

CONSTRUINDO ATITUDES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL: UMA EXPERIÊNCIA EDUCATIVA COM ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Loreta Casquel de Tomasi¹
Maria de Lourdes Spazziani²

Resumo

A Educação Alimentar e Nutricional, de acordo com os PCN, envolve os temas Saúde e Consumo e apresenta um vasto espaço de ações educativas para o Ensino Fundamental. Um ponto importante é focar os hábitos alimentares dos próprios alunos, para que possam identificá-los e avaliá-los atribuindo um maior significado ao tema alimentação saudável. Nesse sentido, este trabalho relata um processo educativo relacionado à educação alimentar junto a alunos da 5ª série do Ensino Fundamental em uma escola pública de Botucatu/SP e a criação de um material educativo para divulgação junto à comunidade. Envolveu-se 37 alunos da 5ª. Série do ensino fundamental de uma escola pública de Botucatu/SP. A proposta educativa realizou-se em três etapas: a primeira focalizou as práticas e conceitos das crianças sobre os hábitos alimentares; a segunda trabalhou os conhecimentos sistematizados de forma a re-elaborar ou reforçar as idéias iniciais; e a terceira a produção do material educativo. Foi possível identificar aspectos positivos e outros surpreendentes em relação aos hábitos alimentares dos alunos. Com as discussões sobre as tabelas nutricionais e classes alimentares, os alunos refletiram a respeito das suas práticas e alimentação saudável. A produção do folder contou com a participação de todos os alunos que propuseram uma pirâmide alimentar adaptada às necessidades identificadas pelo grupo. Pode-se perceber que o significado do conhecimento construído em conjunto é muito maior pelo fato deles fazerem parte de todo o processo na categoria de “autores” e não apenas de “expectador”. Os alunos puderam ser ativos na elaboração do conhecimento e isso é um aspecto positivo na motivação e no significado do aprendizado.

Palavras-chave: Educação alimentar; ensino fundamental; pedagogia histórico-crítica; material educativo.

1. Introdução

A industrialização, juntamente com a mídia, contribuiu para mudanças nos padrões de vida e nos hábitos alimentares das populações humanas reflexos da sociedade moderna. Estas transformações promoveram um maior consumo de alimentos rápidos de preparar e fáceis de comer, como os enlatados, congelados, pré-cozidos, prontos, fast-food, entre outros. A partir daí verificam-se algumas conseqüências imediatas na saúde do ser humano e em seu estado nutricional. Uma delas refere-se ao perfil alimentar atual que tem originado doenças nutricionais causadas pelos excessos alimentares e pelos errôneos estilos de vida e

¹ Bacharel e Licenciada em Biologia pela UNESP/Botucatu.

² Professora Assistente Doutor do Departamento de Educação da UNESP/Botucatu.

alimentação adotados. Daí a alta incidência de obesidade, hipertensão, diabetes, arteriosclerose (PHILIPPI & ALVARENGA, 2004).

De acordo com World Health Organization (WHO, 1993), um dos mais sérios problemas que os jovens enfrentam é o consumo excessivo de certos tipos de alimentos menos saudáveis.

No estado de São Paulo, diversos estudos realizados com crianças e adolescentes têm demonstrado alta prevalência de excesso de peso, associada a uma freqüente inadequação das práticas alimentares. Dessa forma, torna-se urgente à necessidade de intervenções nutricionais direcionadas a essa população. Para isso, as principais estratégias incluem a promoção de um estilo de vida ativo e o estímulo para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, promovendo maior consumo de frutas e hortaliças, restringindo a ingestão de alimentos de alta densidade energética ou pobre em nutrientes e fornecendo as informações necessárias para que as próprias crianças e adolescentes sejam capazes de realizar escolhas alimentares saudáveis (TORAL & SANTOS, 2006).

World Health Organization (WHO, 1997) define que uma das melhores formas de promover a saúde é através da escola. Isso porque, a escola é um espaço social onde muitas pessoas convivem, aprendem e passa a maior parte de seu tempo. Também é na escola que os programas de educação e saúde podem ter maior repercussão na vida dos alunos, das suas famílias e da comunidade na qual estão inseridos.

