

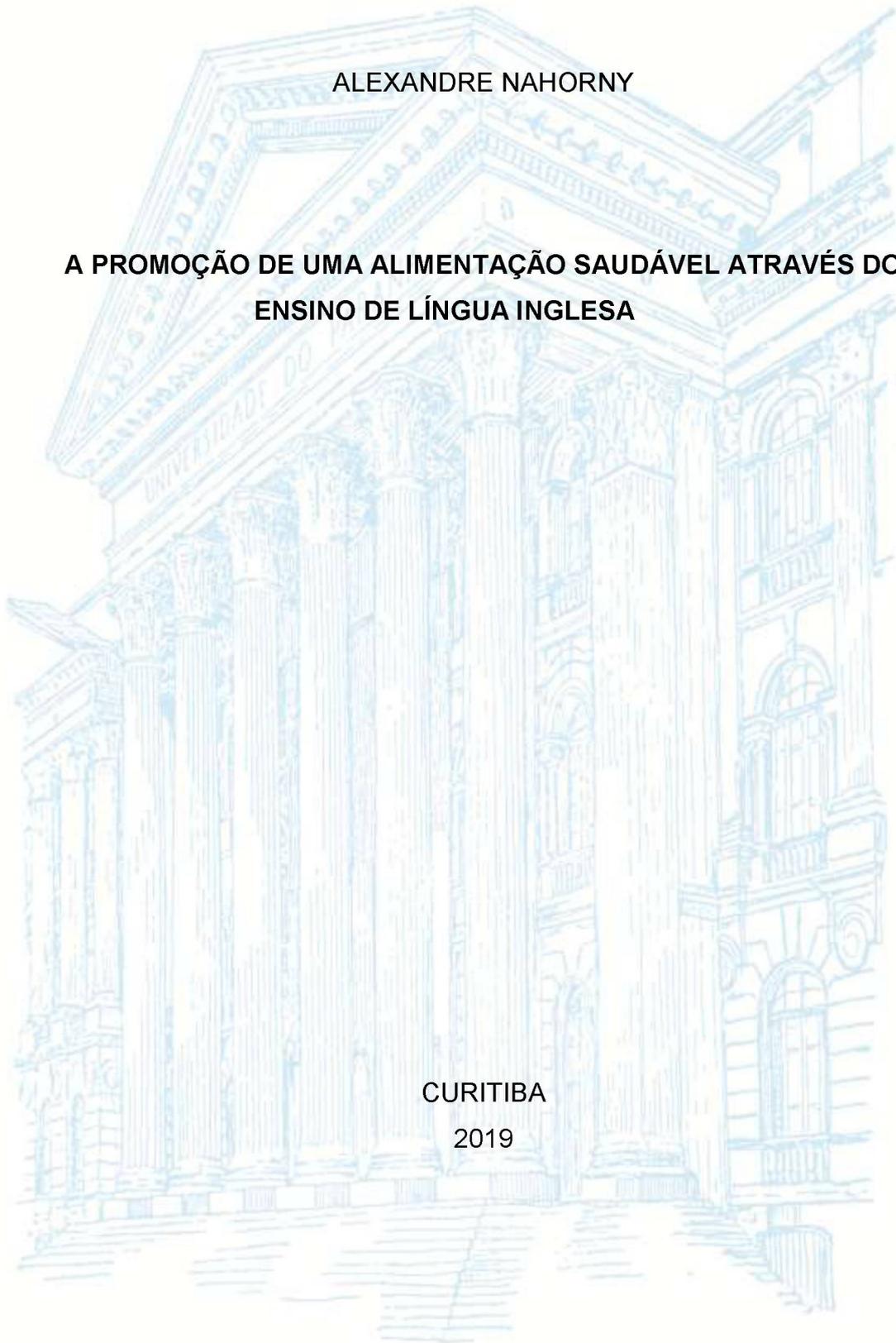
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ALEXANDRE NAHORNY

**A PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ATRAVÉS DO
ENSINO DE LÍNGUA INGLESA**

CURITIBA

2019



ALEXANDRE NAHORNY

**A PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ATRAVÉS DO
ENSINO DE LÍNGUA INGLESA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná, Núcleo de Educação à Distância.

Orientadora Prof.^a Letícia Pontes.

CURITIBA

2019

RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso é apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio. As atividades foram desenvolvidas no sentido de promover hábitos alimentares saudáveis, propondo temas transparentes em conjunto com o ensino da língua inglesa. A promoção de alimentação saudável através de ações educativas possibilita prevenir enfermidades relacionadas a uma dieta insalubre. O projeto de intervenção foi implementado em três turmas dos 6º anos de um Colégio Estadual da Cidade de Ponta Grossa. Os resultados mostraram que alertar sobre o consumo de alimentos nutricionalmente pobres possibilitou aos alunos fazerem melhores escolhas, o método utilizado permitiu uma boa absorção do conteúdo em inglês ao mesmo tempo que promoveu uma discussão que visou o desenvolvimento de hábitos alimentares adequados e saudáveis. Espera-se que o projeto de intervenção possa trazer aos alunos benefícios ao incluírem os conceitos apresentados na vida diária influenciando positivamente toda a comunidade escolar.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Língua inglesa. Prevenção e promoção da saúde.

ABSTRACT

The present work of completion is presented to the Specialization in Health Course for Teachers of Primary and Secondary Education. The activities were developed in order to promote healthy eating habits, proposing transparent themes together with the teaching of the English language. The promotion of healthy eating through educational actions makes it possible to prevent diseases related to an unhealthy diet. The intervention project was implemented in three classes of the 6th grade of a State College of the City of Ponta Grossa. The results showed that warning about consumption of nutrient-poor foods allowed the students to make better choices, the method used give a good absorption of the English content while promoting a discussion aimed at developing healthy and adequate eating habits. The intervention project is expected to bring benefits to students by including the concepts presented in daily life positively influencing the entire school community.

Keywords: Healthy eating. English language. Prevention and promotion of health.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 – GRÁFICO COM OS ALIMENTOS MAIS CONSUMIDOS PELOS ALUNOS. FONTE: Dados coletados das atividades do Anexo 3 e 4..... 21

FIGURA 2 – ALIMENTOS MAIS CONSUMIDOS PELOS ALUNOS DE ACORDO COM DADOS DAS ATIVIDADES REALIZADAS. FONTE: Dados coletados a partir das atividades do Anexo 3 e 4..... 22

FIGURA 3 – ANÁLISE DAS RESPOSTAS DA PRODUÇÃO TEXTUAL SOBRE ALIMENTOS MAIS CONSUMIDOS E FAVORITOS, NÃO SAUDAVEIS E MAIS SAUDAVEIS.
FONTE: Dados coletados a partir das atividades do Anexo 5 e 6..... 23

