 2010.

GABRIEL, C. G.; SANTOS, M. V.; VASCONCELOS, F. A. G. Avaliação de um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, v.8, n.3, p. 299-308, 2008.

PIAGET, J. **A Psicologia da Criança**. Ed Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1998.

RABELLO, N.; ANDERSON, M.I.P. Hábitos Alimentares e Prática de Atividade Física em Escolares: Relato de uma experiência de educação em saúde. **Atenção Primária à Saúde**, v.14, n.2, p.239-249, 2011.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Obesidade, Práticas Alimentares e

Conhecimentos de Nutrição em Escolares. **Saúde Pública**, v.39, n.4, p.541-547. 2005.