

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

RAQUEL LUCIMAR DE ALMEIDA CHAVES

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA
ESTUDANTES ATENDIDOS NA SALA DE RECURSOS MULTIFUNCIONAL

CURITIBA

2019

RAQUEL LUCIMAR DE ALMEIDA CHAVES

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA
ESTUDANTES ATENDIDOS NA SALA DE RECURSOS MULTIFUNCIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Shirley Boller

CURITIBA

2019

Dedico este trabalho de conclusão de curso aos educandos da Sala de Recursos Multifuncional, eles foram minha principal fonte de inspiração. Saibam que vocês são especiais.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelo dom da vida e por capacitar os escolhidos.

Aos que amo, pelas palavras de incentivo, carinho e paciência.

Ao seu Silvio e D. Cleonice Sluzarz, pelo acolhimento, carinho e atenção em sua chácara.

A Diretora Rubiane, pelo auxílio nos momentos necessários .

A professora Joicely, pela colaboração e apoio.

Aos amigos, que sempre me incentivaram.

As Nutricionistas: Esdra e Josméri, pelo carinho e significativa contribuição.

As professoras: Shirley Boller e Paula Carolina Empinotti Pereira, pelas orientações e incentivos na elaboração do trabalho.

"Deixe que a alimentação seja o seu remédio e o remédio a sua alimentação".

HIPÓCRATES.

"O destino das nações depende daquilo e de como as pessoas se alimentam".

BRILLAT-SAVANI, 1825

RESUMO

Introdução: O presente trabalho refere-se à alimentação saudável, especificamente em meio a estudantes atendidos na sala de recursos multifuncional. Inobstante, prepondera-se que tanto a alimentação quanto a educação são direitos garantidos constitucionalmente, ambos previstos na Constituição da República Federativa do Brasil, precisamente no seu artigo 6º. Ademais, salienta-se que além de serem direitos, tratam-se de necessidades básicas de todo indivíduo. **Objetivo:** Expor aos adolescentes atendidos na Sala de Recursos Multifuncional a importância de uma alimentação saudável, bem como, motivá-los a praticar hábitos alimentares diferenciados, despertando-os a pesquisas de receitas e costumes antigos na preparação dos alimentos e temperos saudáveis que possam substituir o sal, ademais, conhecer uma horta orgânica, igualmente, colocar em prática o conhecimento adquirido, isto, mediante uma oficina culinária teórica. **Método:** Trata-se de um projeto de intervenção com participação direta dos respectivos educandos, onde foi trabalhada a relevância de uma alimentação saudável no desenvolvimento dos adolescentes, tanto físico quanto neurológico. **Resultados:** No decorrer deste foi constatado um surpreendente interesse advindo pelos educandos envolvidos no referido projeto, dado que descobriram que uma alimentação saudável além de ser de extrema relevância para o desenvolvimento, igualmente age como prevenção de doenças. **Discussão:** O conhecimento advindo do projeto estendeu-se além da sala de aula, uma vez que os alunos compartilharam o aprendizado junto de suas casas e familiares, incentivando a diminuição do consumo de alimentos prejudiciais, deste modo, mitigando problemas oriundos destes, e, em contrapartida orientando o aumento do consumo de alimentos saudáveis. Ainda, salienta-se que o projeto da importância de uma alimentação saudável e da elaboração da horta, que aguçou intrinsecamente nos alunos o interesse ao praticar uma alimentação saudável, bem como periodicamente fazer um acompanhamento de rotina para saber como está a saúde. **Considerações:** Frisa-se que não só os alunos e sua parentela, mas também os funcionários do colégio que acompanharam desde o início do projeto despertaram-se para melhorar a alimentação, esboçando interesse em elaborar uma horta similar em suas respectivas residências.

Palavras-chave: Saúde. Educação. Alimentação Saudável. Prevenção. Adolescentes. Sala de Recurso Multifuncional.

ABSTRACT

Introduction: The present work refers to healthy eating, specifically among students attending the multifunctional resource room. In spite of this, it must be pointed out that both food and education are constitutionally guaranteed rights, both provided for in the Constitution of the Federative Republic of Brazil, precisely in Article 6. In addition, it emphasizes that besides being rights, they are basic necessities of every individual. **Objective:** To explain to the adolescents assisted in the multifunctional resource room the importance of a healthy diet, as well as motivate them to practice different eating habits, awakening them to researches of old recipes and habits in the preparation of healthy foods and spices that can substitute the salt, in addition, to know an organic garden, also, put into practice the acquired knowledge, this, through a theoretical culinary workshop. **Method:** It is an intervention project with direct participation of the respective students, where the relevance of a healthy diet in the development of adolescents, both physical and neurological, was worked out. **Results:** During the course of this project, a surprising interest was shown by the students involved in this project, since they found that healthy eating, besides being extremely important for development, also acts as a disease prevention. **Discussion:** The knowledge coming from the project extended beyond the classroom, since the students shared the learning with their homes and families, encouraging the reduction of the consumption of harmful foods, thus mitigating problems arising from them, on the other hand directing the increase of the consumption of healthy foods. Still, it is worth noting that the project of the importance of healthy eating and the elaboration of the garden, intrinsically strengthened in the pupils the interest in practicing a healthy diet, as well as periodically to follow a routine to know how is health. **Considerations:** It should be noted that not only the students and their relatives, but also the school officials who accompanied them from the beginning of the project are awakened to improve food, sketching interest in developing a similar garden in their respective homes.

Keywords: Health education. Healthy eating. Prevention. Adolescents. Multifunctional Resource Room.

LISTA DE FIGURA

FIGURA 1	-ATIVIDADES DOS ALUNOS.....	19
FIGURA 2	-REGISTROS FOTOGRÁFICOS. TECENDO SABER.....	20
FIGURA 3	-PIRÂMIDE ALIMENTAR.....	21
FIGURA 4	-CESTAS VAZIAS.....	22
FIGURA 5	-CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS.....	23
FIGURA 6	-PESQUISAS DOS ALUNOS.....	24
FIGURA 7	-RECICLAGEM DOS MATERIAIS.....	25
FIGURA 8	-OVO DE MINHOCA.....	26
FIGURA 9	-PLANTIO.....	27
FIGURA 10	-ALUNOS NA VAN.....	27
FIGURA 11	-HORA DA EXPLICAÇÃO.....	28
FIGURA 12	-INTERAÇÃO DOS ALUNOS COM A PLANTA.....	29
FIGURA 13	-DE OLHO NOS ANIMAIS.....	29
FIGURA 14	-ADUBOS ORGÂNICOS.....	30
FIGURA 15	-ANDANDO NO CANTEIRO.....	31
FIGURA 16	-CANTEIROS DAS VERDURAS E FRUTAS	31
FIGURA 17	-ÁRVORE DE AMEIXA.....	32
FIGURA 18	-ESTUFA DE VERDURAS E CANTEIRO DE CENOURA.....	32
FIGURA 19	-OS MORANGOS.....	33
FIGURA 20	FERRAMENTAS.....	33
FIGURA 21	HORA DO LANCHE.....	34
FIGURA 22	-OFICINA PRÁTICA.....	35
FIGURA 23	-COMO HIGIENIZAR OS ALIMENTOS.....	35
FIGURA 24	-MÃOS NA MASSA	36
FIGURA 25	-PREPARAÇÃO DO MACARRÃO.....	37
FIGURA 26	-SUCOS NATURAIS.....	37
FIGURA 27	-REAPROVEITAMENTO DOS TALOS, FOLHAS E CASCAS.....	38
FIGURA 28	-REFLEXÃO SOBRE A PRÁTICA.....	39
FIGURA 29	-MOMENTO DO LANCHE.....	39

LISTA DE SIGLAS

APEP	-	Associação dos Produtores Ecológicos de Palmeira
AVC	-	Acidente Vascular Cerebral
CRFB/88	-	Constituição da República Federativa do Brasil
LDB	-	Lei das Diretrizes de Base da Educação Nacional
SISAN	-	Sistema Nacional de Segurança Alimentar e nutricional
SRM	-	Sala de Recursos Multifuncional