Diante disso, a escola passa a ser um dos locais prioritários para promoção de hábitos alimentares saudáveis. Em 1998, foram estabelecidos pelo Ministério da Educação (MEC), os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) que propõe Temas Transversais a serem trabalhados em todas as séries do Ensino Fundamental (BRASIL, 1998). Os temas transversais são: Saúde, Meio Ambiente, Ética e Cidadania, Trabalho e Consumo, Orientação Sexual e Pluralidade Cultural. A Educação Alimentar e Nutricional, de acordo com os PCN, envolve os temas Saúde e Consumo e apresenta um vasto espaço de ações educativas para o Ensino Fundamental, tais como: a interpretação das tabelas nutricionais nos rótulos dos alimentos comercializados; o papel dos diferentes nutrientes no organismo (construtores, energéticos ou reguladores); auxiliar os estudantes no sentido de se tornarem consumidores mais atentos; a influência da mídia no incentivo ao consumo de alimentos industrializados e desvinculados das necessidades nutricionais diárias, entre outros. Um ponto importante é focar os hábitos alimentares dos próprios alunos, para que possam identificá-los e avaliá-los atribuindo um maior significado ao tema alimentação saudável.

A Educação Alimentar trabalhada nas séries iniciais do Ensino Fundamental, geralmente na disciplina de Ciências, pode habilitar os alunos a tomarem decisões sobre alimentação de acordo com conhecimentos científicos, promovendo a formação de hábitos saudáveis e dessa forma contribuir para que tenham uma vida mais saudável levando em consideração os próprios objetivos, valores e estilos de vida dos alunos e de sua comunidade (MAINARDI, 2005).

A adoção de hábitos saudáveis não só pelos alunos, mas também por suas famílias e comunidades pode possibilitar uma melhora da qualidade de vida aplicável ao dia a dia.

A alimentação saudável deve ser entendida enquanto um direito humano que compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases do curso da vida. As principais características de uma alimentação saudável devem ser: o respeito e a valorização às práticas alimentares culturalmente identificadas; a garantia de acesso, sabor e custo acessível; a variedade; a cor; a harmonia e a segurança do ponto de vista de contaminação (BRASIL, 2005a).

De um modo geral, a alimentação saudável deve favorecer o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis para alimentos mais saudáveis, respeitando a identidade cultural - alimentar das populações ou comunidades.

De acordo com os princípios de uma alimentação saudável, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. Esta deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais. Estes componentes são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. A diversidade dietética que fundamenta o conceito de alimentação saudável pressupõe que nenhum alimento específico ou grupo dele isoladamente é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e conseqüente manutenção da saúde. Porém, o acesso aos alimentos que fornecem valor nutritivo à dieta não depende somente de fatores culturais prevaletentes, mas também do poder aquisitivo da família, ou seja, são suas possibilidades econômicas que influem na seleção dos alimentos consumidos (ARRUDAL & FIGUEIRALL, 1988).

A alimentação, quando adequada e variada, previne as deficiências nutricionais e protege contra as doenças infecciosas porque é rica em nutrientes que podem melhorar a função imunológica. Uma alimentação saudável contribui também para a proteção contra as doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) como obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer (BRASIL, 2005b).

Além dos professores e educadores, toda a família deve participar do processo de educação alimentar especialmente quando se trata de mudar os hábitos das crianças, pois elas

se espelham nos adultos. Um meio eficaz de abranger a família e a comunidade transmitindo as informações básicas sobre como ter uma alimentação saudável é a distribuição de materiais educativos que possam ser produzidos e veiculados pelos alunos.

Materiais ou meios instrucionais são "instrumentos físicos que possibilitam a transmissão de estímulos necessários à aprendizagem" (OLIVEIRA, 1979). Existe uma série de materiais instrucionais, entre os quais os impressos, que são amplamente utilizados nas ações educativas em saúde a fim de reforçar as orientações e facilitar o processo de ensino-aprendizagem.

