



Educação, alimentação e saúde: revelando de forma lúdica a importância de uma alimentação saudável – Lagoa Seca, Paraíba.

Education, food and health: revealing a playful manner the importance of healthy eating - Lagoa Seca, Paraíba.

SOARES, Ailsa Cristiane Arcanjo¹; SANTOS, Shirleyde Alves dos²; COSTA, Dynjara Silva³; RODRIGUES, Diego de Miranda⁴; ARAÚJO, Jullyanner Leite Melo Regis de⁵.

¹ Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), ailsarcanjo@hotmail.com; ² UEPB, shirleyde.santos@gmail.com; ³ UEPB, dynjara@hotmail.com; ⁴ UEPB, diegoagricolaba@hotmail.com; ⁵ UEPB, julyannerleite@gmail.com

Resumo: A educação em saúde deve ser construída pelo conjunto, família e escola, pois ambas tem seu papel fundamental na construção de um indivíduo. É na infância que muitos dos nossos hábitos são construídos, como os hábitos alimentares. E o sistema alimentar mundial apresenta características que contribuem para um círculo vicioso de Insegurança Alimentar. Este trabalho teve como objetivo realizar oficinas com crianças de uma Escola Municipal sobre alimentação saudável, e conscientizar sobre a importância da promoção da saúde humana e do meio ambiente, destacando a produção agroecológica de alimentos. As ações foram desenvolvidas no Campus II, da UEPB, zona rural de Lagoa Seca/PB, onde também está localizada a Escola. Destacamos a importância da continuidade desse trabalho na comunidade para uma maior conscientização sobre produção e consumo de alimentos saudáveis, e a diminuição nos índices de Insegurança Alimentar.

Palavras-Chave: Segurança e Soberania Alimentar; Educação em Saúde; Agroecologia.

Abstract: Health education must be built by all, family and school, as both have their fundamental role in the construction of an individual. It is in childhood that many of our habits are built, such as eating habits. And the global food system has characteristics that contribute to a vicious cycle of food insecurity. This work aimed to raise workshops with children from a municipal school about healthy eating, and raise awareness about the importance of promoting human and environment health, and the highlighting of the agroecological production. The actions were developed in the Campus II of UEPB, rural area of Lagoa Seca /PB, where is also located the School. We highlight the importance of continuing this work in these community for greater awareness of production and consumption of healthy foods, to decrease in levels of food insecurity.

Keywords: Food Security and Sovereignty; Health Education; Agroecology.

Contexto

Este trabalho é o relato de uma experiência, envolvendo os conceitos de educação, alimentação saudável e agroecologia, que aconteceu no mês de



julho de 2014, no Centro de Ciências Agrárias e Ambientais/CCAA, Campus II, da Universidade Estadual da Paraíba, na zona rural de Lagoa Seca/PB.

As atividades foram desenvolvidas por alunos do Bacharelado e da Especialização em Agroecologia, com orientação de uma professora do Departamento de Agroecologia e Agropecuária, com crianças de 10 a 14 anos da Escola Municipal Educação Infantil e Ensino Fundamental São Sebastião, que está situada na Vila Florestal, ao lado do Campus II, e onde vivem aproximadamente 400 famílias em situação de vulnerabilidade social.

Tomando por referência o fato de que a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com todas as necessidades alimentares (BRASIL, 2014).

E que, por outro lado, o sistema alimentar mundial, seguindo uma lógica mercantil, apresenta características como: a predominância da produção agrícola convencional (intensiva, mecanizada e com elevada utilização de insumos químicos); o processamento intensivo de alimentos a fim de ampliar os prazos de validade e agregar serviços; e a crescente padronização dos hábitos alimentares, que contribuem, na verdade, para um círculo vicioso de Insegurança Alimentar (MALUF & REIS, 2013).

Destaca-se que, para o enfrentamento desse modelo, a educação é indispensável e deve ser iniciada o quanto antes, e de forma lúdica, para que seja uma aprendizagem diferenciada, significativa e prazerosa.

Com essa preocupação, o objetivo desse trabalho foi realizar uma série de oficinas de sensibilização com as crianças sobre alimentação saudável, para informar, de forma lúdica e educativa, sobre o consumo de alimentos saudáveis



e nutritivos, e conscientizar sobre a importância da promoção da saúde humana e do meio ambiente, destacando a produção agroecológica de alimentos.