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
1.1	CONTEXTO E PROBLEMA.....	11
1.2	OBJETIVOS.....	12
1.2.1	Objetivo Geral.....	12
1.2.2	Objetivos específicos.....	12
2	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	13
2.1	PREVISÕES LEGAIS.....	13
2.2	PIRÂMIDE DE ALIMENTOS.....	14
3	METODOLOGIA	16
3.1	CENÁRIO DE INTERVENÇÃO.....	16
3.2	PÚBLICO ALVO.....	16
3.3	TRAJETÓRIA METODOLÓGICA.....	17
3.3.1	Momento cinema.....	17
3.3.2	Tecendo saberes.....	17
3.3.3	Hora do passeio.....	17
3.3.4	Em busca de sabores.....	18
3.3.5	Colocando a mão na massa.....	18
4	RESULTADOS/ANÁLISES DOS DADOS	19
4.1	MOMENTO CINEMA.....	19
4.2	TECENDO SABERES.....	20
4.3	EM BUSCA DE SABORES.....	23
4.4	HORA DO PASSEIO.....	27
4.5	COLOCANDO A MÃO NA MASSA.....	34
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
	REFERÊNCIAS	42
	ANEXO 1 – PIRÂMIDE ALIMENTAR	45
	ANEXO 2 – FILME “TÁ CHOVENDO HAMBÚRGUER”	46
	ANEXO 3 - RECEITAS – OFICINA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS – 18/10/2018 – PALMEIRA/PR	47

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTO E PROBLEMA

A alimentação saudável é um direito dos indivíduos, por se constituir uma de suas necessidades básicas. Segundo o Guia Alimentar para a população brasileira (2014, pág.6), a alimentação deve ser equilibrada, saborosa e baseada na ingestão de alimentos naturais ou minimamente processados, pois a saúde pode estar relacionada com o modo de viver das pessoas e não somente com a capacidade física ou com as condições biológicas. A aquisição de novos hábitos alimentares poderá proporcionar saúde aos alunos.

A Sala de Recursos Multifuncional (SRM) é um atendimento educacional especializado, atende os educandos que apresentam dificuldades na aprendizagem, que podem ser causadas por Deficiência Intelectual, Deficiência Física Neuromotora, Transtornos Globais do Desenvolvimento e Transtornos Funcionais Específicos. Tem como objetivo complementar ou suplementar o ensino regular, apoiar os alunos, os professores, acontece no contra turno e tem como intuito o desenvolvimento integral dos alunos.

Ao decorrer dos atendimentos na SRM verifica-se que os educando não apresentam uma alimentação saudável e negligenciam as principais refeições. Percebe-se que os adolescentes ainda não adquiriram hábitos de consumir frutas, verduras e legumes. Mas durante as aulas os alunos possuem o hábito de consumir alimentos com alto teor de açúcar como: balas, pirulitos, bolachas e outras guloseimas. A alimentação inadequada prejudica o desenvolvimento de todo o organismo, pode causar doenças, prejudicar as atividades físicas e mentais. O objetivo da SRM é trabalhar as habilidades cognitivas do educando e melhorar a aprendizagem.

Considerando os riscos à saúde associados à alimentação inadequada observados na SRM, a questão de intervenção deste projeto é: Ações pedagógicas de educação alimentar estimulam os educandos da SRM a uma prática de alimentação saudável?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Motivar os adolescentes atendidos na sala de recursos multifuncional a prática de hábitos alimentares saudáveis.

1.2.2 Objetivos específicos:

- Resgatar receitas e hábitos antigos na preparação dos alimentos
- Pesquisar temperos saudáveis que possam substituir o sal.
- Visitar uma horta orgânica, privilegiando a agricultura familiar e sustentável.
- Interagir na oficina culinária teórica, prática de aproveitamento integral dos alimentos.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 AMPAROS LEGAIS SOBRE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Em busca de subsídios para a intervenção encontramos amparo na Lei nº11346, sancionada pelo presidente da república em 15 de Setembro de 2006, cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) que deve assegurar o direito humano a alimentação adequada, sendo que a mesma está consagrada pela Constituição Federal de 1988 (CRFB/88).

O artigo 2º dispõe:

"A alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana (...) devendo o poder público adotar as políticas e ações necessárias para prover e garantir a segurança alimentar e nutricional a população".

Segundo o artigo 3º da mesma lei, a segurança alimentar é garantir o direito de todos ao "acesso regular e permanente a alimentos de qualidades, em quantidade suficiente Tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde" e acrescenta o respeito ao meio ambiente, a diversidade cultural e econômica.

A saúde está diretamente relacionada:

"A natureza e a qualidade daquilo que se come e se bebe é de importância fundamental para a saúde e para as possibilidades de se desfrutar todas as fases da vida de forma produtiva e ativa, longa e saudável." (GUIA ALIMENTAR, 2006, pág. 23).

Em 25 de Setembro de 2007, a Lei nº 11.525 inclui no currículo do Ensino Fundamental como conteúdo obrigatório: os direitos da criança e do adolescente. Esta vem complementar o art. 32 da LDB e institui como diretriz o Estatuto da Criança e do Adolescente. Esse documento faz referência ao direito à saúde, no qual se inclui a alimentação adequada.

O contexto escolar Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (1998, p. 260), "queira ou não assumir a tarefa da educação para a saúde, a escola está continuamente submetendo os alunos a situações que lhes permitem valorizar conhecimentos, princípios, práticas ou comportamentos saudáveis ou não."

As quatro leis de ouro da alimentação saudável, surgiram no ano de 1937, o médico argentino Pedro Escudeiro definiu "as leis da alimentação saudável", fundamentando-as nos princípios da quantidade, da qualidade, da harmonia e da adequação de alimentos e nutrientes. Essas leis são tão relevantes e atuais, que

orientam as práticas de trabalho de vários Nutricionistas. Porém ainda hoje encontramos pessoas que não conhecem ou ignoram essas informações.

Para Escudeiro a primeira lei é da quantidade: "A quantidade de alimentos deve ser suficiente para cobrir as necessidades energéticas do organismo". Em seguida vem à qualidade: "a alimentação deve incluir todos os nutrientes necessários, que se obtém com a inclusão de todos os grupos alimentares". Também é preciso observar questões de higiene e aparência dos alimentos; A terceira lei refere-se à harmonia: Os alimentos devem estar bem balanceados no prato, respeitando as proporções de nutrientes que cada indivíduo necessita; A última é a adequação: a alimentação deve considerar as características individuais, sociais, econômicas e culturais do sujeito.

2.2 A PIRÂMIDE ALIMENTAR

Uma alimentação é saudável e de qualidade quando é organizada com todos os tipos de alimentos. No Brasil a pesquisadora PHILIPPI, Sônia Tuncunduva da Universidade de São Paulo, adaptou a pirâmide alimentar para a população. Ela é uma representação pictográfica, que faz referência aos grupos dos alimentos. Tem como princípios, a variedade, o equilíbrio e a moderação podem orientar na diversificação da alimentação ao decorrer do dia, visando o desenvolvimento de atitudes saudáveis. Os alimentos são distribuídos da base ao topo da pirâmide, conforme a ordem de relevância para o organismo de um adulto. Mas lembrando de que somos diferentes e que as porções sugeridas, podem variar dependendo da necessidade de cada indivíduo.

Na base encontramos os alimentos energéticos: os carboidratos complexos. Em seguida estão os grupos dos alimentos reguladores: as frutas, os legumes e as verduras. Estes alimentos são responsáveis por regularem todas as funções do corpo. Logo acima estão os alimentos construtores: as leguminosas, as carnes e o leite e seus derivados. Os nutrientes desse grupo merecem maior atenção, quando nos referirmos aos adolescentes. Eles estão passando por modificações corporais, devido o "aumento da massa óssea, as necessidades de cálcio estão elevadas, já o rápido crescimento muscular e o aumento do volume sanguíneo necessitam de uma maior quantidade de ferro" (Ministério da Saúde, p. 20). Para finalizar temos os carboidratos

simples: as guloseimas e os óleos. Esses alimentos devem ser ingeridos com cautela, são calóricos e se transformam imediatamente em energia para o corpo.

3 METODOLOGIA

3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO

A intervenção foi realizada no Colégio Estadual Coronel David Carneiro Ensino Fundamental e médio. Está localizado no município de Palmeira PR, na Rua Coronel Alípio do Nascimento nº 1.011, centro e no estado do Paraná.

A instituição foi inaugurada em 15 de Novembro de 1955 com o nome de Grupo Escolar Coronel David Carneiro, para atender as comunidades da Colônia Francesa e Rocio. Em 1956 iniciou suas atividades com 200 alunos matriculados. Desde então vem cumprindo seu papel social e ampliando o atendimento as crianças de vários bairros da cidade.

Atualmente o Colégio funciona no período matutino e noturno, atende 309 educandos. Destes, 146 são da segunda etapa do Ensino Fundamental (6º e 9º anos) e os demais são alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA). Em seu quadro de funcionários conta com 27 professores, 3 auxiliares de serviços gerais, 3 auxiliares administrativos, 2 pedagogas e um professor readaptado.

