

Comitê Gestor Institucional de Formação Inicial e Continuada de
Profissionais da Educação Básica

**ESPECIALIZAÇÃO EM “ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE NO
ESPAÇO ESCOLAR”**

**ALIMENTOS, SAÚDE E AMBIENTE:
O USO DE IMAGENS COMO ESTRATÉGIA EDUCACIONAL**

Leonardo Alexandre Veltrone

Trabalho de Conclusão de Curso a ser
apresentado ao curso de especialização
“Alimentos, nutrição e saúde no espaço
escolar”/COMFOR, da Universidade
Federal da Integração Latino-Americana
(UNILA), como requisito parcial para
obtenção do título de Especialista em
Alimentos, nutrição e saúde no espaço
escolar.

Orientadora:
Clenise Maria Capellani dos Santos

Foz do Iguaçu
2016

Alimentos, Saúde e Ambiente: O uso de imagens como estratégia educacional

Resumo

O presente trabalho Alimentos, Saúde e Ambiente: O uso de imagens como estratégia educacional pretende proporcionar o despertar para outras possíveis perspectivas didáticas metodológicas no processo ensino-aprendizagem. Com o objetivo de dialogar e interagir com os escolares através do uso de imagens sobre o cenário alimentar atual, foi elaborado um material didático a fim de servir como guia metodológico ativo para mediadores/professores. Partindo de temas geradores ou temas chaves, o material sugere a articulação de perguntas e a promoção de debates com enfoque nas problemáticas sociais/educacionais. Com a utilização dos recursos visuais (imagens) é traçado um contraponto entre a alimentação consciente e a difusão de diferentes saberes no ato alimentar-se, aproximando-os assim, a promoção da saúde e orientações sobre o aproveitamento de resíduos e rejeitos no ambiente escolar.

Introdução

Uma questão que ganha cada vez mais espaço no cenário atual é a relação dos seres humanos com os alimentos.

ORNELLAS (2000) nos faz refletir em 'A História da alimentação humana' sobre a preocupação constante com o acesso aos alimentos. Alimentos, esses, que vem passando por modificações tanto na forma de produção quanto na forma de distribuição. As possibilidades tecnológicas de produção de alimentos em larga escala, sua conservação por longo tempo, bem como a viabilidade global de transporte e negociação desses produtos, vêm ocasionando a ruptura espacial e temporal da produção e do acesso.

Como assinala FISCHLER (1995), em poucas décadas a revolução industrial, a especialização e os rendimentos crescentes ampliaram a produção agrícola, enquanto o grande desenvolvimento das cidades contribuiu para a "modernidade alimentar" que modificou a relação do homem com a alimentação.

Segundo CONTRERAS (2005), mediante a evolução da produção e da distribuição agroalimentar perdeu-se progressivamente todo o contato com o ciclo da produção: sua origem real, os procedimentos e técnicas empregadas para o seu cultivo, conservação, armazenamento e transporte.

Como premissas para atual situação, os alimentos são produzidos fora da estação do ano e dos locais tradicionais e por vezes acessíveis em locais distantes de sua produção, desta forma, geram distintos contextos de consumo, vezes percebidos como interessantes e outras com sentido de estranhamento. Situações que podem gerar desperdício por serem alimentos não identificados não consumidos habitualmente.

Esta situação da população com a rede de alimentos, em relação as suas praticas alimentares, ocasiona lacunas no entendimento sobre a promoção de comportamentos e hábitos saudáveis, uma vez, que a fragmentação do ciclo alimentar é produto de mudanças nos estilos de vida impostos pela urbanização, industrialização e massificação da informação.

Os hábitos alimentares costumam ser estabelecidos durante os primeiros anos de vida, fazem parte da cultura e identidade dos povos, porém através dos tempos são modificáveis por pressões econômicas, sociais e culturais.