SUMÁRIO

RESUMO.....	3
ABSTRACT	4
1 INTRODUÇÃO	7
1.1 TEMA/ PROBLEMA	7
1.2 OBJETIVOS	7
1.3 JUSTIFICATIVA	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE	10
2.2 OS ATRIBUTOS DAS AÇÕES NA PRÁTICA PEDAGÓGICA	11
2.3 GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA.....	12
3 METODOLOGIA	13
3.1 LOCAL	13
3.2 SUJEITOS ENVOLVIDOS	13
3.3 ESTRATÉGIAS DE AÇÃO	14
4 CRONOGRAMA.....	16
4.1 RECURSOS.....	16
4.1.1 Anexo A e B, grupos dos alimentos em inglês	17
4.1.2 Anexo 3 e 4, montagem de um cardápio para cada refeição diária... 17	
4.1.3 Anexo 5 e 6, questionário e redação sobre hábitos alimentares.	18
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
6 CONCLUSÃO	24
7 REFERÊNCIAS.....	25
8 ANEXOS	27

1 INTRODUÇÃO

1.1 TEMA/ PROBLEMA

Este trabalho de conclusão de curso será apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para Professores de Ensino Fundamental e Médio da Universidade Federal do Paraná (UFPR) em conjunto com a Universidade Aberta do Brasil (UAB). As atividades serão desenvolvidas no sentido de promover hábitos alimentares saudáveis, alertar sobre consequências do consumo de alimentos que são os principais causadores de doenças como hipertensão, diabetes e obesidade, propondo temas transparentes em conjunto com o ensino da disciplina de Língua Estrangeira, na modalidade inglês.

A prevenção e promoção da saúde no ambiente escolar é de suma importância para assegurar o direito a saúde prevista na constituição federal de 1988, é também um meio proporcionar "um estado de bem-estar físico, social e mental" aos futuros cidadãos, como diz a OMS, a atenção à saúde deve ser preventiva e não apenas quando aparecem os sintomas das doenças.

1.2 OBJETIVOS

Este projeto de intervenção tem como objetivo geral a articulação entre o processo educacional e a prevenção e promoção da saúde.

Os objetivos específicos serão buscados por meio das seguintes ações de cuidado partindo da aplicação de aulas na disciplina de Língua Inglesa: Procurar informações sobre uma lista de alimentos que são comuns ao dia a dia, tanto saudáveis quanto não-saudáveis, as quais de acordo com a WHO (2018, pg. 1) a dieta insalubre é um dos principais fatores de risco para surgimento de doenças

real acionadas à dieta, como doenças cardiovasculares, AVC, diabetes e câncer. Passar informações para prevenção e promoção da saúde em conjunto com as aulas de língua inglesa, promovendo uma discussão em sala, sobre a importância da escolha de hábitos alimentares saudáveis; passar uma lista de nomes dos alimentos mais saudáveis e seus benefícios em busca de trazer soluções práticas que impactarão a vida dos alunos de forma positiva trazendo benefícios.

1.3 JUSTIFICATIVA

A alimentação saudável quando promovida através de ações educativas trará bons resultados possibilitando uma maior prevenção de doenças de todo tipo, a partir de uma conscientização sobre as consequências de uma alimentação inadequada e incentivos a hábitos alimentares saudáveis trarão muitos benefícios para os alunos e conseqüentemente para toda comunidade escolar envolvida.

De acordo com a WHO (2018, pg. 2), “Alimentos altamente processados e pobres em nutrientes e pobres em energia tornaram-se mais baratos e mais amplamente disponíveis. Muitas vezes as pessoas estão comendo muitos alimentos ricos em calorias, gordura, açúcares e sal, enquanto não comem bastante frutas, legumes e leguminosas.”. Esses dados indicam que uma alimentação inadequada no ambiente escolar e familiar desencadeará doenças graves a longo prazo. Todos na comunidade escolar estão envolvidos por isso é importante a atuação dos professores na promoção de uma alimentação saudável, que depende bastante de fatores sociais em que o aluno está envolvido (família, creche, clube, escola, etc.).

A faixa etária envolvida vai do fundamental II ao ensino médio, sendo quanto mais cedo for feita a conscientização e promoção de hábitos alimentares saudáveis melhores serão os resultados no futuro. A situação problema ocorre em casa através da influência da mídia e hábitos de lazer sedentários, a merenda fornecida pela rede pública é composta de alimentos saudáveis, porém

o comércio nos arredores e a cantina da escola fornecem opções de alimentos não saudáveis.

No Paraná existem programas e projetos de monitoramento nutricional desde 2010, com o objetivo de fornecer dados para implementação de estratégias para o enfrentamento de problemas relacionados à alimentação inadequada (PARANÁ, 2018, p. 1).

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE

O tema “Qualidade de Vida e Alimentação Saudável” é o que mais se aproxima da realidade da escola em que vou desenvolver o projeto de intervenção, considerando trabalhar esse tema dentro do ensino da disciplina de Língua Inglesa.

O termo “qualidade de vida” abrange várias áreas do conhecimento, tais como economia, sociologia, psicologia e medicina, seu conceito varia de acordo com cada autor, mas tem em comum ser avaliado de acordo com o Índice de Desenvolvimento Humano de cada comunidade.

De acordo com Gonzales (1998, pg. 2), qualidade de vida é um fator que depende de muitas variáveis, acesso a emprego, educação, moradia, justiça social, esses fatores possibilitam a elevação da qualidade de vida de uma comunidade levando em conta valores culturais, éticos e religiosos.

A promoção na alimentação saudável é um tema que pode ser trabalhado em sala de aula utilizando a interdisciplinaridade da Língua Inglesa, podem ser trabalhados textos, imagens, vídeos que discutam questões sobre:

- A importância do consumo de alimentos com alto valor nutricional e evitar alimentos prejudiciais alertando sobre seus malefícios.
- Alertar sobre o uso de temperos industrializados, alimentos transgênicos, comida enlatada, que são alimentos considerados cancerígenos, em contrapartida trazer soluções saudáveis menos artificiais.
- A importância da água para o organismo, os malefícios do consumo de refrigerantes, adoçantes artificiais, açúcar industrializado, trazer soluções para cada problema alimentos mais orgânicos.
- Benefícios do consumo de frutas e vegetais, alertar para a contaminação por agrotóxicos dos alimentos encontrados no

supermercado, trazer soluções para descontaminar alimentos através de ações simples em casa.

Essas ações educacionais possibilitam trazer vivências dos alunos sobre aspectos positivos que contribuem para aumento da qualidade de vida e saúde. Desse modo o professor se aproxima da realidade vivida pelos alunos para poder interagir melhor, muitos conhecimentos úteis podem ser passados com interdisciplinaridade entre a Língua Inglesa e outras áreas do conhecimento, buscando incentivar a interação social entre os alunos.