Os alunos iniciam o Ensino Fundamental II na faixa etária entre 10 á 11 anos, a maioria são egressos da Escola Municipal Anna Ferreira de Freitas, que atende no período vespertino a primeira etapa da Educação Básica. A escola é compartilhada em forma de dualidade administrativa. Hoje o atendimento abrange crianças oriundas de outras escolas estaduais e municipais.

Embora o Censo Escolar de 1998, tenha destacado a região Sul com os menores índices de distorção idade série, ainda percebemos em nosso contexto adolescentes que concluem o fundamental com 17 anos. É importante enfatizar que esses indivíduos, em algum momento ao decorrer do processo de aprendizagem, apresentam dificuldades, os fatores são diversos e dentre eles estão os socioeconômicos e os culturais.

3.2 PÚBLICO ALVO

Os sujeitos desta intervenção advêm de classes sociais diferenciadas, havendo uma oscilação entre a baixa e a média. Eles são adolescentes (sete meninos e três meninas) que participam da Sala de Recursos Multifuncional (SRM) no contra turno,

pois precisam de muitos estímulos para amenizar ou superar suas dificuldades de aprendizagem.

3.3 TRAJETÓRIA METODOLOGICA

As estratégias de ação aconteceram em cinco etapas descritas a seguir:

3.3.1 Momento cinema

Na primeira etapa, como atividade introdutória do tema, os alunos foram convidados a assistir ao filme intitulado "Tá Chovendo Hambúrguer" (ANEXO 2) com duração de 90 min. Esta aconteceu na primeira semana de Setembro, em uma Quinta Feira das 13:00 às 15:30 h.

Em seguida foi realizada uma conversação sobre o filme e o registro do conhecimento construído aconteceu através do desenho. Para finalizar os alunos levaram para casa um questionário para responder juntamente com seus pais e avaliaram sua alimentação. Esse questionário teve dez perguntas fechadas e estão relacionadas aos hábitos alimentares dos jovens. O espaço físico foi à sala de aula. Recursos humanos a professora, os adolescentes e família.

3.3.2 Tecendo saberes

No primeiro momento tivemos uma breve reflexão sobre o questionário. Em seguida os alunos receberam orientações sobre os grupos de alimentos que compõem a pirâmide alimentar. Com o conteúdo teórico discutido, os alunos montaram a pirâmide observando a ordem que devem ser consumidos dos alimentos. Também resgataram na família uma receita saudável, que foi socializado no grupo. Nessa atividade a sala de aula foi utilizada como espaço físico. Ela foi desenvolvida na segunda quinzena de Setembro e com duração de duas horas e trinta minutos. Os recursos humanos foram os educandos e professora.

3.3.3 Hora do passeio

Na penúltima semana de Novembro realizamos o passeio, fomos conhecer uma horta orgânica, localizada na comunidade Paiol do Fundo, no município, privilegiando a agricultura familiar. A visita teve a duração de três horas. Os alunos interagiram com o colaborador e se familiarizaram com o sistema de produção orgânica. Poderão incentivar seus pais a optarem por alimentos mais saudáveis. O registro da atividade foi através de fotos e escrita. Recursos humanos: alunos, professora e colaboradores. Espaço físico: a chácara.

3.3.4 Em busca de sabores

Nesta etapa os participantes pesquisaram na internet os temperos naturais, que podem reduzir ou substituir a utilização do sal na alimentação. Também ficaram responsáveis em trazer mudas das ervas de temperos, para plantarmos no colégio e assim acrescentar mais sabor aos lanches. As mudas foram plantadas pelos educandos em garrafas Pets recicladas, com o intuito de despertar a atenção para o cuidado com o meio ambiente. Embora na escola desenvolvemos o projeto: escola sustentável, ainda não possuímos espaço físico para cultivar uma horta. Recurso humano: a professora e alunos. Espaço físico a sala de aula e o pátio da escola. Esta foi desenvolvida na última semana de Outubro e utilizamos algumas horas para fazer a horta.

3.3.5 Colocando a mão na massa

Na última etapa os adolescentes participaram da oficina prática de aproveitamento integral dos alimentos com orientações das Nutricionistas. Nesse encontro os adolescentes foram envolvidos na preparação dos alimentos (ANEXO 3).

O que aprenderam na prática nunca mais esquecerão, e puderam provar alimentos que não estão inseridos em sua alimentação. Esta foi colocada em prática na terceira semana do mês de Outubro e durou três horas e meia. O espaço físico foi o laboratório de Ciências, da escola. Recursos humanos: professora, alunos e colaboradores.

4 RESULTADOS/ANÁLISE DOS DADOS

4.1 MOMENTO CINEMA

No dia seis de Setembro, aconteceu a primeira etapa da intervenção: O momento Cinema, com o filme: "Tá Chovendo Hambúrguer".

A sala do colégio estava toda organizada para a ocasião. Os alunos foram chegando e ficaram surpresos de estarem todos juntos, pois são atendidos individualmente ou em duplas. No início foi realizada uma panorâmica rápida das atividades que aconteceriam ao decorrer do semestre com o tema Alimentação Saudável. Dos dez educandos matriculados na SRM (Sala de Recurso Multifuncional), sete estavam presentes, seis meninos e uma menina.

Na sequência passamos ao filme, embora a maioria já tivesse assistido, ao decorrer do mesmo foram se mostrando atentos e concentrados. Também saboreamos pipocas e tivemos até maçãs de sobremesa. Em seguida passamos a conversação sobre as questões que o filme abordava. Existe uma máquina que produz os alimentos? Quais os alimentos que caem do céu? Quais tipos de alimentos as pessoas mais pediam? Eles eram saudáveis ou não? O que aconteceu com o prefeito da cidade? Por que o filho do guarda passou mal? O que os moradores faziam com os restos dos alimentos? Quais as consequências dessas atitudes? Essas perguntas proporcionaram um debate, no qual cada um pode expor seu entendimento sobre o filme e fomos relacionando com os acontecimentos do nosso cotidiano. Para encerrar as atividades, que tiveram a duração de duas horas e trinta minutos, os adolescentes fizeram a releitura da invenção de Flink, apresentadas na (FIGURA 1).

FIGURA 1 – ATIVIDADE DOS ALUNOS



FONTE: A AUTORA (2018)

A tarde foi bem produtiva, os alunos participaram, demonstraram seus conhecimentos prévios sobre a Alimentação saudável. No entanto se verificou nas

falas, que os sanduiches, os refrigerantes, os salgadinhos e as guloseimas ainda são seus alimentos preferidos, embora em excessos sejam prejudiciais a saúde. Também outra situação observada, que me chamou atenção, foi o gosto de colocar sal nos alimentos, no caso a pipoca. Segundo RITZ (1996 apud SARNO, 2010) "o sal não se tornou uma substância emocionalmente neutra", devido ao seu processo histórico. O consumo do sal é uns dos hábitos que se desenvolve durante a vida.

4.2 TECENDO SABERES

Na segunda semana de Setembro, no dia treze, foi o momento em que os sete alunos puderam intercalar o saber teórico com a prática. Nessa tarde tivemos contato com a pirâmide alimentar, apenas um adolescente comentou que já havia visto.

A pirâmide alimentar é uma ferramenta que segundo Philippi (2008 apud GOMES; TEIXEIRA, 2016), "auxilia as pessoas a planejarem suas refeições diárias de maneira adequada e variada, visando promover saúde e hábitos saudáveis".

Então levamos para essa aula vários alimentos e uma pirâmide de madeira.

Como mostra a (FIGURA 2).

FIGURA 2 – REGISTROS FOTOGRAFICOS TECENDO SABERES



FONTE: A AUTORA (2018)

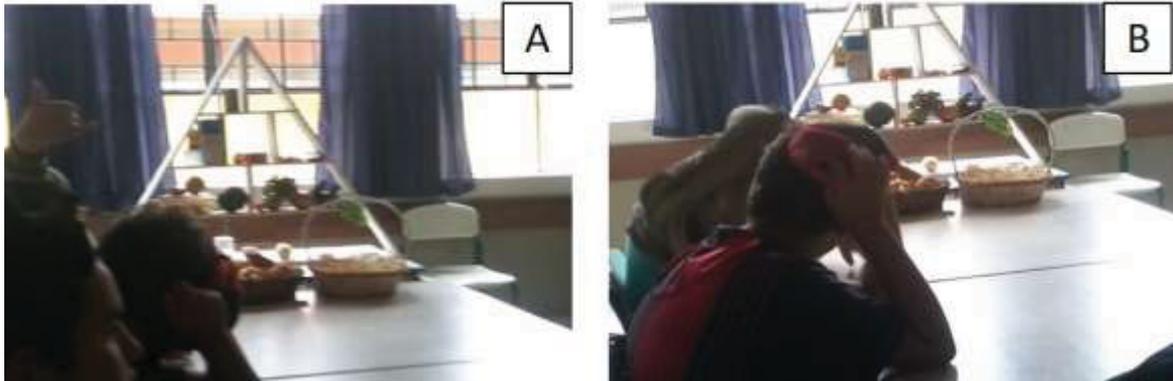
NOTA: A – ALIMENTOS.