Estudos nacionais sobre consumo e disponibilidade domiciliar de alimentos apontam que, nas últimas décadas, importantes mudanças no padrão alimentar da população brasileira foram observados, dentre elas: o aumento do consumo de açúcar, pouco consumo de frutas, legumes e verduras, consumo elevado de gorduras totais e de gordura saturada (gordura animal) e redução do consumo de alimentos tradicionais na dieta brasileira como leguminosas, tubérculos e raízes (IBGE, 2010).

Neste cenário, alterações significativas são observadas na dieta da população brasileira, ocorrendo a diminuição de alimentos in natura no consumo diário e, por consequente o aumento da demanda de produtos processados/industrializados. Contribuem para esse quadro as refeições rápidas e fora de casa como fast food, refrigerantes, salgadinhos, sanduíches e biscoitos, que vieram a substituir o arroz, feijão, carne e verdura, até mesmo a merenda escolar.

A exemplo de outros países em desenvolvimento, o Brasil experimenta a chamada transição nutricional – caracterizada pela concomitância de situações de má-nutrição resultantes de deficiências nutricionais e as decorrentes de excessos alimentares, num cenário em que doenças infecciosas e carências proporcionalmente diminuem e os agravos crônicos não

transmissíveis ocupam lugar de destaque como causas de morbimortalidade (PATARRA in MONTEIRO, 2006).

A comunidade científica já reconhece que doenças crônicas não transmissíveis (cardiovasculares, câncer, etc), podem ter origem em etapas precoce da vida, apontando para a má qualidade de alimentação como importante fator de risco. Dentre os distúrbios dieta-relacionados, de alto impacto epidemiológico, destacam-se as doenças cardiovasculares, o diabetes mellitus, a hipertensão arterial, câncer, obesidade e dislipidemias (alterações nas frações de gorduras no sangue).

A alimentação é um ato, não apenas fisiológico, mas também, de integração social e, portanto é fortemente influenciada pelas experiências e exemplos a que são submetidas às crianças em seu círculo de convivência.

Nesta perspectiva, a escola é um espaço privilegiado para a construção e a consolidação de praticas alimentares saudáveis, podendo apresentar grande repercussão que vai além do ambiente escolar, impactando a própria sociedade como um todo; a partir do momento em que esses alunos passam a ser veículos destas informações (YOKOTA, 2010).

Na medida em que a educação alimentar encontra-se inserida no campo da educação para saúde, muitas de suas ações também podem apresentar caráter prescritivo e normativo, e que em alguns casos desconsideram os determinantes do processo saúde-doença e o saber popular.

VASCONCELOS (1999) e LEFEVRE (2004) advertem que em geral essas prescrições representam uma intromissão de cunho impessoal, técnico e objetivo em situações do campo pessoal, afetivo e subjetivo e por consequência, geralmente, causam resistência ao seu cumprimento.

GARCIA (1997, 2000) enfatiza em seus trabalhos, ainda que as ações de educação alimentar sejam bastante heterogêneas quanto ao seu conteúdo, forma de abordagem e público de interesse, é recorrente observar que o foco central tem sido a difusão de informação sobre os benefícios de determinados alimentos e nutrientes e os malefícios de outros.

Diante aos desafios apresentados, as estratégias educativas proposta para se pensar, têm como eixos a construção de valores mais saudáveis através da aproximação dos alimentos ao escolares, como elo a promoção da saúde, o que significa entender a educação como processo que trata o conhecimento sobre alimentação como algo que é construído e apropriado e não como algo a ser transmitido, compreendendo as diferentes etapas e significados na abordagem

educativa sobre o ato alimentar.

Objetivo

Dialogar e Interagir com escolares através do uso de imagens sobre o cenário alimentar atual, traçando um contraponto entre alimentação consciente e a difusão de diferentes saberes no ato alimentar-se, como promoção de saúde e orientações sobre o aproveitamento de resíduos e rejeitos no ambiente escolar.