2.2 OS ATRIBUTOS DAS AÇÕES NA PRÁTICA PEDAGÓGICA

De acordo com Tonele e Parada (2008, p. 205), entre as potencialidades representadas pelos educadores em relação à saúde infantil, destacam-se a prevenção de doenças, a detecção precoce de alterações nos estados de saúde e alguns aspectos da promoção da saúde, tendo por meta o desenvolvimento saudável. O apoio de profissionais da saúde é visto como bem-vindo pelos educadores porém muitas vezes faltam ações interdisciplinares que os possibilitem participar de interações que gere vínculos entre Saúde e Educação. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB/96) define que a Educação Infantil tem por finalidade o desenvolvimento integral da criança nos aspectos físico, psicológico, intelectual e social. Esta lei estabelece que as instituições de Educação Infantil devem assumir o papel de educar a criança e dela cuidar de forma que valorize e promova o desenvolvimento de suas capacidades, considerando todos os aspectos. A detecção de hábitos alimentares pode ser muito útil na implementação de projeto que visem incentivar uma dieta saudável, de acordo com Viana, Sinde e Saxton (2011, pg. 154) “A investigação sobre o comportamento alimentar e nutrição é um aspecto fundamental da investigação da saúde.”.

2.3 GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O Guia Alimentar para a População Brasileira faz parte de um conjunto de estratégias da Política Nacional de Promoção da Saúde, que tem como prioridade implementar diretrizes para uma alimentação adequada e saudável, sendo implementado principalmente por gestores do SUS em parceria com outros setores, tendo em vista privilegiar a participação popular (BRASIL, 2014). Desse modo o guia incentiva práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, apresentando materiais de apoio com foco na promoção da saúde e a prevenção de enfermidades. As informações do guia do guia são apresentadas em forma sintetizada em “Dez Passos para uma Alimentação Saudável”, um conteúdo midiático em formato de vídeo que é um ótimo subsídio a ser utilizado em sala de aula promovendo uma articulação entre o processo educacional e a promoção da saúde.

3 METODOLOGIA

3.1 LOCAL

Esse projeto de intervenção foi desenvolvido no Colégio Estadual Presidente Kennedy - Ensino Fundamental, Médio e Profissional, que se localiza na rua Anita Garibaldi, no número 150, no bairro Nova Rússia, no Município de Ponta Grossa, no Estado do Paraná. O Colégio Kennedy, oferece Ensino Fundamental; Ensino Médio; Ensino Profissional: Integrado e Subsequente; Ensino Profissional: Proeja Informática e Proeja Administração.

Devido ao fato de nosso colégio localizar-se na área bem próxima ao centro da cidade de Ponta Grossa, nossa comunidade escolar é oriunda dos mais 17 diversos bairros e vilas constituindo-se assim numa comunidade escolar bem diversificada em termos socioeconômicos e culturais.

A escola recebe um público heterogêneo, os alunos que estão em sala de aula devem usufruir do mesmo direito à aprendizagem, tendo oportunidades para que aprendam que todos são merecedores de serem tratados com dignidade, sendo trabalhado as diferenças de gênero, etnia, religião, condições de aprendizagem, códigos culturais, promovendo o respeito e o acolhimento da diversidade, aproveitando esta como motivação de aprendizagem.

3.2 SUJEITOS ENVOLVIDOS

Os participantes do projeto de intervenção a ser desenvolvido serão os alunos da 6ª série A, B e C do Ensino Fundamental II do período vespertino, no C.E. Presidente Kennedy, esses alunos têm a média de idade desde 12 até 16 anos, essa turma foi escolhida de modo intencional em diálogo com direção, setor de pedagogia.

Com relação à renda familiar, de acordo com os dados pesquisados no ato da matrícula, oscila entre menos de um salário mínimo até 6 salários, sendo estes na sua maioria oriundos da renda do casal. Temos também muitas famílias cujos pais são separados, não recebem pensão, vivem somente da renda do pai ou da mãe, necessitando que muitos alunos busquem bem cedo o mercado de trabalho através de Regime de Estágio nas diversas áreas de atuação profissional, através de convênios entre a escola e empresas de Recursos Humanos. Muitos dos alunos recebem auxílio do Governo Federal através do Programa Bolsa Escola e também do Governo municipal através do Projeto dos passes escolares gratuitos.

O projeto teve como base a aplicação de aulas na disciplina de Língua Estrangeira – Inglês, na qual foram promovidas questões sobre educação alimentar para uma vida saudável usando temas transparentes ao ensinar os nomes dos alimentos em inglês e ao mesmo tempo classificar como saudáveis ou não saudáveis devido ao baixo teor nutritivo.

3.3 ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

O projeto de intervenção foi realizado nas aulas de inglês a partir da aplicação de conteúdos educativos em formato aula, o conteúdo foi preparado abordando o tema alimentação saudável de acordo com o que prevê a grade curricular, os temas das aulas trabalhadas foram: alimentos saudáveis comparados com industrializados, frutas e vegetais, redação sobre hábitos alimentares.

A aula sobre alimentos saudáveis ou não saudáveis serviu como base para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Tive por objetivo permitir aos alunos identificar causas de doenças crônicas, como diabetes, obesidade e hipertensão. Além do aprendizado de palavras relacionadas em inglês pretendeu-se oferecer conceitos novos do Guia Alimentar para a População Brasileira, através do vídeo motivacional e outras alternativas saudáveis que podem aumentar a qualidade de vida e bem estar de todos os envolvidos na comunidade escolar.

Na aula com o tema *frutas e vegetais* foi trabalhado os nomes em inglês das frutas e vegetais, falando sobre suas qualidades e benefícios nutricionais, o que pode servir de incentivo para o aluno valorizar mais alimentos naturais e evitar os industrializados.

A 3ª aula foi realizada uma redação em inglês, utilizando todo conteúdo prévio passado para que o aluno descreva seus hábitos depois de ter sido feita a sensibilização, após a atividade o material será analisado para calcular os resultados do projeto de intervenção.

Os materiais utilizados foram: TV Pendrive, na qual pode ser passado vídeos educativos sobre cada tema das aulas, o quadro onde foi dada a explicação e passado atividade, foram entregues materiais impressos com atividades para melhor aproveitamento do tempo da aula.

4 CRONOGRAMA

O cronograma será composto por um roteiro para coleta de dados, dividido em quatro etapas.

Na primeira etapa será realizada a coleta de dados oficiais e órgãos de saúde identificando fatores internos e externos, histórico do municípios e dados gerais, políticas sociais básicas (infraestrutura de Saúde, Habitação e Educação), políticas de assistências sociais.

Na segunda etapa será feito o planejamento das aulas na qual ocorrerá a intervenção, montagem de materiais a serem utilizados nas aulas, vídeos, material impresso, montagem das atividades a serem aplicadas nas aulas, pesquisa de artigos científicos sobre o objeto de estudo em questão.

Na terceira etapa realizar a coleta de dados junto aos alunos, realizar um questionário antes da intervenção para identificar problemas encontrados, realizar uma intervenção junto aos alunos através de ações educativas promovendo hábitos de alimentação saudáveis, após determinado período realizar outra pesquisa para obter os resultados do projeto de intervenção.

Na quarta etapa será realizado a análise da aplicação das aulas, relatório com resultados das atividades que servirão de base para a escrita das conclusões finais, apresentando dados indicativos para reconhecer os objetivos alcançados.

Nas considerações finais serão apontadas prioridades e diretrizes que ajudarão a solucionar a situação-problema junto à comunidade escolar.