A metodologia utilizada foi baseada no princípio fundamental da participação (KUMMER, 2007) e as oficinas foram realizadas durante cinco tardes consecutivas, com a participação da professora da Escola, e com a duração de duas horas cada.

Descrição da experiência

No primeiro dia, com a presença de 19 crianças, foi realizada uma dinâmica de apresentação, uma de descontração, e a dinâmica do “alimento preferido”, onde alguém descreve as características de um alimento que gosta para os outros adivinharem. Para finalizar o dia, foi feito um painel coletivo com as crianças sobre o que eles entendiam por alimentação saudável.

Segundo ACCIOLY (2009), a alimentação infantil sofre forte influência do padrão familiar, considerada a família como o primeiro núcleo de integração social do ser humano. Mais adiante, a influência de outros grupos sociais (creche, clubes, escolas, etc) e da publicidade na área de alimentos, se apresentam de forma mais intensa.

No segundo dia participaram 25 crianças, e foi trabalhado o conceito de alimentação saudável e o significado das cores dos alimentos, com relação aos nutrientes e seus benefícios. Ao termino dessa discussão, foi feito um passeio pelo Campus com a finalidade de mostrar de onde vêm os alimentos de origem vegetal e animal. Foi mostrado o cultivo de frutíferas, e a criação de bovinos, ovinos e aves. Foi feita uma roda de conversa sobre a forma de produção agroecológica, embaixo de uma Tamboeira antiga.



Muitas crianças, mesmo na zona rural, não tem noção de como os alimentos são produzidos, e nem sabem o que é agroecologia, já que somos expostos diariamente a diversas estratégias utilizadas pelas indústrias de alimentos na divulgação dos seus produtos. Mais de dois terços dos comerciais sobre alimentos veiculados na televisão se referem a produtos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

No terceiro dia, as crianças trouxeram alimentos (Figura 1), de acordo com a aula que a professora havia ministrado pela manhã na Escola. Os alimentos foram demonstrados de acordo com a realidade deles, e divididos em quatro tipos: verduras, legumes, cereais e frutas. Logo após, foi feita uma atividade sobre a pirâmide alimentar, onde cada grupo fez a sua pirâmide no chão.



Figura 1. Exposição dos alimentos trazidos pelas crianças.

No quarto dia foi feito um novo passeio, pela reserva do Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (IBAMA), que tem uma produção e distribuição de mudas. Durante a visita as crianças puderam aprender sobre a produção das mudas e a importância para o meio ambiente.

No quinto e último dia, foram apresentados vídeos da Coleção Anima Saúde da FioCruz, que abordam a integração de tudo o que é vivo na Terra, e a importância da preservação do meio ambiente e da nossa saúde. Logo após, as crianças foram convidadas a desenhar sobre os temas dos vídeos.



Após a discussão sobre os desenhos de cada, abriu-se uma roda de conversa sobre agrotóxicos, onde cada um falou o que entendia e depois, foi elaborado um cartaz coletivo para ajudar na campanha contra os agrotóxicos que estava sendo desenvolvida no Campus.

Considerações finais

É importante que as crianças tenham acesso à educação em saúde, para entender a importância da produção agroecológica, da preservação dos recursos naturais, o que irá refletir em uma melhor qualidade de vida.

Destacamos a importância da continuidade desse trabalho na comunidade para uma maior conscientização sobre produção e consumo de alimentos saudáveis, e para uma diminuição nos índices de Insegurança Alimentar.

Referências bibliográficas

- ACCIOLY, Elizabeth. A escola como promotora da alimentação saudável. Vol. 2, Nº2. Rio de Janeiro, Revista Ciência em Tela, 2009. **Net.** Disponível em: <http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf>> Acesso em: jul. 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saude. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- KUMMER, L. **Metodologia participativa no meio rural:** uma visão interdisciplinar. Conceitos, ferramentas e vivências. GTZ, Salvador: 2007.
- MALUF, R.S.; REIS, M.C.dos. Segurança alimentar e nutricional na perspectiva sistêmica. In: ROCHA, C. (org). **Segurança alimentar e nutricional:** perspectivas, aprendizados e desafios para as políticas públicas. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2013. Pp. 43-68.