Processo Metodológico

Com o intuito de articular referenciais teóricos numa prática educativa, elegeu-se o uso de imagens como eixo estruturante do método proposto. Assumiu-se que, por meio da compreensão das etapas do cenário alimentar, seria possível proporcionar uma experiência de aproximação e interação sobre as relações entre alimentação, saúde e ambiente. Isso porque este tema permitiria óticas para além do biológico, isto é, interagir com os alimentos e seus significados, perceber as características dos alimentos, promover práticas alimentares adequadas e saudáveis e a orientação sobre práticas socialmente adequadas para o destino final de rejeitos e resíduos alimentares a serem valorizadas no âmbito escolar.

As estratégias educativas propostas para a aproximação dos alimentos com os escolares dão-se pelo uso de imagens selecionadas da internet pela ferramenta Google imagem – utilizando como principais palavras-chave: alimentos in-natura, alimentos industrializados, espaços alimentares, excessos: açúcar, sal, gorduras, aditivos químicos, medida, porção, sedentarismo, falta: atividade física, tempo, disposição; consequências: obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovascular; pirâmide alimentar, prato saudável, consumo de água, entendendo o estomago, excesso de lixo, poluição, separação de resíduos, resíduo orgânico, compostagem, horta escolar, coleta seletiva, reciclagem, artesanatos de resíduos.

Disposição dos recursos visuais (*):

Quadro 1: Imagens selecionadas da internet para a atividade





Para a Sequência didática propõe-se explorar os conhecimentos prévios dos escolares em relação ao tema proposto, deste modo, as imagens devem ser apresentadas inicialmente para despertar o interesse e curiosidade.

Em seguida, o mediador deve levantar perguntas aos escolares para a discussão entre a associação das imagens com temas geradores de problematização educativa, entre os selecionados:

- Alimentos in-natura e industrializados
- Espaços alimentares
- Consumo e excesso alimentar
- Sedentarismo
- Doenças relacionadas à alimentação
- Educação alimentar
- Poluição
- Descarte e Formas de aproveitamento de resíduos e rejeitos alimentares

A atividade contará com dois momentos, o primeiro dividido pela exposição das imagens relacionadas com alimentação e saúde, e o segundo que relaciona o ambiente e poluição.

Quadro 2: Sugestão de sequência didática



Apesar de a sequência didática estar dividida em dois momentos, os temas trabalhados interagem entre si, formando uma rede de comunicação e ligação entre as ideias apresentadas. Contudo, acredito que esta “teia” educacional auxiliara na abordagem de temas como alimentação, saúde e ambiente, afim de estreitar as relações entre conhecimento e o processo educacional.

A seguir, são apresentadas algumas sugestões para explorar as imagens selecionadas, com perguntas e temas geradores de discussões.

Quadro 3: Alimentos naturais e Industrializados

Sugestão de exploração das imagens:

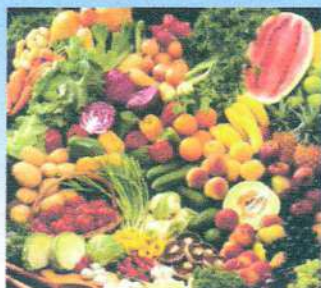
Comparação/Diferenciação

Que "alimentos" vocês veem nessas imagens?

Há diferença entre eles?

De onde vem esses alimentos?

Com que frequência vocês consomem esses produtos?



Vocês sabem o que são alimentos naturais?

Classificação dos grupos alimentares:

Frutas, Legumes, Verduras

Vocês sabem o que são alimentos industrializados?

Refrigerantes, Salgadinhos, Chocolates, Bolas, doces...

Quadro 4: Espaços alimentares



Na casa



No trabalho

Espaços alimentares

Quais lugares nos alimentamos?
Nesses lugares, quem prepara a comida?
Onde gostamos mais de comer?
O que mais gostamos de comer?
Com quem nos alimentamos?