4.1 RECURSOS

A primeira etapa para delinear uma ação educacional é fazer o planejamento dos conteúdos das aulas seguindo o roteiro dos assuntos a serem trabalhados, definido pela equipe pedagógica, conhecendo o tema a ser tratado é analisado se o livro didático a ser trabalhado apresenta conteúdos relevantes

contextualizados com o dia a dia do educando, o conteúdo pode ser melhorado trazendo conceitos interdisciplinares envolvendo várias áreas (saúde, nutrição, meio ambiente, interações sociais) através do ensino da Língua Inglesa, fazer uso de conteúdo midiático (vídeos, slides, áudios, etc.) a serem utilizados em cada aula em determinados momentos.

A segunda etapa é o desenvolvimento e aplicação das aulas, cada aula segue é dividida em motivação, explicação do professor, realização de atividades individuais ou em grupo, fechamento da aula com correções das atividades propostas ou conclusões necessárias.

4.1.1 Anexo A e B, grupos dos alimentos em inglês

Nessa ação educacional poderá ser trabalhado o cotidiano do aluno através da aplicação de uma atividade que busque saber quais os alimentos preferidos, como motivação inicial poderá ser apresentado um vídeo com imagens de alimentos, pronúncia e escrita em inglês, o professor pode fazer explicações no quadro sobre o conteúdo, após é realizada uma atividade estilo redação pré-montada, na qual os alunos escrevem e descobrem os nomes dos alimentos que menos gostam e os que mais gostam, no momento final da aula o professor verifica dúvidas que tenham surgido faz correções e interage com os alunos trazendo experiências dos alunos no dia a dia e contextualizando com o conteúdo didático.

4.1.2 Anexo 3 e 4, montagem de um cardápio para cada refeição diária

Nessa ação educacional é planejada uma aula que trabalhe nomes de alimentos em inglês utilizando artigos científicos que apresentam a lista de alimentos mais saudáveis e não-saudáveis, com o objetivo de provocar uma reflexão nos alunos sobre a importância da alimentação saudável para a saúde deles. Num primeiro momento poderá ser apresentado um vídeo com os nomes associados a imagem e pronuncia, após será feito a explicação no quadro sobre o

que foi apresentado no vídeo, o professor pode nesse momento falar sobre as consequências do uso de alimentos industrializados de baixo teor nutricional, suas consequências para a saúde. Esses conceitos serão apresentados incorporados ao ensino da Língua Inglesa, em seguida poderá ser realizada uma atividade visando provocar uma reflexão no aluno sobre a importância de desenvolver hábitos alimentares adequados e saudáveis, no momento final da aula o professor tira dúvidas, faz explicações e comentários procurando sempre prover as ferramentas de aquisição de conhecimento aos alunos. Essa ação educacional possibilita trazer vivências dos alunos de aspectos positivos sobre alimentos saudáveis que eles gostam, sobre como tirar os agrotóxicos das verduras e legumes, existem muitos conhecimentos úteis que podem ser passados com interdisciplinaridade entre a Língua Inglesa e outras áreas do conhecimento, buscando incentivar a interação social e integração dos alunos com a comunidade escolar.

4.1.3 Anexo 5 e 6, questionário e redação sobre hábitos alimentares.

Nessa ação educacional poderá ser trabalhado o assunto “frutas e vegetais” em inglês, nessa intervenção o professor pode incentivar os alunos dos benefícios e curiosidades das frutas e vegetais, é possível também realizar trabalho em grupo de confecção de cartazes sobre esse assunto como forma de fortalecer a interação social, associando o conteúdo com cotidiano do aluno, o que facilita muito o aprendizado, durante o ano letivo existem várias oportunidades de apresentação de trabalhos, tais como semana da consciência negra, feira de ciências, palestras etc. Outro tema que pode ser trabalhado é os cuidados com meio ambiente, reciclagem e reaproveitamento do lixo reciclável, orgânico, criar hortas, essas atividades servem como fontes de enfrentamento dos problemas com má alimentação, poluição, educação ambiental, pois é importante focar mais nas soluções do nos problemas.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto de intervenção foi aplicado nos meses de setembro, outubro, novembro e dezembro, nas aulas do 4º Bimestre, o número total de participantes foi em torno de 70 alunos, em média 23 alunos em cada turma, os participantes pertencem aos 6º anos A, B e C do Colégio Estadual Presidente Kennedy em Ponta Grossa. As aulas iniciais tiveram como objetivo apresentar o assunto dos alimentos em inglês a partir de palavras conhecidas dos alunos por estarem inseridas na língua materna, tais como *fast food, cookies, diet, ketchup, milkshake, pizza, sandwich, sundae, sweet*. Foram utilizados conteúdos midiáticos na forma de animações com os nomes, pronúncia e imagens dos alimentos apresentados na TV pen drive. Nas explicações no quadro e atividade foram utilizados desenhos visando associar o nome em inglês com a imagem já conhecida, reforçando assim a aquisição da segunda língua.

As primeiras atividades do Anexo 1 e 2 tiveram por objetivos ensinar o grupo a que cada alimento pertence do ponto de vista nutricional, associando cada grupo com uma cor. Saber identificar os grupos dos alimentos é uma informação necessária para montar um cardápio equilibrado de acordo com o Guia Nutricional da População Brasileira (Brasil, 2014). Os alunos participaram ativamente das atividades, fazendo questionamentos sobre alimentos que desconheciam a qual grupo pertence, realizando as atividades do caderno que na maioria das vezes exigia a realização de desenhos associados com os nomes em inglês, essa técnica possibilitou uma maior retenção do conteúdo desenvolvendo as habilidades artísticas ao mesmo tempo que adquirem uma segunda língua.

Aulas tiveram uma excelente recepção pelos alunos, despertando curiosidades sobre palavras em inglês que já tinham ouvido falar por estarem muito presentes na mídia, outro fato que despertou interesse foi o grupo alimentar das proteínas por fazerem parte alguns vegetais tais como feijão, cogumelo, espinafre, entre outros, ampliando assim as possibilidades de montar um cardápio saudável. Cada turma tinha particularidades exigindo do professor maior empenho

em atender alunos com maiores dificuldades, repetentes por vários anos, duas alunas especiais com laudo de autismo, uma acompanhada de Professor de Apoio Educacional Especializado (PAEE), outra turma teve acompanhamento de alguns alunos através de projeto voluntário de uma professora da UEPG que ajudou na realização das atividades, trazendo material impresso relativo as atividades em sala.