B – PIRÂMIDE ALIMENTAR CONFECCIONADA EM MADEIRA

Em seguida, conforme era explanado cada grupo dos alimentos: os Carboidratos complexos, os Reguladores, os Construtores e os Carboidratos simples, os alunos posicionavam os alimentos na pirâmide.

Conforme se pode visualizar na (FIGURA 3).

FIGURA 3 – PIRÂMIDE ALIMENTAR



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – ALUNOS DURANTE A ATIVIDADE

B – PIRÂMIDE ALIMENTAR COM OS GRUPOS DE ALIMENTOS

Os educandos se apresentaram curiosos, participativos e até se mostraram preocupados, professora: "as balas não vão dar para todos". As guloseimas estão no grupo dos carboidratos simples. Os alimentos pertencentes a este grupo são calóricos e devem ser consumidos com moderação. Eles se transformam rapidamente em glicose e podem contribuir para a obesidade, Diabetes e outras doenças.

Para uma boa saúde, o organismo necessita de alimentação variada, na qual deve se inserir todos os grupos dos alimentos. O prato precisa estar sempre colorido, são nos alimentos que encontramos os nutrientes importantes para o desenvolvimento em todas as fases da vida.

Para concluir essa etapa, fizemos um lanche, o ambiente estava tranquilo, com uma boa conversa entre amigos, com calma e atenção apreciamos as frutas. Os alunos também quiseram comer os amendoins e os girassóis (oleaginosas), que são alimentos construtores. As atividades transcorreram em um período de duas horas e trinta minutos.

Como observamos na (FIGURA 4), os alimentos referidos acima foram bem aceitos.

FIGURA 4 - CESTAS VAZIAS



FONTE: A AUTORA (2018)

Segundo o Guia Alimentar, "As características do ambiente onde comemos influenciam a quantidade de alimentos que ingerimos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação" (PHILIPPI 2014, p. 93).

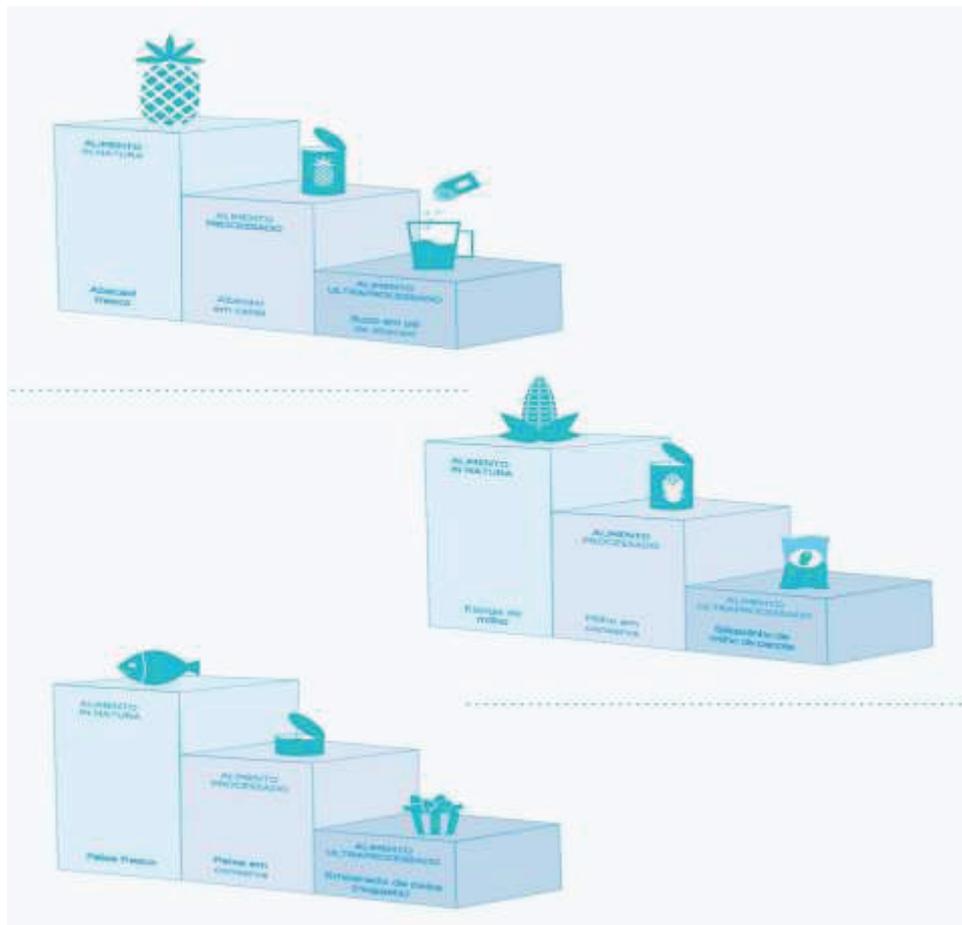
Para Philippi, é relevante realizar as seis refeições diárias, incluindo os lanches, que devem ser de preferência os naturais. Também tomar água, para hidratar o corpo e praticar atividades físicas, no mínimo trinta minutos ao dia.

No entanto podemos considerar a alimentação saudável, quando setenta por cento dos alimentos que consumimos são in natura ou minimamente processados. Segundo o Guia Alimentar para a população brasileira, a figura 4 orienta sobre essa classificação: alimentos in natura, processados, ultra processados, mas faltaram os minimamente processados que seriam as carnes congeladas e o leite de pacote (FIGURA 5).

FIGURA 5 – CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

FIGURA 5 – CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS
FIGURA 5 – CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

FIGURA 5 – CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS



FONTE: GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (2014, p. 51).
http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

4.3 EM BUSCA DE SABORES

A terceira etapa aconteceu no dia quatro de Outubro, na sala e em três horas aulas. Participaram do encontro seis alunos, o intuito foi incentivar a utilização dos temperos naturais, reduzir e até substituir o sal na alimentação. No entanto quando tentamos diminuir o sal dos alimentos, geralmente ouvimos as seguintes frases: "A pipoca está sem gosto. A comida está sem sabor". Segundo SARNO (pág.18), o cloreto de sódio é importante para o bom funcionamento do organismo. Dez por cento do nutriente está presente nos alimentos in natura e atuam na contração muscular, na transmissão nervosa, colabora na manutenção da pressão arterial, no equilíbrio de fluidos e ácidos básicos. No entanto acrescentá-lo aos alimentos é desnecessário.

Para Cuppari (2005), 90% do sódio consumido provem do sal, distribuído em

75% nos alimentos processados e 15% adicionado as preparações. Os alimentos que contribuem para esse consumo são as carnes, embutidos, temperos e sopas prontas.

É preciso muita prudência com essa substância: o sal em excesso prejudica a saúde e está associado às várias doenças: hipertensão arterial, acidente vascular cerebral (AVC), infarto ou ataque cardíaco e outras.

Então realizamos a conversação, utilizamos os slides e um vídeo sobre o infarto para expor as doenças. Os alunos participaram, lembraram-se dos casos nas famílias. O educando com o codinome maçã verde falou: "o cálculo renal, professora". A contribuição foi significativa, esse problema é mais conhecido como pedras nos rins. Pode ser causado por uma alimentação rica em sal ou açúcar, proteínas e falta de ingestão de líquidos.

Segundo a Organização Mundial de saúde o ideal é ingerirmos 5 gramas de sal, porém os brasileiros consomem de 12 a 19 gramas diária. O diagnóstico é preocupante e se faz necessário o desenvolvimentos de novos hábitos.

"Devido à sua composição nutricional e funções que desempenham na saúde, as ervas aromáticas são um excelente substituto do sal (cloreto de sódio), conferindo sabores, aromas e cores as refeições". (PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, 2014, p.5).

Na sequência, no dia vinte e cinco de Outubro, com duração de duas horas e meia, os alunos realizaram a pesquisa dos temperos naturais: seus nutrientes, suas indicações e curiosidades. As ervas aromáticas que despertaram os interesses foram: Tomilho, Alecrim, Orégano, Pimenta vermelha, Pimenta do reino e a Sálvia (FIGURA 6).