Assim, a produção de materiais educativos sobre temáticas relacionadas à área da saúde configura-se de suma importância para intervenções educativas no contexto escolar da Educação Básica. A realização de atividades educativas junto aos alunos das escolas para a produção do material também é importante, pois prevê a contextualização do conhecimento e das formas de abordá-lo. Envolver o público alvo no processo de elaboração e produção do conhecimento garante que essa implantação fundamente-se em um dos mais importantes princípios da educação que é a continuidade das ações educativas do ambiente escolar para a comunidade.

No processo de construção do conhecimento, o trabalho pedagógico do professor inicialmente deve levar em conta aquilo que os alunos já sabem sobre o tema que será desenvolvido. Com isso, se cria um ambiente motivador favorável à aprendizagem. Esta preocupação por parte do professor garante aos alunos, nas fases posteriores do processo, a aquisição de um conhecimento mais significativo para suas vidas e conseqüentemente a tríade contexto imediato – conhecimento escolar – contexto social tem condições de concretização (GASPARIN, 2005).

Portanto, o objetivo deste trabalho é produzir um material didático sobre alimentação saudável, por meio de processo educativo relacionado a educação alimentar junto a alunos da 5ª série do Ensino Fundamental em uma escola pública de Botucatu/SP.

2. Metodologia

2.1 – Turma de alunos

O tema educação alimentar foi desenvolvido com 37 alunos da 5ª B série do Ensino Fundamental da Escola Estadual Cardoso de Almeida (EECA) localizada no município de Botucatu-SP. Abrangeu principalmente crianças em uma faixa etária dos 10 aos 12 anos de idade.

A escolha desta turma de 5ª série se deu por acreditar que quanto mais cedo se inicia a educação alimentar, maior será a probabilidade de se influir favoravelmente na formação de hábitos desejáveis.

Para o desenvolvimento do trabalho junto aos alunos foi solicitada autorização junto à coordenação e à docente da turma. Como a construção do material didático contou com a participação ativa dos alunos, como co-autores, solicitamos autorização da docente para a divulgação dos nomes, dos materiais produzidos e da imagem dos mesmos.

2.2 – Abordagem do tema

Ao iniciar o trabalho de educação alimentar esclareceu-se para a turma a idéia da elaboração de um *folder* educativo sobre alimentação saudável.

Os conteúdos foram desenvolvidos em reuniões baseadas no diálogo, sempre buscando verificar os conhecimentos prévios que os alunos tinham sobre o assunto para determinar o nível de conhecimento da turma e a partir daí desenvolver melhor o tema. Além disso, envolveu atividades lúdicas, com uma abordagem diferente do que os alunos estão acostumados nas aulas, possibilitando a troca de informações e o aprendizado de uma maneira mais descontraída.

Os assuntos ou temas das aulas precisam articular-se ao contexto significativo de vida dos alunos, por isso foi preciso envolver as crianças discutindo seus próprios hábitos de consumo para que percebessem que o tema está intimamente ligado a sua saúde, bem-estar e aparência física.

2.3 – Atividades desenvolvidas

Na primeira reunião para introduzir o assunto alimentação saudável e saber um pouco mais sobre seus hábitos alimentares, foi distribuído um questionário intitulado “Você se alimenta bem?” composto por 20 tópicos a serem respondidos pelos alunos na forma de SIM ou NÃO.

Na segunda reunião, para saber mais detalhes, sobre o consumo alimentar de um dia, foi entregue uma folha com um quadro contendo seis refeições como café-da-manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia para que preenchessem cada um desses com os dados do que haviam comido no dia anterior.

Na terceira reunião conversamos sobre os alimentos em geral, sua consistência que pode ser sólido, líquido ou pastoso e sua origem que pode ser animal, vegetal ou mineral sempre perguntando exemplos de cada tipo para que entendessem facilmente. Em seguida entrei na discussão sobre os nutrientes alimentares com a indagação “Que nutrientes contém os alimentos?”. Para responder a pergunta organizei uma atividade prática que consistiu na

distribuição de diversas embalagens vazias de alimentos industrializados propondo aos alunos a observação das tabelas de informações nutricionais, ou seja, os nutrientes variados descritos nos rótulos dos alimentos. A seguir, listamos no quadro negro os nutrientes encontrados: carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras trans, colesterol, lactose, cálcio, sódio, ferro, vitaminas, fibras alimentares, entre outros.