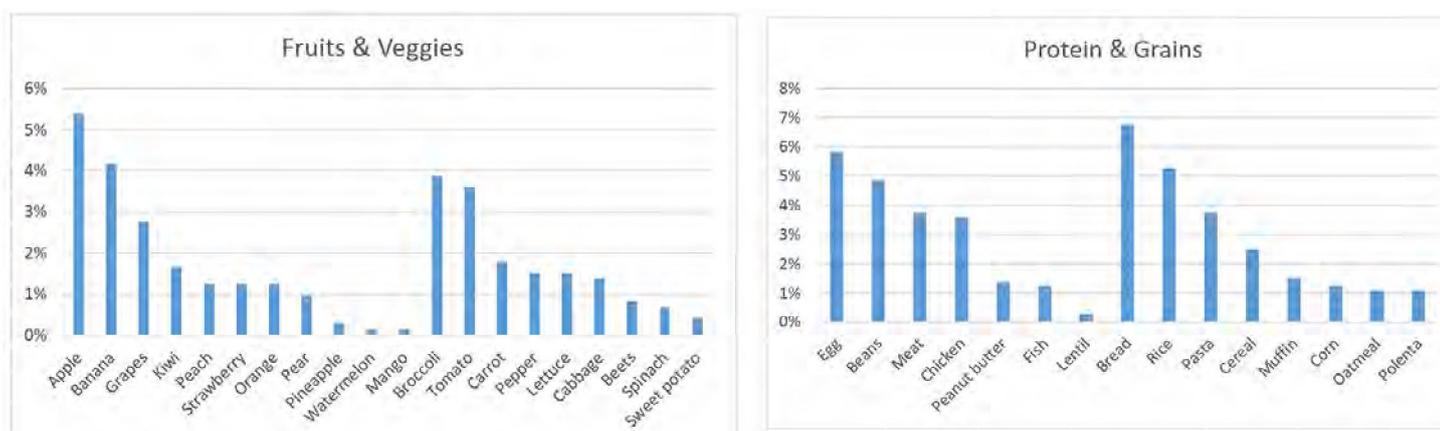
As atividades do Anexo 3 e 4 exigiram do aluno conhecimento sobre o grupo dos alimentos, num primeiro momento da aula foi passado um vídeo na TV pen drive o vídeo do Guia Alimentar para a População Brasileira que ensina 10 simples passos para uma alimentação saudável, esse vídeo ensinou sobre alimentos em natura ou minimamente processados, diminuir a quantidade de sal, açúcar e óleo, evitar alimentos ultra processados, desenvolver um senso crítico a publicidade enganosa, trouxe uma atualização sobre o novo modelo de cardápio no formato de prato em lugar do antigo modelo de pirâmide, esse novo modelo foi eleito como um dos melhores do mundo segundo o Guia Alimentar da População Brasileira.

Nas aulas que antecederam as atividades de montar os cardápios foi trabalhado uma lista de alimentos considerados os mais ricos do ponto de vista nutricional, em contraste foi apresentada outra lista com os piores alimentos que oferecem danos à saúde se consumidos em excesso por um longo prazo, segundo a WHO (2018, p.1) esses alimentos aumentam os fatores de risco no desenvolvimento de enfermidades tais como câncer, diabetes, hipertensão e obesidade. Os alunos fizeram questionamentos e comentários, tendo uma boa interação com a atividade proposta, alguns alimentos foram vistos com curiosidade por estarem muito presentes no cotidiano, tais como refrigerante, sorvete e fast-food.

As atividades do Anexo 3 e 4 foi solicitado para que os alunos escolhessem alimentos de uma lista previamente passado no quadro, montando cardápios para as principais refeições, essa atividade exigiu conhecimentos da língua inglesa e conhecer o grupo a que cada alimento pertence.

A escolha do cardápio possibilitou identificar os alimentos que eles mais consomem, em torno de 67 alunos de 3 turmas dos 6º anos participaram nas atividades, os dados coletados dos cardápios indicaram quais são os alimentos de cada grupo que são mais consumidos conforme gráfico a seguir:

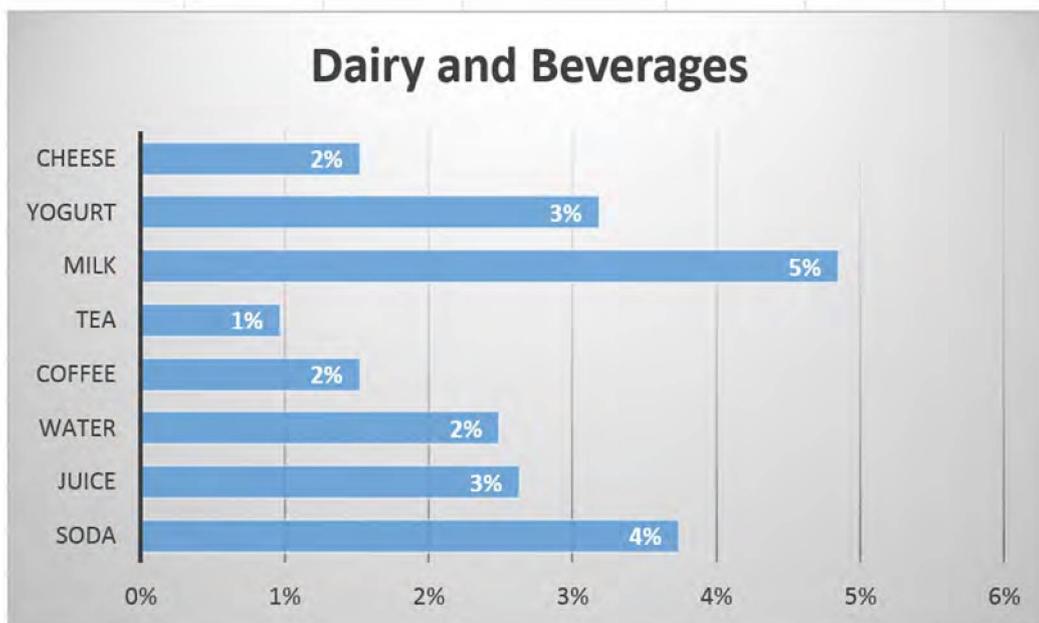
FIGURA 1 – GRÁFICO COM OS ALIMENTOS MAIS CONSUMIDOS PELOS ALUNOS.



FONTE: Dados coletados a partir da análise das atividades do Anexo 3 e 4.

Os dados coletados nas atividades indicaram que houve uma preferência por alimentos mais saudáveis na montagem do cardápio, indicando que o vídeo motivacional do Guia Alimentar para a População Brasileira e os conhecimentos apresentados com a lista de alimentos do Anexo 7 trouxeram bons subsídios para a escolha dos alunos, essa lista de alimentos foi passada na lousa, foram realizados exercícios e discussões, segundo Bollinger (2016) “especialistas estimam que mais de metade dos casos de câncer poderia ser evitado apenas com mudança de estilo de vida”, portanto a promoção de hábitos e estilos de vida mais saudáveis são essenciais para promoção e prevenção da saúde. Um fator que representa um desafio para a saúde pública é o fato dos refrigerantes estarem muito presentes no cotidiano dos alunos, de acordo com Narain, Kwok e Mamas (2016, pg. 1) o consumo de bebidas adoçadas artificialmente está associado com o desenvolvimento de síndromes metabólicas aumentando o risco de doenças cardiovasculares. Os dados coletados nas atividades mostraram que os açúcares refinados dos doces e bebidas adoçadas ainda são bastante consumidos, conforme indicado no gráfico a seguir:

