

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: TRABALHANDO O USO DE ALIMENTOS REGIONAIS EM UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE BARREIRA - CE

Antonia Darc Costa Marcolino ¹, Caio Fradick Gomes da Silva ², Maria Vitória Oliveira Brasil ³, Márcia Barbosa de Sousa ⁴

RESUMO

O presente trabalho foi realizado em uma escola do município de Barreira, região do Maciço de Baturité, no estado do Ceará, o enfoque foi na valorização de alimentos predominantes na região. Inicialmente realizou-se uma pesquisa de caráter exploratório-descritivo (pesquisa-ação) sobre hábitos alimentares e consumo de alimentos regionais, com objetivo de identificar as maiores carências apresentadas nas turmas. Com isso, foi possível elaborar atividades focadas na promoção e incentivo alimentar regional, adequadas aos alunos das turmas de ciências da escola. Usou-se um folder educativo, composto por informações sobre desequilíbrios alimentares, doenças (obesidade/desnutrição) e pirâmide alimentar, com ilustrações e informações de fácil compreensão. Apresentou-se uma variedade de alimentos, que podem ser encontrados na região, em seguida, apontou-se alguns benefícios que cada alimento acarreta ao organismo e quais eram seus nutrientes (vitaminas/minerais). Após as ações coletou-se relatos de experiências, que foram feitos, pelos alunos, em forma de frases, desenhos ou textos. Notou-se que, com as atividades realizadas, os alunos conseguiram adquirir os conhecimentos repassados, assim, passaram a ter outra visão sobre o assunto, de acordo com as abordagens realizadas.

Palavras-chave:

Alimentos regionais. Alimentação saudável. Propriedades nutricionais. Valorização.

¹ UNILAB - Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, e-mail: darccosta88@gmail.com

² UNILAB - Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, e-mail: caiofradick@gmail.com

³ UNILAB - Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, e-mail: vbrasil2404@gmail.com

⁴ UNILAB - Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Docente, e-mail: marcia_bsousa@unilab.edu.br

INTRODUÇÃO

Frequentemente encontra-se nas comunidades rurais vários tipos de alimentos, não apenas frutas; mas hortaliças, tubérculos, leguminosas, dentre outras, que podem ser implementadas na alimentação familiar, pois possuem como características primordiais o fácil acesso, o baixo custo e o alto valor nutritivo. Porém, tem-se percebido que a maioria dos alimentos comumente consumidos no passado (frutas, verduras, hortaliças dentre outros) está sendo substituída por produtos industrializados (doces e gordurosos), devido ao fácil acesso e mudanças nos hábitos alimentares podendo ter, como incentivador, a mídia (MARTINS et al. 2012).

Ações em âmbito nacional e internacional para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional e alimentação saudável têm direcionado suas estratégias ao incentivo à produção local, respeitando as tradições, bem como o contexto cultural e social no qual o indivíduo está inserido, priorizando hábitos alimentares regionais. A Lei nº 11.947/2009 obriga que parte dos alimentos destinados ao Programa Nacional de Alimentação Escolar seja proveniente da agricultura familiar (FABRI, 2013).

Existem diversos fatores que contribuem para exclusão dos alimentos locais, a desvalorização midiática de determinados produtos, como aqueles que "vêm da roça", significado como lugar de pobre ou sem valor social. Pondera que muitos escolares têm "preconceito" com o que se comia em outras gerações (mungunzá, arroz-doce), considerando como mais interessantes os produtos "novos": biscoito, salgadinho, refrigerante, bala (PAIVA; FREITAS; SANTOS, 2012).

Diante desses princípios, observou-se a necessidade de haver um maior estímulo, relacionado, ao uso/consumo de alimentos que podem ser encontrados no próprio quintal, que por muitas vezes, são ignorados e substituídos por algum industrializado. Esse trabalho teve como objetivo principal incentivar e dar ênfase a valorização e consumo dos alimentos regionais locais e, assim como, o quanto suas propriedades nutricionais são importantes na alimentação e, conseqüentemente, ao organismo.

METODOLOGIA

As atividades foram produzidas e delimitadas em encontros realizados por três alunos do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, participantes do projeto, no Laboratório de Biologia Geral no Campus das Auroras - UNILAB. Posteriormente, as atividades foram executadas em turmas de 8º Anos de uma escola de Ensino Fundamental, situada em Barreira, Ceará, tendo como público alvo, principalmente, os alunos da disciplina de Ciências.

As ações foram desenvolvidas por etapas, como descritas:

Pesquisa de cunho exploratório-descritivo (pesquisa-ação) - Aplicou-se um questionário (**Figura 1**) aos estudantes das turmas, constituído por perguntas relacionadas ao consumo de alimentos da região, hábitos e boas práticas alimentares, com objetivo de identificar os costumes alimentares dos alunos para, em seguida, desenvolver atividades centradas na maior carência apresentada pelas turmas;

Atividade sobre Alimentação Saudável e Regional - Essa atividade foi dividida em duas ações, na primeira parte, fez-se uma leitura coletiva e explicativa, juntamente com os alunos, de um folder educativo (**Figura 2**), produzido pelo projeto, composto por informações sobre desequilíbrios alimentares, doenças (obesidade/desnutrição) e pirâmide alimentar, com ilustrações e informações de fácil compreensão, para uma melhor fixação do conteúdo abordado durante a leitura. Na segunda parte, falou-se sobre alimentos regionais, produzidos na região, e os nutrientes presentes nestes. Iniciou-se apresentando uma variedade de alimentos, que podem ser encontrados na região, como, Jerimum, Cajá, Caju, Castanha de Caju, Áta (Fruta-pinha) e Cuscuz (simbolizando derivados do milho), em seguida, mostrou-se quais eram seus nutrientes (vitaminas/minerais) e apontou-se alguns benefícios que cada alimento acarreta ao organismo;

