

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: CONDIÇÃO PARA SAÚDE E BEM ESTAR

Marília Morais¹
Daiana de Freitas²
Nanci Félix Veloso³

Resumo

O trabalho relata o projeto desenvolvido, em docência compartilhada, na turma do primeiro ano do Ensino Fundamental, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Dr Getúlio Vargas, em Cachoeira do Sul, enfocando a temática “Alimentação Saudável: condição para saúde e bem estar. A escolha da temática justifica-se por esta constituir num dos temas transversais do currículo, foco do Projeto Institucional da ULBRA e do Subprojeto da Pedagogia. Os temas transversais configuram uma concepção de ensino e visam uma formação consciente, pois abordam temas extremamente importantes para a sociedade. O Projeto foi desenvolvido através de atividades lúdicas que estimulem o reconhecimento de letras, leitura e escrita. O período de alfabetização representa um desafio às crianças e precisa ser mediado pelo professor a partir de um trabalho pedagógico consistente e que possibilite a construção de aprendizagens significativas. Dessa forma, foi abordado em uma turma do primeiro ano do Ensino Fundamental, atividades de cunho teórico e lúdico para a conscientização de uma alimentação saudável, no qual foram realizados estudos acerca da alimentação e atividades como elaboração de uma pirâmide alimentar, no qual os alunos puderam colocar os alimentos, para ter uma noção das porções que devem ser consumidas diariamente, foi contada a história “Que delícia de Bolo” e foi preparada uma salada de frutas com a colaboração dos pais. Estas experiências foram significativas pois alguns alunos relataram que não haviam provado tais frutas e alimentos em casa. Este projeto foi realizado de uma forma interdisciplinar no qual abrange várias áreas do conhecimento.

Palavras-chave: Transversalidade, Alimentação Saudável e anos iniciais.

INTRODUÇÃO

O trabalho relata o projeto desenvolvido, em docência compartilhada, na turma do primeiro ano do Ensino Fundamental, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Dr Getúlio Vargas, em Cachoeira do Sul, enfocando a temática “Alimentação Saudável: condição para saúde e bem estar.

A escolha da temática justifica-se por esta constituir-se num dos temas transversais do currículo, foco do Projeto Institucional da ULBRA e do Subprojeto da Pedagogia. Os temas transversais configuram uma concepção de ensino e visam uma formação consciente, pois abordam temas extremamente importantes para a sociedade, como Saúde, Meio Ambiente, Pluralidade Cultural, Orientação Sexual, Ética, Trabalho e Consumo.

O Projeto foi desenvolvido através de atividades lúdicas que estimulem o reconhecimento de letras, leitura e escrita. O período de alfabetização representa um desafio às crianças e precisa ser mediado pelo professor a partir de um trabalho pedagógico consistente, que possibilite a construção de aprendizagens significativas.

O objetivo do projeto é compreender conceitos abordados sobre a alimentação saudável, estimulando as crianças a construírem atitudes.

METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido, utilizando a metodologia de projetos, adequada aos Anos Iniciais e capaz de envolver atividades interdisciplinares. A temática “alimentação saudável: condição para saúde e bem estar” orientou o planejamento.

O Projeto foi desenvolvido através de atividades lúdicas que estimulam o reconhecimento de letras, leitura e escrita, como contação de história, música, artes, jogos.

A intenção do projeto é tornar a aprendizagem ativa, interessante, significativa, real e atrativa para o aluno, não impondo os conteúdos de forma autoritária. O foco do projeto se dá na alfabetização das crianças e sua temática torna esse processo mais leve e interessante.

O tema foi abordado, em uma turma do primeiro ano do Ensino Fundamental, envolvendo atividades de cunho teórico e lúdico, visando a conscientização a respeito de uma alimentação saudável. Foram realizados estudos acerca da alimentação e atividades como elaboração de uma pirâmide alimentar, em que os alunos puderam colocar os alimentos, para ter uma noção das porções que devem ser consumidas diariamente. Após foi contada a história “Que delícia de Bolo” e preparada uma salada de frutas com a colaboração dos pais.

Essas experiências foram significativas, pois alguns alunos relataram que não haviam provado tais frutas, bem como alguns alimentos oferecidos.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O Brasil é um país diversificado, uma sociedade plural, com diferentes grupos étnicos e culturas. A aprendizagem é considerada um dos pólos do processo educativo. Segundo Paim (1992, p.17-18), “tal processo compreende todos os comportamentos dedicados à transmissão da cultura, inclusive os objetivados como instituições que, especificamente (escola) ou secundariamente (família), promovem a educação”. Por isso destaca-se a importância de abordar este tema, especialmente, durante a formação dos indivíduos. O papel da escola é fundamental para a formação dos indivíduos que atuam na sociedade, sendo esta desafiadora no que diz respeito à existência das singularidades, das diferenças.

A alfabetização é um processo lento e doloroso, que necessita ser muito bem mediado pelo professor, pois os alunos sofrem até assimilar tantas informações novas. O professor é o mediador, o articulador das ações pedagógicas, portanto precisa partir dele a organização de atividades que proporcionem inúmeras interações com a língua escrita.

Conhecer o nível de aprendizagem em que se encontra a turma é essencial durante a alfabetização e no decorrer de toda a escolaridade. Percebendo os avanços e as dificuldades dos pequenos, consegue-se planejar uma boa aula e propor atividades adequadas para que cada um desenvolva-se ainda mais, e chegue ao fim do ano lendo e escrevendo. De acordo com as pesquisas de Emilia Ferreiro e Ana Teberosky, as crianças elaboram diferentes hipóteses sobre o funcionamento do sistema de escrita, com quantas letras se escreve uma palavra, quais são elas e em que ordem elas aparecem.