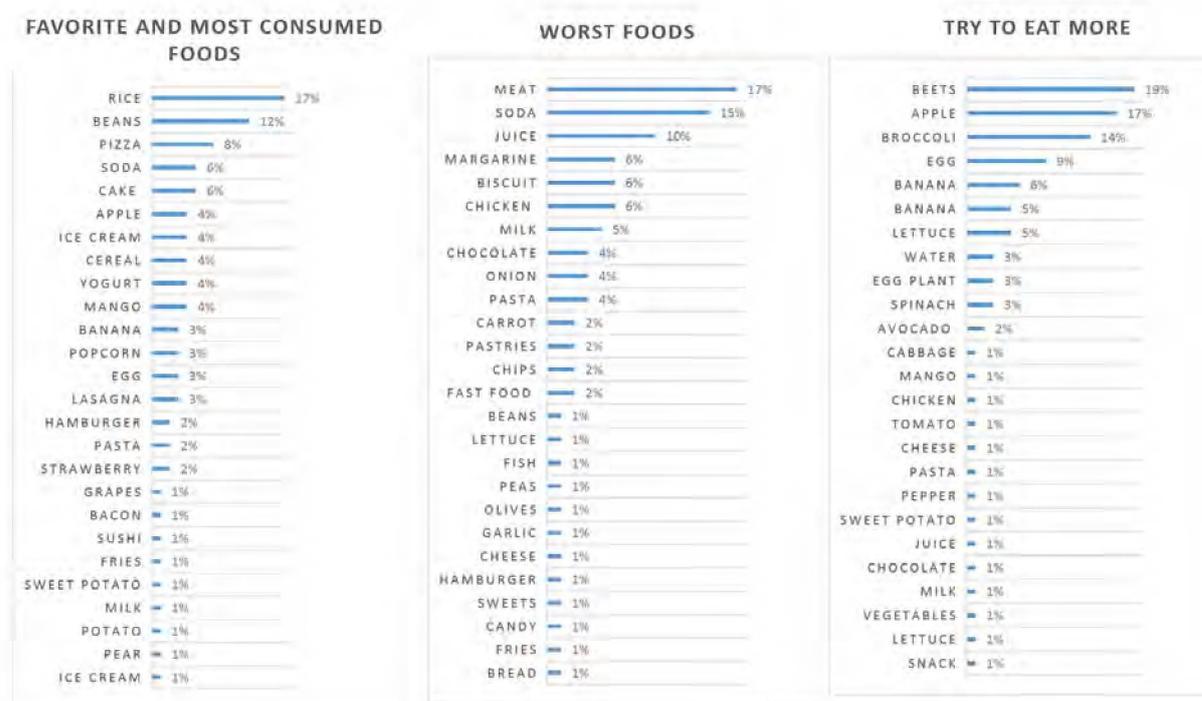
FIGURA 2 – ALIMENTOS MAIS CONSUMIDOS PELOS ALUNOS DE ACORDO COM DADOS DAS ATIVIDADES REALIZADAS.



FONTE: Dados coletados a partir das atividades do Anexo 3 e 4.

Nas atividades do Anexo 5 e 6 foram feitas produção textuais nas quais os alunos respondiam algumas perguntas, dentre nas questões foi perguntado sobre quais alimentos mais consumidos e favoritos, outra questão foi sobre quais alimentos são considerados menos saudáveis que eles consomem, a última questão foi sobre quais alimentos passaram a escolher mais a partir dos conceitos apresentados nas aulas.

FIGURA 3 – ANÁLISE DAS RESPOSTAS DA PRODUÇÃO TEXTUAL SOBRE ALIMENTOS MAIS CONSUMIDOS E FAVORITOS, NÃO SAUĐAVEIS E MAIS SAUĐAVEIS.



FONTE: Dados coletados a partir das atividades do Anexo 5 e 6.

As atividades do Anexo 5 e 6 possibilitaram identificar uma mudança nas escolhas dos alimentos, os conteúdos apresentaram possibilitaram aos alunos fazerem escolhas de um cardápio mais saudáveis, a apresentações dos vídeos, lista de alimentos e dicas sobre nutrição fizeram os alunos refletir sobre o consumo exagerado de refrigerantes, balas e doces, despertar o interesse em procurar alimentos mais saudáveis. Espera-se que o projeto de intervenção possa trazer aos alunos benefícios ao incluírem os conceitos apresentados na vida diário influenciando positivamente toda a comunidade escolar.

6 CONCLUSÃO

A aplicação do projeto de intervenção possibilitou promover uma articulação entre o processo educacional e a promoção e prevenção da saúde, através da interdisciplinaridade do ensino da Língua Inglesa aplicada ao tema dos hábitos alimentares saudáveis.

O projeto de intervenção obteve muitos resultados positivos, houve bastante interesse e participação dos alunos no tema, realização de atividades, discussões em sala de aula. Os conteúdos apresentados foram bem absorvidos, a metodologia utilizada favoreceu a aquisição de segunda língua ao mesmo tempo que trouxe novos conceitos aos alunos para desenvolverem bons hábitos alimentares. Um fator que apresenta uma limitação é o fato de que as bebidas adoçadas artificialmente ainda fazem parte do dia a dia dos participantes, faz-se necessário uma mudança no desenvolvimento de produtos mais saudáveis, o que depende da implementação de novas tecnologias e interesse da iniciativa privada.

Espera-se que o projeto de intervenção permita ampliar a área do conhecimento específico envolvendo o ensino da língua inglesa e a implementação de conceitos que promovam uma alimentação adequada e saudável.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação. *Ciência em Tela*. Volume 2, Número 2 – pp. 1 - 3, 2009. Disponível em: <http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf>. Acesso em 8 de fevereiro de 2019.

BOLLINGER, T. M. Top 10 Cancer Causing Foods: Understanding what Causes Cancer. **The Truth About Cancer**, 2016. Disponível em: <https://thetruthaboutcancer.com/cancer-causing-foods-2/>. Acesso em: 11 Fevereiro 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a População Brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il.

_____. **Lei de Diretrizes e Base da educação nacional**. Brasília: MEC, 1996.

BREASTCANCER.ORG. Eating Unhealthy Food. **Breastcancer.org**, 2019. Disponível em: https://www.breastcancer.org/risk/factors/unhealthy_food. Acesso em: 11 Fevereiro 2019.

GONZALES, R.M.B. Expressão de indicadores de (in)satisfação no trabalho por enfermeiras coordenadoras de área de um hospital universitário. **Cogitare Enferm.**, Curitiba, v. 3, n. 1, p. 105, jan./jun. 1998. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/44305>. Acesso em: 8 de fevereiro de 2019.

PARANÁ. Colégio Estadual Presidente Kennedy. **Projeto Político Pedagógico**. Ponta Grossa, Paraná. p. 1 – 64. 2010. Disponível em: http://www.pgokennedy.seed.pr.gov.br/redeescola/escolas/25/2010/149/arquivos/File/PPP_2010_Preliminar.pdf. Acesso em: 8 de fevereiro de 2019.