Na escola






Na rua

Quadro 5: Consumo e excesso alimentar

Consumo e excesso alimentar

• **Excesso** de açúcar, óleos/gorduras, sal, corantes artificiais


- Vocês consomem sal? em que?
- Conhecem condimentos e Especiarias?
- Gostam de doces?
- Sabem porque eles são coloridos?
- explorar processos industriais



- Quais alimentos contêm açúcar?
- Diferentes açúcares Frutose Sacarose
- Consomem alimentos fritos? Qual frequência?

Medida, Porção

- Vocês sabem o que é porção?
- Quantas porções diária de alimento vocês consomem?
- Preferem pouca ou muita comida?



Quadro 6: Sedentarismo

Sedentarismo


• **Falta** de atividade física, disposição, tempo



- Como vivem as pessoas em nossa sociedade?
- Vocês praticam atividades físicas?
- Qual principal lazer de vocês?

Quadro 7: Alimentação e suas consequências para a saúde

Alimentação e suas consequências para a saúde



- Vocês sabem qual a relação entre alimentação e saúde?
- Conhecem pessoas que comem bastante alimentos?
- Vocês são pessoas estressados?
- Sabem o que é pressão arterial?
- Vocês conhecem pessoas que sofreram algum problema cardiovascular? Sabem qual sua dieta alimentar?

Quadro 8: Educação Alimentar

Educação Alimentar

Sugestão de temas para promover a educação alimentar

			
Pirâmide Alimentar	Prato Saudável	Beba Água	Entendendo o estômago
<ul style="list-style-type: none">• Seleção dos alimentos• Porções diárias• Grupos alimentares• Informações nutricionais	<ul style="list-style-type: none">• Diversidade alimentar• Consumo diário• Promover alimentos naturais	<ul style="list-style-type: none">• Função da água no organismo	<ul style="list-style-type: none">• Tamanho• Capacidade digestiva

Quadro 9: Poluição

Poluição

- O que é lixo?
- Quais os Impactos na sociedade?
- Conhecem praticas para redução de lixo?
- Por que embalam alimentos?



Cidade



Natureza



Escola

Quadro 10: Descarte e formas de aproveitamento de resíduos e rejeitos alimentares



(*): os recursos visuais apresentados nas paginas acima, serão utilizadas como cartilha didática.

Referência bibliografica:

CONTRERAS J. Patrimônio e globalização: o caso das culturas alimentares. In: Canesqui AM, Garcia RWD, organizadores. Antropologia e nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2005.

GARCIA RWD. Representações sociais da alimentação e saúde e suas repercussões no comportamento alimentar. Physis: Rev Saúde Coletiva. 1997; 7(2):9-29

GARCIA RWD. A culinária subvertida pela ordem terapêutica: um modo de se relacionar com a comida. Anais do Simpósio Sul Brasileiro de Alimentação, Nutrição, História, Ciência e Arte; 2000; Brasil, Florianópolis; 2000. p.3-16.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística . Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro; 2010.

LEFEVRE F, Lefevre AMC. Promoção de saúde ou a negação da negação. Rio de Janeiro: Vieira & Lent; 2004.

PATARRA N.L. Mudanças na dinâmica demográfica. In: Monteiro CA, organizador. Velhos e Novos Males da Saúde no Brasil. A evolução do País e de suas doenças. 2ª edição aumentada. Hucitec, Nupens/USP, 2006.

ORNELLAS, L.H. A alimentação através dos tempos. reedição. Florianópolis: Editora da UFSC, 2000. (Série Nutrição).

VASCONCELOS EM. Educação popular e atenção à saúde da família. São Paulo: Hucitec; 1999

YOKOTA, R.T.C.; VASCONCELOS, T.F.; PINHEIRO, A.R.O.; SCHIMITZ, B.A.S.;
COITINHO, D.C.; RODRIGUES, M.L.C.F. Projeto “A escola promovendo hábitos saudáveis”:
Comparação de duas estratégias de ensino nutricional em escolas do distrito federal, Brasil.
Revista Nutrição, Campinas, 23(1): 37-47, jan./fev., 2010.