FIGURA 6 - PESQUISA DOS ALUNO



FONTE: A AUTORA (2018)

Eles verificaram que nos temperos encontramos as vitaminas, os minerais, as fibras, ômega 3, proteínas, polifenóis e os fitoquímicos (substâncias bioativas, que dão cores aos alimentos) que "atuam como antioxidantes, bactericidas, antivíricos, fitoesteróis e indutores ou inibidores de enzimas". (PORTAL DA DIÁLISE, 2016. on-line n.p.).

Dando continuidade passamos as preparações para a montagem da horta vertical (FIGURA 7).

FIGURA 7 – RECICLAGEM DOS MATERIAIS.



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – GARRAFAS PET RECICLADAS

B – GARRAFAS PET CORTADAS NA ESCOLA

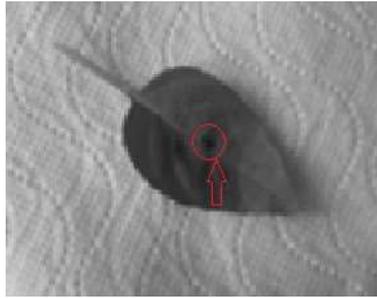
C – GARRAFAS PET PRONTAS NO MURO

D – PNEUS RECICLADOS

E – PINTURA DOS PNEUS

Na sequência passamos ao plantio da horta, é importante registrar que muitas mudas ganhamos na comunidade, algumas adquirimos com a colaboração da diretora do colégio e outras os alunos trouxeram de casa. A terra que utilizamos para o plantio, a diretora conseguiu com um estudante do período da noite e ele trouxe lá da Colônia do Quero-Quero. A terra que ganhamos, era rica em húmus de minhoca, adubo orgânico excelente para o crescimento das plantas. O aluno que dominaremos de Morango conseguiu ficar debruçado, concentrado, em cima de meio saco de terra e achar um ovo de minhoca (FIGURA 8) para me mostrar.

FIGURA 8 – OVO DE MINHOCA



FONTE: A AUTORA (2018)

Nessa atividade prática tivemos o envolvimento de todos os adolescentes, estavam dispostos, animados, alegres, conheceram os temperos e principalmente interagiram com a terra. Eles aprenderam a acomodar as mudas na terra, foram enfatizadas várias vezes que precisamos cuidar do meio ambiente, fazer tudo com atenção, carinho e o quanto é difícil produzir os alimentos. Os educandos foram se mostrando satisfeitos com a atividade, os funcionários da escola estavam sempre ao redor e elogiavam o trabalho que eles estavam fazendo.

Em uma tarde recebemos a visita de uma mãe, que veio conhecer a horta e ficamos bem felizes com sua presença. A aluna empolgada mostrou as plantinhas e a muda de pimenta que havia ganhado. Ela lembrou-se de falar sobre a pesquisa que tinha feito, "pimenta faz bem a saúde". Em seguida entregou o pacotinho de sal de ervas que havia dado para ela. A mãe gostou da horta e se mostrou incentivada quando disse: "Vou começar a guardar as garrafas e vamos fazer uma lá em casa". É preciso destacar que ouvimos muitas vezes essa frase e que com o trabalho despertamos o desejo nas pessoas de ter uma horta em casa. A Figura 8 retrata essa atividade.

FIGURA 9 – PLANTIO



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – VASOS E PNEUS PRONTOS

B – INICIO DO PLANTIO NA HORTA

C – LARANJA PLANTANDO ALECRIM

D – MORANGO PLANTANDO MANJEIRICÃO

E – HORTA PRONTA E TAREFA CUMPRIDA

4.4 HORA DO PASSEIO

Os alunos estavam ansiosos por esse momento, havíamos adiado o passeio muitas vezes em razão das chuvas. Mas o dia vinte e dois de Novembro estava maravilhoso! Tudo certo para a visita. No horário combinado, às treze horas e quinze minutos estavam todos no colégio, fomos de Van até a comunidade Paiol dos Fundos (FIGURA 10).

FIGURA 10 – ALUNOS NA VAN



FONTE: A AUTORA (2018)

A chácara fica a vinte minutos do colégio, durante o trajeto os educandos se mostraram empolgados, comunicativos e alegres. Ao chegarmos fomos recepcionados pelos proprietários D. Cleonice e o seu Silvio. No primeiro momento, explicaram que produziam alimentos orgânicos, sem agrotóxicos, que para ter "acesso a certificação os produtores passam por um processo muito rígido de auditoria anualmente e se estiver tudo legal na propriedade tem direito ao selo". Em Palmeira contamos com doze produtores orgânicos, temos a APEP (Associação dos Produtores Ecológicos de Palmeira) e na associação temos o grupo São Francisco, que são das famílias certificadas. É um trabalho em rede, estão todos interligados e comprometidos com a qualidade dos alimentos que produzem. Ele trabalha com a esposa e os dois filhos, é a agricultura familiar. Também acrescentaram que têm muito trabalho, que não é fácil, porque quase tudo é feito manualmente. Ao adquirir um produto orgânico precisamos observar o selo de qualidade.

A FIGURA 11 mostra esses primeiros acontecimentos.

FIGURA 11 - HORA DA EXPLICAÇÃO



FIGURA 11 - HORA DA EXPLICAÇÃO

FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – TODOS ATENTOS À EXPLICAÇÃO

B – CONVERSAÇÃO

C – PRODUTO ORGÂNICO COM O SELO

D – SELO DE QUALIDADE

Em seguida fomos conhecer a propriedade, saímos da varanda e o seu Silvio chamou a atenção dos alunos para os vários tipos de árvores e arbustos, quando conheciam já falavam o nome, se não, ele nos mostrava e identificava cada uma. Como curiosidade contou: "que para o Kiwi produzir, tem que plantar duas plantas fêmeas para uma planta macho". Também mostrou a Dedaleira que estava no início de sua floração e ninguém conhecia. Porém o arbusto Ora- pró- nós sabiam até suas propriedades: "é uma planta que tem muitas proteínas" (FIGURA 12).

FIGURA 12 – A INTERAÇÃO DOS ALUNOS COM A PLANTA



FONTE: A AUTORA (2018)

Prosseguimos a caminhada e chegamos ao chiqueiro (FIGURA 13). Os alunos puderam observar porcos de todos os tamanhos, mas quando seu Silvio mostrou o porco reprodutor, ficaram surpresos: "Olha o tamanho dele! É enorme"!

FIGURA 13 – DE OLHO NOS ANIMAIS



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – OS EDUCANDOS OBSERVANDO O PORCO REPRODUTOR.
B – OBSERVANDO OS PORQUINHOS

Ele complementou dizendo que só havia dois porcos desse em toda a região. Os suínos, as galinhas, peixes eram alimentados com sobras de alimentos e verduras. Seus dejetos viravam esterco para as plantas. Os educandos ficaram com nojo e aí disse: "é o melhor adubo para as plantas e pode ser as fezes dos gados e das galinhas".

Nas produções orgânicas são utilizadas práticas que preservam o meio ambiente: "o uso responsável do solo, da água e do ar, de modo a reduzir as formas de contaminação e desperdício dos recursos naturais e que gera também economia".

Na propriedade tudo é aproveitado, o lixo orgânico vai para compostagem, para o minhocário e se transformam em adubo. Os alunos puderam observar esse tipo de reciclagem (FIGURA 14).

FIGURA 14 – ADUBOS ORGÂNICOS.



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – OS EDUCANDOS ATENTOS AO MINHOCÁRIO
B – OBSERVANDO A COMPOSTEIRA

Continuando fomos conhecer a horta, iniciamos pelo canteiro de tomates, conforme caminhávamos seu Silvio nos mostrava as várias qualidades dos frutos, havia pimentões, espinafres e muitos tipos de temperos. Também aproveitou para mostrar como realiza a irrigação das plantas, que é através do sistema de gotejamento, não gasta muita água e conserva a umidade ideal para as mudas. Ele disse: "se quiserem podem colocar a mão na terra e perceber a umidade", nem bem terminou de falar e os alunos curiosos estavam com as mãos na terra (FIGURA 14). Para REISSER, Junior (pag. 02), "A aplicação correta de água junto ao solo e próxima a cada planta, permite que se reduza a umidade dentro dos ambientes e não molhe as folhas, diminuindo o aparecimento de doenças".