_____. Conselho Estadual dos Direitos da Criança e do Adolescente. Diagnóstico participativo: instrumento de planejamento das políticas de atendimento às famílias, crianças e adolescentes. Cleide Lavoratti e Liza Holzmänn (orgs.). Guarapuava -PR: UNICENTRO, s/d.

_____. Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional – Departamento de Nutrição e Alimentação. **Avaliação Nutricional** – Dia a Dia Educação. DNA/DIT/FUNDEPAR. 23 de março de 2018, p. 1. Disponível em: http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/alimentacao_escolar/avaliacaonutricional_instrucao932018.pdf. Acesso em: 8 de fevereiro de 2019.

PERES, A. Maris. Resgate do Processo de Pesquisar e o Projeto de Intervenção. [Et al.]; Universidade Federal do Paraná, Setor de Ciências da Saúde, Coordenação de Integração de Políticas de Educação à Distância. - Curitiba: UFPR / CIPEAD, 2012. 64p.

MULLIS, K. My Plate Cut & Paste. **Empoweredbythem.blogspot.com**, 2012. Disponível em: <<http://empoweredbythem.blogspot.com/2012/06/my-plate-cut-paste.html>>. Acesso em: 11 Fevereiro 2019.

NARAIN, A. KWOK, C.S. MAMAS, M. A. **Soft drink intake and the risk of metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis.** The International Journal of Clinical Practice. 10 Jan. 2017. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ijcp.12927>. Acesso em: 8 de fevereiro de 2019.

NOURISH INTERACTIVE. My Plate Colors Of The Food Groups. **Nourish Interactive**, 2019. Disponível em: <<http://www.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/449-my-plate-food-groups-picture-early-nutrition-education-young-children>>. Acesso em: 11 Fevereiro 2019.

TONETE, V.L.P. PARADA, C.M.G.L. **Representações sociais de educadoras infantis sobre o cuidar e o educar: A interface com a saúde.** Cienc Cuid Saude 2008 Abr./Jun.; 7(2): p. 205. Disponível em: <http://ojs.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/viewFile/5001/3242>. Acesso em 8 de fevereiro de 2019.

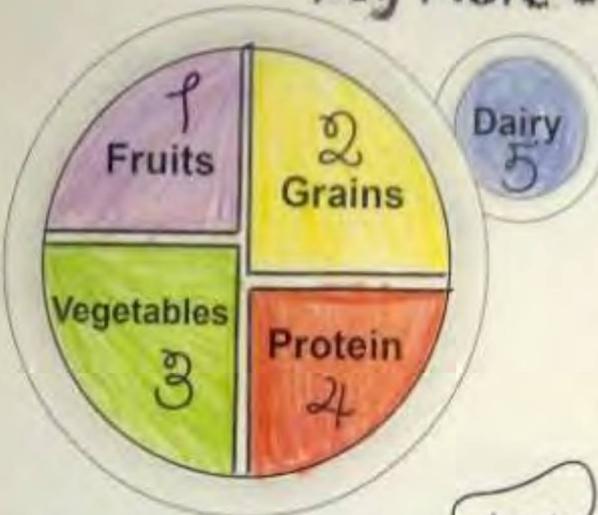
TV SENADO. Guia traz dez novas regras para uma alimentação saudável. **Senado Federal - Youtube**, 2015. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=rDQv4IJMhT0>>. Acesso em: 11 Fevereiro 2019.

VIANA, V. SINDE, S. SAXTON, J. Questionário do comportamento alimentar da criança (CEBQ). Instrumentos e Contextos de Avaliação Psicológica, Edition: 1fst, Chapter: 7, Publisher: Almedina, Editors: Carla Machado, Miguel Gonçalves, Leandro Almeida, Mário Simões, pp.145 – 157. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/236649677_Questionario_do_Comportamento_Alimentar_da_Crianca_CEBQ. Acesso em: 8 de fevereiro de 2018.

WHO **A healthy diet sustainably produced.** Geneva: World Health Organization; Novembro de 2018, p. 1-2. Disponível em: <https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet-information-sheet/en/>. Acesso em 8 de fevereiro de 2019.

ANEXO 2

My Plate Colors



Food Group Colors

Fruits = Violet

Grains = Yellow

Vegetables = Green

Protein = Red

Dairy = Blue



①	APPLE	
③	BROCCOLI	
③	LETTUCE	
④	EGG	
⑤	CHEESE	
④	BEANS	
④	CHICKEN	
②	RICE	
①	BREAD	
②	OATMEAL	
⑤	YOGURT	
①	GRAPES	
①	BANANA	
⑤	POTATOES	
③	SQUASH	
⑤	MILK	
④	MUSHROOM	
③	TOMATOES	
④	BEEF	
①	AVOCADO	

 GRAPES	 BEANS	 BROCCOLI	 APPLE
 MILK	 POTATOES	 YOGURT	 CHICKEN
 EGG	 SQUASH	 BANANA	 OATMEALS
 CHEESE	 BREAD	 RICE	 LETTUCE
 BEEF	 AVOCADO	 MUSHROOM	 TOMATOES

NOURISH INTERACTIVE. My Plate Colors Of The Food Groups. **Nourish Interactive**, 2019. Disponivel em: <<http://www.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/449-my-plate-food-groups-picture-early-nutrition-education-young-children>>. Acesso em: 11 Fevereiro 2019.

ANEXO 3

My Plate

(1)

Label the food groups on the plates below. Then, cut and paste pictures from the bottom of the page to show a well balanced menu for 1 day. Use the guidelines to make sure you don't go over

Breakfast

Lunch

Dinner

Guidelines:
 fruits - 2 cups
 vegetables - 2 1/2 - 3 cups
 grains - 6 - 8 ounces
 protein - 5 1/2 - 6 1/2 ounces
 dairy - 3 cups

MULLIS, K. My Plate Cut & Paste. [Empoweredbythem.blogspot.com](http://empoweredbythem.blogspot.com), 2012. Disponível em: <<http://empoweredbythem.blogspot.com/2012/06/my-plate-cut-paste.html>>. Acesso em: 11 Fevereiro 2019.

ANEXO 4

Name: _____
 N^o: _____ Serie: 6^o B

MYPLATE

WHAT'S ON YOUR PLATE?