Na quarta reunião relembramos os tipos de nutrientes que contém os alimentos e reescrevemos no quadro negro (carboidratos, proteínas, lipídios, fibras, vitaminas, minerais e água). A partir daí foram discutidas as seguintes questões “Para que servem esses nutrientes dos alimentos?”, “Por quê precisamos nos alimentar, comer?” Esta discussão teve por objetivo esclarecer qual era a função desses nutrientes no nosso organismo. À medida que discutíamos esse tema, classificava os nutrientes que eram essencialmente construtores (proteínas, água), energéticos (carboidratos, lipídios) e reguladores ou protetores (fibras, vitaminas, minerais, água).

Na quinta reunião separamos os alimentos em grupos.

Grupos dos alimentos:

- I) cereais e derivados
- II) verduras e legumes
- III) frutas
- IV) leite e derivados
- V) carnes, ovos e leguminosas
- VI) óleos, gorduras
- VII) açúcar e doces

Foram solicitados exemplos de alimentos de cada grupo para retomar os conceitos discutidos. Procurou-se, ao mesmo tempo, promover uma atividade interativa, entregando figuras dos diferentes tipos de alimentos para os alunos pintarem e separarem cada um em seu devido grupo. As atividades deste dia foram concluídas com a distribuição de caça-palavras para que encontrassem os nomes de alguns alimentos.

Na sexta reunião, visto os grupos dos alimentos, iniciamos com a pergunta: “Você sabe o que é uma alimentação saudável?” e discutimos sobre isso. Em seguida outra pergunta: “Você sabe o que é a pirâmide dos alimentos?” Depois do debate sobre suas opiniões a estas duas questões, eles receberam um impresso contendo as definições dos temas debatidos e um desenho da pirâmide dos alimentos para ser pintada e preenchida pelos alunos.

Na sétima reunião retomamos a atividade do consumo alimentar de um dia, já preenchido por eles, para que separassem os alimentos listados nos grupos dos quais

pertenciam. Depois, com a ajuda dos alunos foi desenhado um esboço da pirâmide dos alimentos completa na lousa e alguns alunos respondiam quanto tinha sido somado em cada grupo para que pudessem comparar com o número de porções sugeridas na pirâmide.

Na oitava reunião retomamos o questionário respondido por eles na primeira reunião para discutirmos suas respostas em cada item. À medida que apresentava os resultados dos questionários discutíamos qual seria a resposta desejável ou correta de cada item.

Na nona reunião foi proposta a escolha dos dez passos que eles consideravam mais importantes para se ter uma alimentação saudável. Ao mesmo tempo em que falavam, anotávamos no quadro negro as idéias deles. Por fim, selecionamos e listamos as dez mais relevantes, segundo os alunos, a partir das discussões e dos conceitos que trabalhamos nos encontros anteriores.

Na décima reunião foi entregue uma folha em branco para que fizessem um desenho caprichado de pelo menos cinco dos passos levantados onde os mais adequados a este tipo de material didático seriam selecionados para ilustração do *folder*. Posteriormente, o *folder* foi editado utilizando os programas CorelDRAW e Adobe Photoshop.

Resultados e Discussão

3.1. Você se alimenta bem?

O desenvolvimento dessa atividade junto aos alunos e alunas da 5^a. série B, gerou inicialmente dúvidas. Eles questionaram se era para responder o que julgavam ser correto ou o que eles realmente faziam, enfatizei que era para responder o que e como se alimentavam, mesmo que julgassem que aquilo não fosse o ideal.

Enquanto cada item era lido para a classe, todos se manifestavam querendo dar sua opinião sobre o assunto e ressaltar seus hábitos, em casa, relacionados àquele item.