FIGURA 15 – ANDANDO NO CANTEIRO



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – PLANTIO DE TOMATE

B – IRRIGAÇÃO POR GOTEJAMENTO

Em seguida passamos aos canteiros das verduras: repolho, brócolis e couve flor. Na figura A, os adolescentes estão ao lado do canteiro de pimentões e berinjelas, que prende a atenção e é muito bonito. Seu Silvio falou para eles que: " Uma boa forma de repelir os insetos, é fazer uma mistura de detergente com vinagre e pulverizar a planta". Os educandos demonstravam interesse, curiosidade e se sentiram a vontade. (FIGURA 16).

FIGURA 16 - CANTEIROS DAS VERDURAS E FRUTOS



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – CANTEIRO DE PIMENTÕES

B – VISÃO AMPLA DOS CANTEIROS DE VERDURAS

Ao decorrer do caminho haviam muitas árvores, seu Silvio fazia questão de chamar a atenção dos alunos e falar sobre elas. Então encontramos essa

maravilhosa! Foi aí que paramos para descansar a sua sombra e saborear umas ameixas sem agrotóxicos (FIGURA 17). Os educandos puderam colher as frutas com as mãos da árvore e comer. Elas estavam deliciosas.

FIGURA 17 – ÁRVORE DE AMEIXA



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – ÁRVORE CARREGADA

B – MOMENTO DO LANCHE

Um pouco adiante chegamos à estufa das rúculas, temperos e alfaces de toda qualidade roxa, crespa, americana, lisa e outras (FIGURA 18). Nesse espaço, além da beleza que os muitos tons de verdes proporcionavam, a atenção dos adolescentes foi direcionada para o alto e nas garrafas penduradas. Nelas são passadas colas e capturam todos os insetos que podem atacar as plantas. A mistura no plantio das plantas ajuda a afastar as pragas. Os alunos também puderam colher e comer as cenouras fresquinhas.

FIGURA 18 - ESTUFA DE VERDURAS E CANTEIRO DE CENOURAS



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – CANTEIRO DE ALFACES

B – ESTÃO SATISFEITOS COM A COLHEITA DE CENOURAS

No canteiro dos morangos ficamos maravilhados! A beleza das flores e das cores capturava nossa atenção, foi o lugar em que ficamos mais tempo, porque tivemos que tirar e comer alguns morangos suculentos e fresquinhos (FIGURA 19).

FIGURA 19 - OS MORANGOS



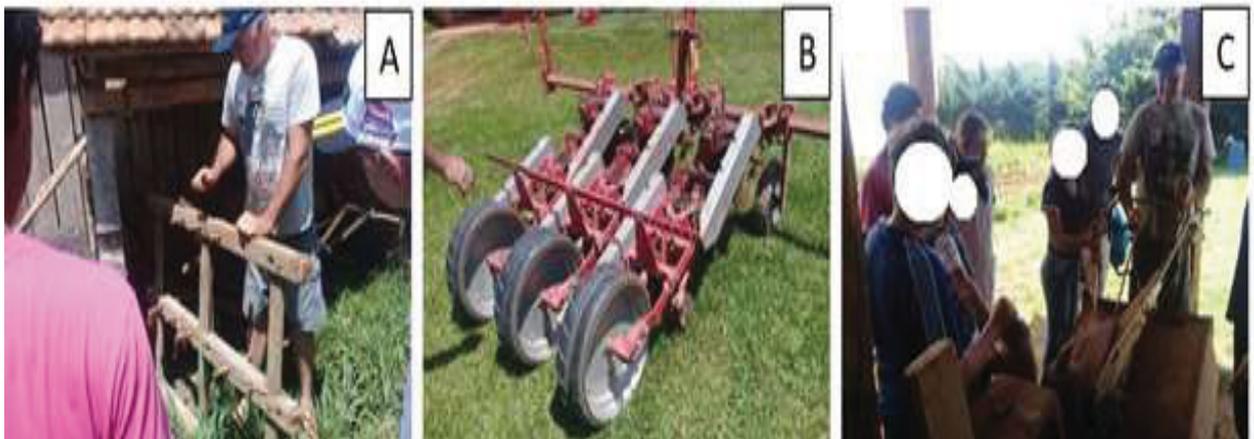
FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – CANTEIRO DE MORANGOS

B – ALUNOS COLHENDO MORANGOS

E por último os educando interagiram com as ferramentas mais antigas e atuais utilizadas para o plantio (FIGURA 20).

FIGURA 20 - FERRAMENTAS



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – ARADO DE MADEIRA COM FERRO

B – ARADO MAIS MODERNO

C – TRATOR ANTIGO

Quando retornamos a casa, dona Cleonice estava nos esperando com um lanche saudável e delicioso! Não tivemos palavras para agradecer as experiências que nos proporcionaram e à tarde incrível que passamos juntos (FIGURA 21).

FIGURA 21 – HORA DO LANCHE



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – EDUCANDOS TOMANDO SUCO NATURAL DE MORANGO
B – ENCERRAMENTO DA ATIVIDADE

Na produção orgânica, conseguimos perceber que há constante harmonia entre a produção dos alimentos, o cuidado e o respeito aos recursos naturais. "Na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma" (LAVOISIER, on-line, n.p).

4.5 COLOCANDO A MÃO NA MASSA

No dia dezoito de Outubro, das quatorze às dezessete horas e vinte minutos, os adolescentes participaram da oficina prática sobre: o reaproveitamento dos alimentos. Nessa tarde recebemos as orientações de duas Nutricionistas.

As atividades iniciaram pelas apresentações, momento de descontração entre as profissionais e os alunos que as esperavam ansiosos. Em seguida como iríamos manusear os alimentos, os primeiros cuidados básicos foram em relação à higiene pessoal. Esdra, uma das nutricionistas, pediu que colocássemos as toucas, sem deixar cabelos para fora das mesmas e que lavássemos bem as mãos (FIGURA 22).

FIGURA 22 - OFICINA PRÁTICA



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – INTERAÇÃO DOS ALUNOS COM AS NUTRICIONISTAS

B – CUIDADOS COM A HIGIENE

Depois mostrou como higienizar os alimentos, principalmente os que consumimos crus (FIGURA 23). Ela disse aos alunos: "para cada litro de água colocada no recipiente, se acrescenta uma colher de água sanitária, mergulham os alimentos, deixa por quinze minutos e estão prontos para serem utilizados". Essa prática economiza água, tempo e o hábito de guardar os alimentos limpos aumentam sua durabilidade. Os educandos ouviram com atenção as recomendações e colocaram de molho na bacia os legumes e as verduras por alguns instantes. Segundo o Guia alimentar (2014, p.87), para "assegurar a qualidade da alimentação e evitar riscos de infecções ou intoxicações, os alimentos devem ser escolhidos, conservados e manipulados de forma correta"

FIGURA 23 – COMO HIGIENIZAR OS ALIMENTOS



FONTE: A AUTORA (2018)

A Nutricionista selecionou receitas de pratos nutritivos, saudáveis e que fosse possível utilizar os alimentos de modo integral. Na figura 24 os alunos Melancia e Maça se demonstram animados, mas ainda não tinham decidido quem faria o bolo de feijão. Esdra os orientou: "Leiam a receita com atenção e a sigam corretamente" e continuou o "primeiro passo é separar a quantidade certa dos ingredientes que usaremos que, se chama: *mise en plase*".

Eles acabaram fazendo junto o bolo, cada um fez um pouco. Segundo O guia Alimentar, devemos dar preferência aos alimentos preparados em casa. Essa tarefa deve envolver os membros da família, cozinhar é questão de habilidade, precisa ser compartilhada e desenvolvida em crianças e jovens.

FIGURA 24 - MÃOS NA MASSA



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – NUTRICIONISTAS ORIENTANDO OS ALUNOS
 B – EDUCANDO LENDO A RECEITA E SEPARANDO OS INGREDIENTES
 C – MELANCIA BATEU O BOLO

Maça preferiu ir fazer o Macarrão com Talos. É preciso registrar que no mercado não encontrei couve flor e beterraba com folhas, estas são descartadas antes mesmo de chegarem às prateleiras. As profissionais Josméri e Esdra estavam sempre dispostas e ao lado deles para orientar. Ele ficou atento, não saía de perto da panela, não queria perder o ponto certo do Macarrão, que é "ao dente". Também cortou as hortaliças bem miúdas e no capricho, para fazer o molho com a carne moída. Nessa receita foi orientado a usar bastante temperos naturais: alho, cebola e moderar no sal. Normalmente, segundo o Programa Nacional para Promoção da Alimentação Saudável (2014), "as pessoas demonstram receio em incluir quantidades generosas das ervas aromáticas", visto que os temperos quase não são citados e quantificados nas receitas. Na FIGURA 24 (C) percebemos a satisfação do aluno em finalizar o prato. Em relação ao sal menos será sempre mais saúde.