Grains	Veggies	Fruits	Protein	Dairy
rice	broccoli	apple	beans	milk
oatmeal	spinach	banana	egg	yogurt
bread	beets	pear	fish	cheese
corn	carrot	kiwi	chicken	water
pasta	tomato	peach	mushroom	coffee
polenta	sweet potato	strawberrie	lentil	tea
cereal	pepper	grapes	peanut butter	juice
muffin	cabbage	pincapple	beef	soda

breakfast

fruits: APPLE
 grains: BREAD
 dairy: MILK
 protein: EGG
 vegetables: SWEET POTATO

lunch

fruits: BANANA
 grains: BREAD
 dairy: COFFEE
 protein: PEANUT BUTTER
 vegetables: TOMATO

dinner

fruits: PEACH
 grains: RICE
 dairy: SODA
 protein: BEANS
 vegetables: CABBAGE

ANEXO 5

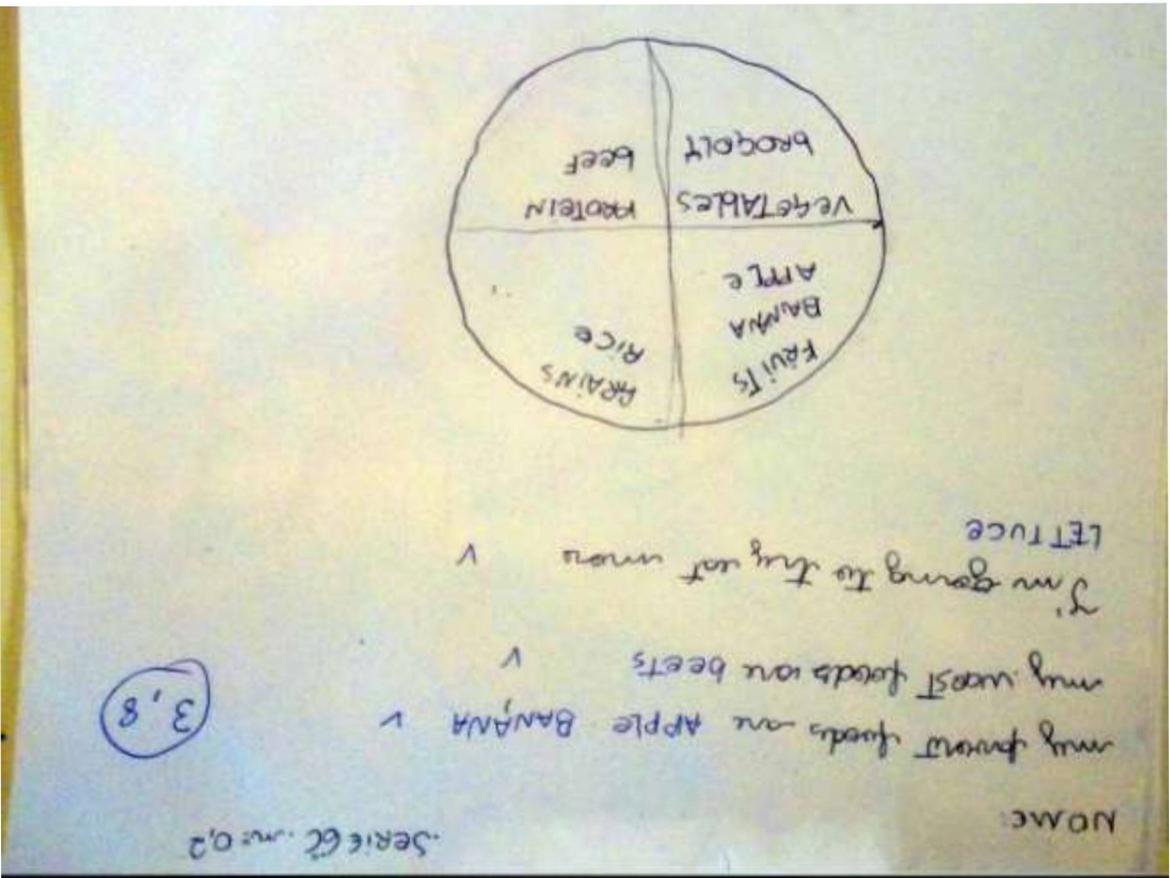
Nome: Data: 6^oC nº: 22

My favorite foods are pasta, strawberries

My worst foods are chocolate, soda.

I'm going to try EAT MORE apple,
bananas.

Category	Item
FRUITS	apple
GRAINS	rice
VEGETABLES	broccoli
PROTEIN	beans



NAME: _____

my favorite foods are APPLE BANANA ✓

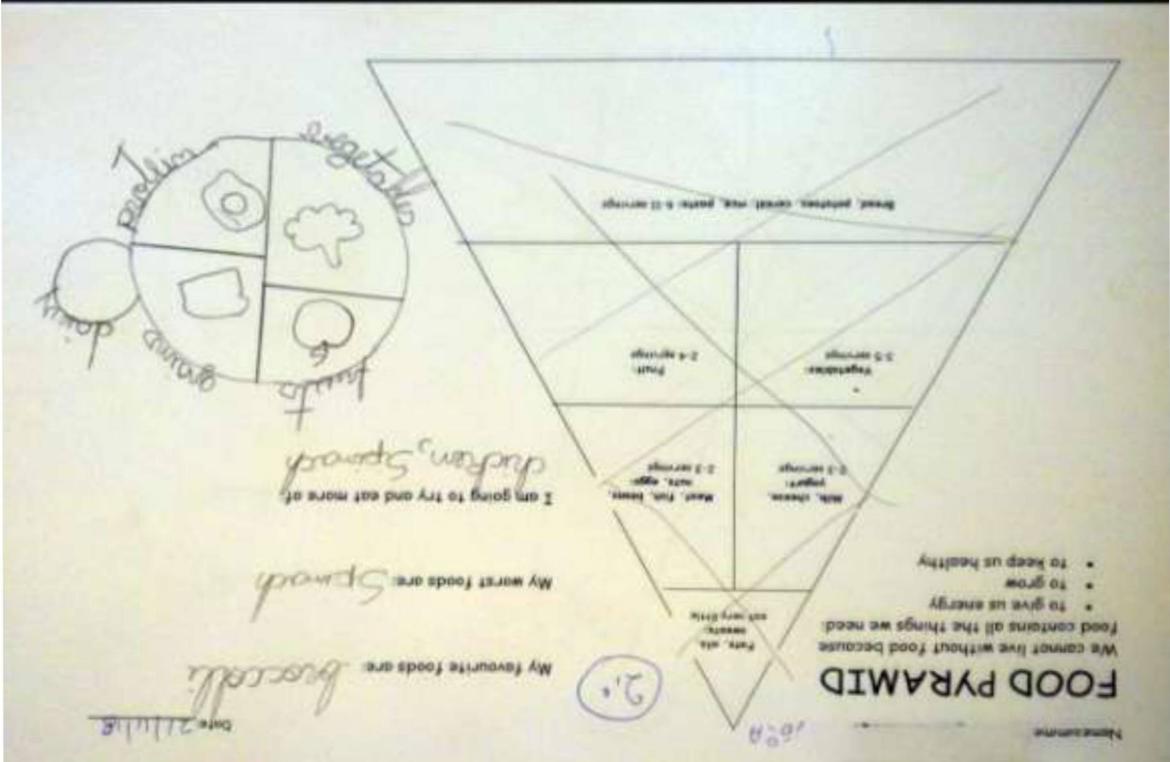
my worst foods are beets ✓

I'm going to try eat more ✓

LETTUCE

3.8

Service no: 02



ANEXO 7



BOLLINGER, T. M. Top 10 Cancer Causing Foods: Understanding what Causes Cancer. **The Truth About Cancer**, 2016. Disponível em: <<https://thetruthaboutcancer.com/cancer-causing-foods-2/>>. Acesso em: 11 Fevereiro 2019.