De acordo com os PCNs:

"As propostas de escrita mais produtivas são as que permitem aos alunos monitorarem sua própria produção, ao menos parcialmente. A escrita de listas ou quadrinhas que se sabe de cor permite, por exemplo, que a atividade seja realizada em grupo e que os alunos precisem se por de acordo sobre quantas e quais letras irão usar para escrever. Cabe ao professor, que dirige a atividade, escolher o texto a ser escrito e definir os parceiros em função do que sabem acerca do conhecimento que cada aluno tem sobre a escrita, bem como orientar a busca de fontes de consulta, colocar questões que apoiem a análise e oferecer informação específica sempre que necessário." (p. 56).

Desse modo, a criança em um primeiro momento acredita que a escrita representa a fala. Mas, com o processo de alfabetização, ela dará sentido ao que escreve e, conseqüentemente, perceberá que a escrita representa a língua. No que refere-se à função da

escrita, é preciso aprender que a mesma serve para comunicar, ou seja, informar ou divertir e para aprender coisas novas.

A infância é um período de extrema importância e precisa receber uma atenção e um cuidado muito especial. As crianças normalmente assimilam os exemplos, bem como todo o ensinamento que oferecemos a elas. Desta forma, a família e a escola precisam ter muito cuidado com essa fase e dedicar-lhe tempo, com o objetivo de potencializar os bons ensinamentos. Ensinar também é cuidar. Cuidar do ser como um todo, nos mínimos detalhes, buscando fomentar a formação de bons cidadãos. Portanto educar e cuidar envolve todas as esferas do desenvolvimento da criança, assim ela é vista de forma integral. É muito importante possuímos o conhecimento das necessidades das crianças.

Em sua vida afetiva, as crianças têm, de um lado, necessidade de imitar e escolher seus modelos, mas, de outro, precisam expressar-se à sua maneira, serem aceitas e respeitadas, ouvidas e levadas em conta em seus pontos de vista; necessitam ser reconhecidas como pessoas distintas que são, com vida própria e potencial para uma progressiva autonomia. (VILA; MÜLLER, 1992, p.6).

O tema saúde é bastante amplo, compreende a alimentação, a valorização do corpo, a prática de exercícios para o corpo e a mente, hábitos de higiene, autoconhecimento e auto-cuidado. Este tema está muito presente nas discussões sociais, e saúde não é apenas ausência de doenças e, sobretudo, qualidade de vida. De acordo com Queiroz (2000, p. 13) “a promoção da saúde se faz por meio da educação, da adoção de estilos de vida saudáveis, do desenvolvimento de aptidões e capacidades individuais, da produção de um ambiente saudável”.

Alimentar-se bem traz vários benefícios à saúde, como o bom funcionamento do organismo, disposição para realização de tarefas do dia-a-dia, melhora do humor e capacidade de raciocínio para as atividades escolares. A alimentação saudável é aquela que reúne todas as substâncias que o corpo precisa para funcionar corretamente. A escola exerce, também, uma importante influência no comportamento do aluno, no que diz respeito à alimentação. Alimentar-se bem constitui exigência do cérebro humano. Aprender exige uma boa nutrição.

RESULTADOS PARCIAIS

Até o presente momento puderam ser constatadas aprendizagens significativas, tanto no que se refere ao trabalho desenvolvido em sala de aula, quanto ao nosso desempenho como acadêmicas.

Foram observadas melhorias gerais, inclusive a respeito da própria forma de comunicação dos alunos, como se expressam e se interessam sobre a temática alimentação saudável. Assim abordaram melhor e interagiram de maneira produtiva nas atividades que foram propostas e desenvolvidas com êxito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Ensino Fundamental é uma fase indispensável para o desenvolvimento do indivíduo, tanto das questões sociais como intelectuais e físicas. É um momento riquíssimo para a criança conviver com outras pessoas, como forma de pensar e de interagir com o mundo. Nesta etapa a criança está iniciando as suas relações sociais de uma forma mais abrangente, pois deixa o convívio quase que exclusivo com os membros da família e da Educação Infantil e se depara com um processo de alfabetização e letramento, na escola.

A alfabetização é um processo sequenciado e aperfeiçoado a partir do momento em que se processa cada etapa e se consolida no terceiro ano do Ensino Fundamental. A infância é um excelente momento para o cultivo de valores e de boas práticas. Por isso, os temas

transversais são de extrema importância para o trabalho, porque servem não apenas para informar sobre um assunto, mas também para formar cidadãos conscientes. A vida e tudo o que os rodeia é influenciado pela cultura, crenças e linguagens diversificadas o que resulta em conhecimentos e aprendizagens sobre o contexto em que o ser humano está inserido.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Laura Monte Serrat. *Temas Transversais: como utilizá-los na prática educativa?* Editora Intersaberes. Curitiba, 2013.

LEAL, Daniela. *Dificuldades de Aprendizagens: um olhar Psicopedagógico*. Curitiba: Ed. IBPEX, 2011.

QUEIROZ, Tânia [et al.]. *Temas Transversais no Cotidiano Escolar*. São Paulo: Didática Paulista, 2000.

VILA, Gladys Brites de; MÜLLER, Marina. *Brincadeiras e atividades recreativas para crianças de 6 meses a 6 anos*. São Paulo: Paulinas, 1992.

RANGEL, Annamaria Piffero. *Alfabetizar aos seis anos*. Porto Alegre, Mediação, 2009