FIGURA 25 - PREPARAÇÃO DO MACARRÃO



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – ESPERANDO O PONTO CERTO

B – MACARRONADA PRONTA

Ao decorrer das atividades se observou a preferência dos adolescentes por refrigerantes, alimento ultraprocessado e com alto teor de açúcar. Como sabemos a alimentação saudável é hábito que se adquire aos poucos, por isso incluímos os sucos naturais na oficina. No entanto água é vida, ainda o melhor líquido para hidratar o corpo. O aluno Maçã Verde preparou o suco de abacaxi, com hortelã e couve. Esdra mostrou que o melhor jeito de descascar o abacaxi, é antes fatiá-lo.

Laranja fez o suco de cenoura, ele tinha que tirar as cascas bem fininhas e remover toda a parte branca da laranja, para o suco não ficar amargo e cortar as cenouras em cubo. Ele teve a ajuda da diretora Rubiane e da professora Joicely. Maçã Verde terminou o suco de laranja, enquanto o colega descansava um pouco. Nos sucos é necessário ter moderação na utilização do açúcar (FIGURA 26).

FIGURA 26 – SUCOS NATURAIS



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – MAÇÃ VERDE PREPARANDO O SUCO DE ABACAXI

B – TERMINANDO O SUCO DE LARANJA

As farofas: de cascas de bananas e de beterrabas, foram preparadas pelo educando com codinome Banana. Ele picou com cuidado, atenção todos os ingredientes e terminou uma farofa. A aluna assumiu a Farofa de talos de Beterraba, que ficou com a cor rosa, saborosa e linda. Nesse dia eles já usaram o sal de ervas na preparação dos pratos (FIGURA 27).

FIGURA 27 - REAPROVEITAMENTO DOS TALOS, FOLHAS E CASCAS



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – ALUNO PREPARANDO A FAROFA

B – REFOGANDO BETERRABAS

Chegou o momento de relacionar a teoria e a prática. Esdra fez referência ao Guia Alimentar para a População Brasileira. Ela reuniu os alimentos que os alunos tinham manipulado, à medida que os mostravam, os classificavam em in natura ou minimamente processado, os processados e os ultraprocessados. Continuou "a base de toda a nossa alimentação deve ser os alimentos in natura ou minimamente processados". São aqueles que consumimos em sua forma natural ou que passaram por pequenas transformações. Dê preferência aos produtos orgânicos. Um alimento ultraprocessado, por exemplo: é a margarina, mas temos os refrigerantes, os sucos, os salgadinhos e outros. Eles podem trazer consequências graves, uma delas é a obesidade. Também chamou a atenção dos alunos quanto o uso do sal e do açúcar, podem causar a Diabetes e a Pressão Alta e prejudicar a saúde.

Esses alimentos devem ser diminuídos de forma gradativa da alimentação. Quanto mais refinado o alimento, mais processado ele é. A melhor forma de conhecer o alimento é observar o seu rótulo. O primeiro ingrediente que aparece é o que tem mais em sua composição.

Para finalizar a tarde saboreamos tudo que fizemos, o prato que fez mais sucesso foi o bolo de feijão (FIGURA 28).

FIGURA 28 – REFLEXÃO SOBRE A PRÁTICA



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

B – PRATOS PRONTOS

Procurei distribuir as tarefas conforme o interesse de cada um. Os alunos se sentiram a vontade para sugerir e questionar. É relevante destacar, que fizeram tudo com muita atenção, cuidado, dedicação e capricho (FIGURA 29).

FIGURA 29 – MOMENTO DO LANCHE



FONTE: A AUTORA (2018)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo procurou resgatar a relevância da alimentação saudável no cotidiano dos adolescentes. Para atingir os resultados se buscou fundamentar e intercalar duas áreas do conhecimento: saúde e educação. Nos últimos meses os alunos tiveram possibilidades de interagir com várias situações práticas sobre alimentação saudável. Eles foram bem receptivos a todas as atividades, se envolveram com dedicação, atenção, concentração e foram assíduos as aulas nesse período. A cada etapa se mostravam mais interessados, com sorriso nos lábios e um brilho no olhar.

Ao decorrer deste, já pudemos constatar os efeitos positivos das intervenções pedagógicas. O educando Maçã aos poucos está adquirindo novos hábitos: "professora estou diminuindo o salgadinho, estou comendo bem menos". Podemos concluir que houve a conscientização e uma preocupação com sua saúde. Porque abordamos questões referentes aos riscos à saúde associados à alimentação inadequada. Esse mesmo aluno pediu para a mãe levá-lo ao posto de saúde para medir a glicemia, ele tem caso de Diabetes na família. A alimentação saudável, aliada ao consumo de água e a atividade física, são as melhores maneiras de prevenções contra as doenças e garantem o desenvolvimento do organismo e boa saúde.

Durante todas as práticas os adolescentes tiveram contato com alimentos saudáveis. É na interação com o objeto de conhecimento e com o outro que se constrói a aprendizagem. Também se constatou a necessidade em determinados momentos de adaptar a metodologia desenvolvida e realizar o caminho inverso. Então se procurou fazer a extensão das atividades até a família, com uma alface orgânica, com sal de ervas ou mudas de temperos. É relevante o estímulo para o desenvolvimento de novas atitudes.

Com o plantio da horta, além de motivar os educandos da SRM, despertamos o interesse nos pais, funcionários do colégio e em alguns alunos do contra turno em cultivar uma em casa. As merendeiras esbanjaram elogios ao trabalho dos alunos, bem como, ficaram contentes com os temperos próximos a cozinha, com certeza os lanches serão mais saborosos. Nossa cozinheira me disse: "Os alunos ficam atrás de mim, querem lidar na horta. Falei para eles que tem que falar com a professora da tarde" e complementou: "as atividades no colégio tinham que ser assim, mais práticas". Podemos finalizar dizendo que as sementes foram semeadas, os cuidados são necessários para que elas germinem e frutifiquem. A alimentação adequada deve ser motivada ao decorrer de toda a vida e precisa se transformar em hábitos

saudáveis. Assim atua de forma preventiva, colabora na manutenção do organismo promovendo a saúde e o bem estar de todos os sujeitos.

REFERÊNCIAS

AVM INSTITUTO. **Nutrição nos ciclos da vida. Alimentação saudável.** Disponível em: <

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/205734/mod_resource/content/1/mod_nutricao_nos_ciclos_da_vida_v2.pdf > Acesso em: 14 jun. 2018.

BRASIL, Ministério Da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira.** 2ª edição. Brasília. DF. 2014. Disponível em: < <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf> > Acesso em: 22 Mar. 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Alimentação dos brasileiros tem excesso de gorduras.** Disponível em: [excesso- de- gorduras- segundo- ministério- da- saúde.](http://excesso-de-gorduras-segundo-ministerio-da-saude.gov.br) Acesso em: 10 Out. 2017.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Alimentação e Nutrição para as Famílias do Programa Bolsa Família.** Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/manual_para_os_ACS.pdf > Acesso em: 30 jan. 2019.

BRASIL, Ministério da Educação e Cultura, **Parâmetros Curriculares Nacionais. Temas transversais. Saúde.** Disponível em: < <https://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/saude.pdf>. - Acesso em: 30 Jan. 2019.

BRASILEIRA, Guia Alimentar para a População. Promovendo a Alimentação Saudável. 2014 pag.87. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf > Acesso em: 23 Out. de 2018.

CENTRO DE INTELIGÊNCIA (CI). **ORGÂNICOS. O que são orgânicos.** Disponível em: < <https://ciorganicos.com.br/organicos/o-que-sao-organicos> > Acesso em Dezembro 2018.

GOMES, H.M.S; TEIXEIRA, E.M.B. **Pirâmide Alimentar: Guia para a alimentação saudável.** Disponível em: <http://editora.iftm.edu.br>. > Acesso em: 15 de Janeiro.

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. **Promovendo a Alimentação Saudável.** Brasília.DF - pg. 15. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf > Acesso em: 30 Nov. 2018.

IDT, Instituto de Desenvolvimento de Talentos. **Fundação Cargill divulga projeto do Paraná na área da alimentação para receber apoio em 2017.** Disponível em: <<http://www.talentos.org.br/site/?p=217>.>. Acesso em: 20 de Outubro de 2017.

INEP, Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira.

Defasagem entre idade e série continua alta. Disponível

em: <http://provabrasil.inep.gov.br/artigo//asset_publisher/B4AQV9zFY7Bv/content/d/efasagem-entre-idade-e-serie-continua-alta/21206>. Acesso em: 28 Jun. 2018.