Em relação aos dados de peso e altura, a maioria não sabia qual era seu peso e sua altura. Muitos deixaram em branco e alguns até colocaram valores que não correspondem à realidade. Por exemplo, um aluno escreveu que tinha 1,80m de altura, o que não correspondia de fato a sua estatura real. Talvez esse fato esteja relacionado ao desconhecimento desses dados por falta de interesse ou mesmo pela ausência de acompanhamento por profissionais da saúde devido à faixa etária dos alunos. A etapa da pré-adolescência geralmente não requer a presença intensa de cuidados médicos, e geralmente, dependendo da classe social, como famílias economicamente menos favorecidas, há dificuldades no atendimento aos serviços de saúde. Muitas famílias não procuram esse atendimento para seus filhos por rotina, sendo

quase que exclusivamente por doenças ou acidentes ocasionais. Dessa forma, não foi possível calcular e analisar os índices de massa corpórea.

A tabela 1 mostra os resultados do questionário sobre os hábitos alimentares dos alunos. Foi possível identificar alguns aspectos positivos e surpreendentes como: 59% dos alunos consomem verduras e legumes todos os dias, 65% preferem sucos de frutas a refrigerantes, 82% mastigam bem os alimentos, 71% comem em horários regulares fazendo de 5 a 6 refeições por dia e 76% acham que o cardápio ideal é arroz com feijão. Por outro lado, alguns itens tiveram respostas já esperadas como: 79% dos alunos jantam ou almoçam geralmente assistindo à televisão, 71% não evitam comer doces e 85% adoram frituras. Interessante é notar que 94% dos alunos responderam que o melhor alimento para o organismo é o que contém mais proteínas demonstrando que a grande maioria da turma não tinha noção sobre os nutrientes e suas funções no organismo.

Tabela 1. Resultado do questionário sobre os hábitos alimentares dos alunos.

	<u>Você se alimenta bem?</u>	
	SIM	NÃO
1. Minha primeira refeição do dia é sempre o café-da-manhã.	91%	9%
2. O leite faz parte do meu cardápio direto.	67%	33%
3. Consumo muita carne vermelha (carne de vaca, porco).	53%	47%
4. Como verduras e legumes todos os dias.	59%	41%
5. Se tiver de escolher entre um suco de frutas e um refrigerante, na certa vou preferir o refrigerante.	35%	65%
6. Bebo quatro ou mais copos de água por dia.	79%	21%
7. Acho a alimentação vegetariana mais saudável que a não-vegetariana.	53%	47%
8. Costumo colocar sal nos pratos já preparados.	15%	85%
9. Mastigo bem os alimentos.	82%	18%
10. O funcionamento de meu intestino é normal.	97%	3%
11. Evito comer doces.	29%	71%
12. Gasto mais de 15 minutos fazendo cada refeição.	47%	53%
13. Para o organismo, o melhor alimento é o que contém mais proteínas.	94%	6%
14. Janto ou almoço geralmente assistindo à televisão.	79%	21%
15. Costumo comer em horários regulares, fazendo de 5 a 6 refeições por dia, contando os lanches.	71%	29%
16. Minha refeição mais importante é o jantar.	47%	53%
17. Acho normal trocar uma refeição por um lanche.	41%	59%
18. Adoro frituras, como coxinha, pastel e batata frita.	85%	15%
19. Coloco maionese, mostarda e ketchup em quase todos os pratos que consumo.	3%	97%
20. Para mim, o cardápio ideal é arroz com feijão.	76%	24%

Com relação à descrição do consumo alimentar de um dia, alguns alunos comentaram que não iriam se lembrar de tudo que haviam comido no dia anterior, mas depois de um tempo pensando sobre o assunto preencheram seus cardápios.

Na figura 1 podemos observar que, pelas respostas, a maioria dos alunos faz no mínimo seis refeições por dia, sendo que o café-da-manhã, o almoço e o jantar formam as três principais refeições do dia.

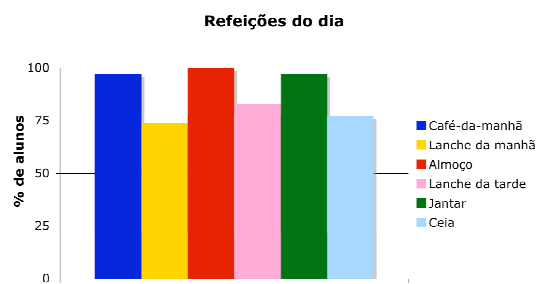


Figura 1 – Distribuição da porcentagem de alunos por refeições em um dia.