Figura 1: Questionário aplicado nas turmas:



Figura 2: Folder educativo - Alimentação saudável



Fonte: Próprio Autor

Relato de experiências - Após todas as atividades coletou-se os relatos de experiências dos alunos, feitos em forma de frases, desenhos e textos. Onde foi possível observar os conhecimentos obtidos pelos alunos em relação as ações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este trabalho constituiu-se de uma pesquisa exploratório-descritiva, com uma abordagem qualitativa, com ação participante e observação das interações positivas e/ou negativas no desenrolar desse processo (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Após a análise do questionário, observou-se que boa parte dos alunos, em ambas as turmas, de 8º ano A e B não conseguiram citar quais os alimentos regionais predominantes, nem diferenciar alimentos, principalmente frutas, verduras e legumes, de fácil acesso dos alimentos que eram realmente da região.

No questionário aplicado a turma de 8º ano A, ao solicitar “Cite as frutas da região que você mais gosta”, a maioria das respostas obtidas foram “Goiaba” e “Laranja” (**Gráfico 1:a**). Assim como, no 8º ano B, ao indagar o mesmo questionamento, obtive-se “Goiaba” e “Manga” como respostas (**Gráfico 1:b**), ou seja, em ambas as turmas, foram citadas somente frutas que mais gostam e são facilmente encontradas em feirinhas livres e supermercados da cidade, não observaram/consideraram o termo “da região” posto no questionamento.



Fonte: Próprio Autor

A mesma situação observou-se no questionamento sobre verduras e legumes: “Cite verduras e legumes da região que você mais gosta”. O resultado das respostas obtidas, de ambas as turmas, é expressado nos gráficos (**2:a e 2:b**).



Fonte: Próprio Autor

Ao analisar as respostas dos questionários, planejou-se o que poderia ser trabalhado em sala, para uma maior abrangência de conhecimento sobre alimentos regionais predominantes. A **Figura 3** mostra a mesa composta pelos alimentos utilizados na ação de reconhecimento e incentivo aos alimentos saudáveis regionais, onde citou-se de seus alguns benefícios e nutrientes.

Após a ação coletou-se relatos (**Figura 4**), que foram feitos, pelos alunos, em forma de frases, desenhos ou textos. Diante disso, percebeu-se, que o desenvolvimento das atividades possibilitou uma maior abrangência dos conhecimentos sobre os alimentos saudáveis específicos da região.



Fonte: Próprio Autor

No entanto, sabe-se que a introdução de alimentos regionais na alimentação diária dos alunos, dentro e fora da escola, depende de diversos fatores, principalmente o familiar, percebeu-se que a falta de aptidão por determinados alimentos, como Caju e a Castanha do Caju produzidos na cidade, se dava ao fato de não existir, em casa, um maior incentivo familiar ao consumo dos alimentos produzidos na cidade.

De maneira geral, o indivíduo necessita de símbolos para entender sua realidade social, sua comida, seu sustento material, sentir-se num mundo comum e se reconhecer como sujeito de sua realidade. A comida o identifica enquanto personagem de seu território, um ethos textualizado, uma cultura, um valor, um pertencimento (BRASIL, 2015).

CONCLUSÕES

As atividades proporcionaram a comunidade escolar maior entendimento sobre alimentação regional e hábitos alimentares saudáveis. O folder educativo, as leituras e atividades coletivas, proporcionaram nos alunos interesse, cooperação e participação, o que acarretou a convicção de que eles conseguiram adquirir os conhecimentos repassados, com isso, passaram a ter outra visão sobre o assunto, de acordo com as abordagens realizadas. Os alunos no final das atividades demonstraram-se empolgados e entusiasmados para que voltar-se à escola com novas atividades, e isso foi de grande importância.

AGRADECIMENTOS

Sinceros e cordiais agradecimentos à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), ao Instituto de Ciências Exatas e da Natureza (ICEN), ao Programa de Bolsas de Extensão e Ação Comunitária (PIBEAC), à Pró-Reitoria de Extensão, Arte e Cultura (PROEX), a Prof.^a Dra. Márcia Barbosa, coordenadora/orientadora do projeto, pelo incentivo e oportunidade de fazer parte desse trabalho e a Escola Antonio Julião Neto, do município de Barreira, por acolher e dar suporte ao projeto.

REFERÊNCIAS

MARTINS, Mariana Cavalcante et al. **Segurança alimentar e uso de alimentos regionais**: validação de um álbum seriado. São Paulo: Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2012. 8 p.

FABRI, Rafaela Karen. **Uso de alimentos regionais da agricultura familiar na alimentação escolar**: um estudo de caso em Santa Catarina. 2013. 291 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Programa de Pós-graduação em Nutrição, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

PAIVA, Janaína Braga de; FREITAS, Maria do Carmo Soares de; SANTOS, Lígia Amparo da Silva. **Hábitos alimentares regionais no Programa Nacional de Alimentação Escolar**: um estudo qualitativo em um município do sertão da Bahia, Brasil. 2. ed. Campinas: Revista de Nutrição, 2012. 25 v. Disponível em: . Acesso em: 06 set. 2019.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa**. Rio Grande do Sul: Editora UFRGS, 1ª Ed, 2009. 120 p. (Série Educação a Distância).

BRASIL, Ministério Da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. **Alimentos Regionais Brasileiros**. 2. ed. Brasília, DF: Editora MS, 2015. 486 p.