JÚNIOR, C.R. **As Vantagens da Irrigação por Gotejamento.** Disponível em: <

<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/162118/1/Carlos-Reisser-digitalizar0009.pdf>. > Acesso em: 10 Jan. 2019.

LOPES, A. et al. **Ervas aromáticas. Uma estratégia para a redução do sal na alimentação dos portugueses.** 2014. Disponível em:

<https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1446660770Ervasarom%C3%A1ticasUmestrat%C3%A9giaparaaredu%C3%A7%C3%A3odosalnaalimenta%C3%A7%C3%A3odosPortugueses.pdf>. Acesso em: 25 set. 2018.

MONTEVERDE, N. L. S. et al. **O excesso de sódio presente na alimentação da população brasileira: desafios e estratégias para reduzir o seu consumo.** 2017

Disponível em:

<<https://intranet.redeclaretiano.edu.br/download?caminho=/upload/cms/revista/>>. Acesso em: 30 Jan. 2019.

NATUE LIFE. **Conheça a pirâmide alimentar brasileira.** Disponível em: <

<https://www.natue.com.br/natuelife/piramide-alimentar-atualizada-para-brasileiros.html>>. Acesso em: 19 Jul. 2018.

OLIVEIRA, F.R De. **Promoção da alimentação adequada e saudável na escola: limites e possibilidades de uma proposta educacional.** 2015 Tese (Doutorado em

Nutrição em Saúde Pública)- Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015. Disponível em: <

<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-01122015-122224/>>. Acesso em: 28 Jun. 2018.

PEDAGOGIA ÁVISTA. **Plano De Aula - Sugestões Pedagógicas.** Disponível em :

<<http://viagemamundotecnologico.blogspot.com/2012/06/plano-de-aula-filme-ta-chovendo.html>> Acesso em: 19 Jul. 2018.

SALA DE CINEMA, Cinema e Educação. **Tá Chovendo**

Hambúrguer. Disponível em: <http://projetosaladecinema.blogspot.com/2010/03/ta-chovendo-hamburger.html>. > Acesso em 20 de Julho. 2018.

SARNO, F. **Estimativas do consumo de sódio no Brasil, revisão dos benefícios relacionados à limitação do consumo deste nutriente na Síndrome Metabólica e avaliação de impacto de intervenção no local de trabalho.** São Paulo. 2010. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-09102010-183930/publico/Tese_Flavio_Sarno.pdf > Acesso em: 19 Out. 2018.

SENNAS, S.R.C.M; DESSEN, M.A. **Reflexões sobre a saúde do adolescente Brasileiro.** Disponível em: <
http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862015000200008 > Acesso em: 26 Maio. 2018.

SILVA, D.F.O; LYRA, C.O; LIMA, S.C.V.C. **Padrões Alimentares de Adolescentes e Associação com Fatores de Risco Cardiovascular: uma revisão sistemática.** Disponível em: <https://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000401181>. Acesso em: 30 Maio. 2018.

TBCA, Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos. Disponível em: <<http://www.fcf.usp.br/tbca/>>. Acesso em: 21 Out. 2017.

ANEXO 1 - PIRÂMIDE ALIMENTAR



FONTE: <https://www.natue.com.br/natuelife/piramide-alimentar-atualizada-para-brasileiros.html>

ANEXO 2 - FILME “TÁ CHOVENDO HAMBÚRGUER”



- título original é Cloudy With a Chance of Meatballs.
- Foi lançado em 2009, nos Estados Unidos.
- Em sua direção estavam Chris Miller e Phil Lord.
- Produção de Pam Marsden
- Os atores foram Bill Hader, Anna Faris, James Caan, Andy Samberg, Bruce Campbell.
- Trilha sonora: Mark Mothersbaugh.
- O filme tem a duração de 90min, gênero animação.
- Classificação: livre.
- Distribuidora: Sony Pictures.

Sinopse:

Na trama, baseada no livro de **Judi e Ron Barrett**, um jovem, nerd e fracassado cientista vive com o pai em uma cidade pesqueira situada em uma ilha. Cansado de viver das sardinhas que movimentam a economia local, **Flint Lockwood** cria um sintetizador de comida. Basta adicionar água e... pronto! Ele gera a comida que o usuário desejar. Um acidente, porém, coloca a máquina na estratosfera - e Flint, atendendo os desejos da população e do prefeito, começa a fazer chover comida várias vezes ao dia. Mas conforme cresce a montanha de comida desperdiçada, aumenta também a ganância - e a barriga - das pessoas...

ANEXO 3 - RECEITAS – OFICINA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS – 18/10/2018 – PALMEIRA/PR.

DOCES

1 - Bolo de feijão – enriquecido de ferro

Ingredientes

1 xícara (chá) de feijão preto cozido sem caldo e tempero

4 ovos

9 colheres (sopa) de água

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

2 xícaras (chá) de açúcar demerara

½ xícara (chá) de óleo de soja

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 xícara (chá) de achocolatado 50% cacau

Chocolate granulado para polvilhar

Modo de Preparo

Cozinhe o feijão, retire da panela e reserve;

Bata as claras em neve e reserve;

Bata no liquidificador o feijão preto, ele formará uma pasta, devendo ser bem batido para não aparecer na massa final do bolo;

Depois acrescente as gemas, a água e o óleo;

Depois os ingredientes sólidos o açúcar e o achocolatado em pó;

Vire a massa em uma tigela e acrescente o trigo. Misture bem;

Por último junte o fermento e as claras em neve;

Asse em forno médio pré-aquecido até que enfiando um palito ele saia limpo;

Cubra com cobertura de brigadeiro (1 lata de leite condensado, 3 colheres (chá) de achocolatado em pó e 1 colher (chá) de manteiga sem sal);

Cubra com chocolate granulado;

2 - Cascas de laranja caramelizadas

Ingredientes

Escolher uma laranja que tenha a casca com uma cor bem viva e sem marquinhas pretas. Descascar tentando não retirar a parte branca, porque ela amarga. Tente descascar o mais fino possível.

Açúcar demerara

Água

Modo de preparo

Fatiar em palitinhos. Leve as casquinhas para ferver cobertas com água. Assim que ferver, deixe 30 segundos no fogo, retire e descarte a água. Coloque uma água limpa e repita o processo. Faça isso 3 vezes (com 3 águas). Seque as casquinhas com papel toalha e leve ao fogo com açúcar (3 colheres de sopa para cada laranja usada).

Mexa sem parar até o açúcar espumar. Depois que começou a espumar mexa por mais uns 30 segundos. Não é para o açúcar dourar feito caramelo viu? Com o açúcar ainda branco e espumante, você despeja a mistura fora do fogo em uma assadeira e vai mexendo com a colher. As casquinhas vão secando e se soltando. Não se preocupem que não gruda nada na assadeira.

Depois de frias você armazena em recipiente fechado.

SALGADAS

1. Farofa de casca de banana

Ingredientes

Cascas de banana

Temperos para refogar – Cebola, alho, cheiro verde

Azeite para refogar

Farinha de milho ou mandioca

Sal a gosto

Modo de preparo

Refogue em óleo ou azeite as cebolas e alho até ficarem douradinhas, cheiro verde e sal; depois coloque as cascas de bananas cortadas em cubo e deixe fritar um pouco; Adicione a farinha e vá mexendo até ficarem uniforme as cascas com a farinha;

2. Farofa de talos de beterraba

Ingredientes

4 beterrabas com folhas e talos
Cebola, alho e azeite e sal.

Modo de preparo

Aqueça o óleo e refogue a cebola até dourar, Junte as folhas e talos e a beterraba picadinha. Acrescente aos poucos, a farinha, mexa bem. Sirva em seguida.

3. Macarrão com talos

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo
3 dentes de alho
1 cebola picada
2 xícaras de talos e folhas de hortaliças(couve flor, brócolis, talos de cenoura)
500g de carne moída
500g macarrão penne de arroz
2 xícaras de extrato de tomate
1 litro de água fervente, sal.

Modo de Preparo

1- Colocar o óleo em uma panela, refogar a cebola e o alho até ficarem transparentes. Adicionar a carne e mexer até dourar. Adicionar os talos e as folhas bem picados. Colocar o extrato de tomate e mexer. Juntar pouco de água fervente se necessário, o sal e depois de pronto o macarrão já cozido. Mexer vagarosamente, tampar a panela e cozinhar por 3 minutos.

SUCOS

1. Suco de abacaxi

2 abacaxi
1 folha de couve
5 folhas de hortelã

Bater tudo com água e servir sem coar.

2. Suco de Laranja e cenoura

30 laranjas

4 cenouras

Bater tudo com água e servir sem coar.