Retomando as respostas dadas por eles a cada pergunta (ver Tabela 1), discutimos item por item, levando-se em conta os grupos dos alimentos sugeridos na Pirâmide Alimentar. Ao indicarem qual seria a resposta correta ou desejável a cada pergunta, os alunos responderam corretamente com exceção dos itens 2 e 7, pois houve uma certa confusão. Nestes dois itens em comum foi necessário focar a importância da moderação e da variedade na alimentação saudável. A discussão desses resultados pareceu importante, pois os alunos puderam utilizar os conhecimentos científicos adquiridos durante as reuniões anteriores para analisar seus próprios hábitos e refletir sobre atitudes de mudança.

3.2 – Grupos dos alimentos e a pirâmide dos alimentos

Nas discussões sobre os grupos dos alimentos surgiram várias dúvidas e respostas equivocadas por parte dos alunos. Por exemplo, teve aluno que achou que a soja era um cereal. Por outro lado, uma aluna sabia que tomate era fruta e não legume.

Entrando na questão da pirâmide dos alimentos, a maioria dos alunos já tinha uma noção do que era e para que ela servia, mas não conseguiram esclarecer isso. Depois de apresentarem suas idéias prévias discutimos os aspectos que necessitavam maiores esclarecimentos e aprofundamentos. Foi possível aos alunos compreender melhor a lógica da pirâmide, baseando-se na idéia de que os tipos de alimentos do topo (óleos, gorduras, açúcares e doces) devem ser consumidos em menor quantidade e os tipos de alimentos da base da pirâmide (cereais e derivados) devem ser consumidos em maior quantidade e de acordo com as suas necessidades diárias.

Voltando à análise do que haviam listado no consumo alimentar de um dia, os próprios alunos separaram os alimentos consumidos no seu devido grupo. Feito a soma total de cada grupo, juntos pudemos analisar e comparar os resultados com as indicações da pirâmide dos alimentos. A soma do grupo das gorduras e açúcares mostrou que a maioria dos alunos

consome uma quantidade bastante elevada de alimentos deste grupo³. Em contrapartida, a soma do grupo dos vegetais e frutas foi reduzida⁴. Com essa discussão, os alunos puderam refletir a respeito dos dados levantados por eles e se isso era condizente com uma alimentação saudável, expressa na pirâmide dos alimentos. Todos foram unânimes em dizer que não, e que deveriam então reduzir o consumo de doces e aumentar o consumo de frutas e verduras.

3.3 – Seleção dos dez passos

Após todas as discussões e atividades realizadas nas reuniões, baseados nos resultados do questionário sobre seus hábitos alimentares e sobre o consumo alimentar de um dia, os alunos foram destacando oralmente as informações necessárias a serem colocadas no *folder*. Como proposta inicial, a elaboração desse material é para divulgação de informações sobre como ter uma alimentação saudável. A partir disso, os dez passos selecionados pela turma foram:

- 1- Aumentar o consumo de frutas e vegetais
- 2- Evitar comer muitos doces e gorduras
- 3- Beber quatro ou mais copos de água por dia
- 4- Reduzir o consumo de sal
- 5- Fazer cinco a seis refeições por dia, contando os lanches
- 6- Comer devagar mastigando bem os alimentos
- 7- Beber sucos naturais ao invés de refrigerantes
- 8- Consumir leite e seus derivados moderadamente
- 9- Fazer atividades físicas diariamente
- 10- Manter um peso saudável

A escolha do primeiro e do segundo passo foram considerados mais importantes pela turma, pois puderam perceber claramente em seus próprios hábitos que precisavam consumir mais frutas e vegetais e diminuir o consumo dos doces principalmente. O terceiro passo se preocupa em evitar possíveis quadros de desidratação mais pertinente nesta época do ano (primavera-verão), e tem relação direta com o quarto passo que é a redução do consumo de sal.

O quinto passo indica o número esperado de refeições ao longo do dia, contrapondo a idéia de somente tomar café-da-manhã, almoçar e jantar. Este passo foi diretamente

³ Durante as discussões realizadas com a turma, verificou-se que 54% dos alunos consomem acima de 4 porções somando os grupos das gorduras e dos açúcares. A quantidade indicada pela pirâmide dos alimentos é de até 4 porções.

⁴ Da mesma forma, em relação aos grupos das frutas e dos vegetais verificou-se que 57% dos alunos consomem menos de 3 porções na soma dos dois grupos. A quantidade indicada pela pirâmide dos alimentos é de 4 a 8 porções.

relacionado pelos alunos com o sexto passo, que se deve comer devagar mastigando bem os alimentos. Para isso, é importante que as refeições sejam feitas em horários regulares com um tempo reservado e sem se distrair com a televisão.

O sétimo passo incentiva o consumo de sucos naturais ao invés de refrigerantes. A preferência dos alunos desta turma é pelo suco natural, mas o acesso a refrigerantes é mais fácil e mais barato, o que propicia maior consumo deste tipo de bebida, tanto em casa quanto na escola.

No oitavo passo, a palavra-chave quanto ao consumo de leite e seus derivados foi 'moderação' já que na lista dos cardápios dos alunos este grupo apareceu em grande quantidade. O leite é essencial para os jovens em desenvolvimento, porém não deve ser utilizado como a principal fonte de nutrientes.

O nono e o décimo passo se referem ao bem-estar físico incentivando a atividade física diária e a manutenção de um peso saudável, de acordo com a idade e as necessidades de cada um.

3.4 – Elaboração do *Folder*

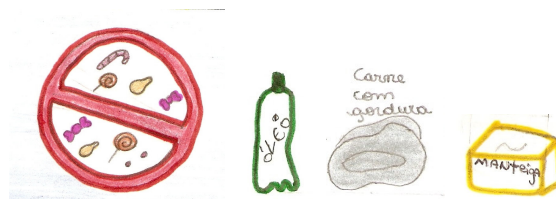
Os alunos, ao concluírem a seleção dos dez passos para uma alimentação saudável, desenvolveram desenhos para ilustrar o *folder*. A maioria dos alunos ilustrou mais do que os cinco passos solicitados inicialmente. Por conta do tempo escasso, eles pediram para concluir os desenhos em casa e trouxeram tudo pronto e colorido no último encontro.

Por fim, dentre todos os desenhos feitos pelos alunos, foram selecionados alguns mais ilustrativos e adequados para representar cada passo do *folder*, conforme segue abaixo:

1- Aumentar o consumo de frutas e legumes



2- Evitar comer muitos doces e gorduras



3- Beber quatro ou mais copos de água por dia



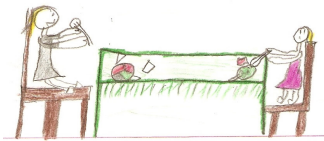
4- Reduzir o consumo de sal



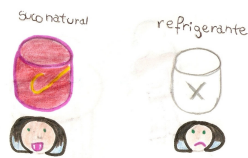
5- Fazer cinco a seis refeições por dia, contando os lanches



6- Comer devagar mastigando bem os alimentos



7- Beber sucos naturais ao invés de refrigerantes



8- Consumir leite e seus derivados moderadamente



9- Fazer atividades físicas diariamente



10- Manter um peso saudável



Todos os alunos se empenharam em fazer desenhos bonitos e foi muito difícil selecionar apenas um para ilustrar cada passo. A seleção de um único desenho por passo se deu por conta do espaço e da disposição do *folder*, mas todos os desenhos representavam adequadamente as etapas de uma alimentação saudável.

No verso do *folder*, como forma de legitimar a co-autoria de alunos, alunas e da docente, foi impressa a foto da turma devidamente autorizada para divulgação.

Os *folders* impressos foram distribuídos para alunos, alunas e docente da turma (5ª série B da Escola Estadual Cardoso de Almeida) e também para os professores de Ciências das demais turmas do Ensino Fundamental da mesma escola.

4. Considerações Finais

A participação dos alunos no desenvolvimento do material didático permitiu uma construção conjunta do conhecimento científico, caracterizando-se por ouvir e interagir com os alunos atribuindo significados aos conhecimentos que estão sendo construídos a partir de suas concepções prévias. As discussões em grupo e a elaboração do *folder* viabilizaram a inclusão de opiniões e idéias dos próprios alunos tornando o material mais próximo das necessidades deste público-alvo.

Para o aluno, a importância e o significado do conhecimento construído em conjunto é muito maior pelo fato dele fazer parte de todo o processo na categoria de “autor” e não apenas de “expectador”. O aluno passa a se sentir membro ativo na elaboração do conhecimento e isso é um aspecto positivo na motivação e no significado do aprendizado.

Apesar de pouco utilizada, a metodologia de produção de um material didático com os alunos das escolas pode ser realizada por qualquer professor contribuindo para a formação de alunos com pensamento crítico capazes de utilizar o conhecimento, cuja construção ele faz parte, no exercício da cidadania.

Neste trabalho, o tema Alimentação Saudável desenvolvido junto com os alunos da 5ª série B da E. E. Cardoso de Almeida objetivando produzir um material educativo com a participação dos alunos que trouxeram contribuições positivas tanto para a formação das

pesquisadoras enquanto educadoras, atribuindo novos significados a prática docente, quanto para os alunos que puderam participar diretamente da construção deste conhecimento.

5. Referências

ARRUDAL, B.K.G. & FIGUEIRALL, F. **Aspectos geopolíticos da problemática alimentar e nutricional**. Cad. Saúde Pública vol.4 no.1 Rio de Janeiro, 1988. Disponível no site <http://www.drashirleydecampos.com.br/noticias/20316> (acesso no dia 13 de novembro de 2007).

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Ensino Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: apresentação dos temas transversais**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de assistência à saúde – Departamento de atenção básica. **O que é uma alimentação saudável? Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005a.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005b.

GASPARIN, J.L. **Uma didática para a Pedagogia Histórico-Crítica**. Campinas, SP: Autores Associados, 2005.

MAINARDI, N. **A ingestão de alimentos e as orientações da escola sobre alimentação, sob o ponto de vista do aluno concluinte do Ensino Fundamental**. 150p. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Agricultura “Luiz De Queiros”, Universidade de São Paulo. Piracicaba, 2005.

OLIVEIRA, J.C.A. **Glossário de tecnologia educacional**. Instituto de Tecnologia Educacional, (Estudos e Pesquisas, 1). Rio de Janeiro, 1979.

PHILIPPI, S.T. & ALVARENGA, M. **Transtornos alimentares: uma visão nutricional**. 1ª ed. Editora Manole, 240 p. 2004.

TORAL, N.; SANTOS, L.C. **Situação nutricional de adolescentes brasileiros - estudos realizados em São Paulo**. 2006 (artigo internet). Disponível no site www.pontocritico.com.br (acesso no dia 3 de outubro de 2007).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The health of young people: A challenge and a promise**. Geneva: WHO, 1933.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Geneva: WHO, 1997. Apud: IRALA, C. H.; FERNANDEZ, P. M. **Manual para Escolas - A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis**. Brasília, 2001.

BUILDING ATTITUDES FOR A HEALTHY LIVING

Abstract

Food and Nutritional Education, according to National Parameters, deals with the themes Healthy and Consumption, and presents a broad area for educational actions for in Elementary School. One important point is to focus on the students' habits, so they can identify and evaluate themselves giving greater significance to healthy food. In that sense, the paper

describes an educational process related to nutritional education of 5th grade students in a elementary public school in Botucatu/SP, and the creation of educational material for the community. It involved 37 students from the 5th grade of the public school. The educational proposal was carried out in three stages: the first one focused on children's practices and their concepts about eating habits; the second one dealt with the systematized knowledge of healthy food, in order to outline or reinforce the initial ideas, and the third one concentrated on the production of educational material. It was possible to identify some positive aspects and other surprising ones regarding the students' eating habits. Based on discussion about nutritional tables and food classes, the students reflected about their own practices and healthy eating habits. The of a folder occurred with the students' participation, proposing a food pyramid adapted to the needs identified by the group. They realized that knowledge built by a group is much more meaningful, because they took part in the entire process as "authors" and not just as "spectators". The students were able to be active in developing the knowledge and this is a positive aspect for motivation and attribution of meaning, in the learning process.

Keywords: food education, Elementary School, historical-critical pedagogy, educational material.