

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM ESCOLAS DE BAGÉ-RS

Maria Caroline Gonçalves de Souza[1]

Marcelo Vaz Pupo[2]

Círculo de Saber: Escreva aqui o seu Círculo de Saber

Resumo: Este trabalho é baseado em um TCC realizado na cidade de Bagé, no Rio Grande do Sul, como parte da formação de professoras/es do curso de Educação do Campo da UNIPAMPA, Dom Pedrito-RS. O tema envolve uma pesquisa sobre educação alimentar em escola do campo de Bagé. Diante do problema atual das DCNTs, consideramos de grande importância o papel que a escola pode ter na ampliação da consciência das pessoas de sua comunidade sobre as causas dessas doenças, em especial aquelas relacionadas à alimentação. O objetivo da pesquisa foi ampliar a educação alimentar e nutricional de estudantes do 8º ano da escola a partir da reflexão sobre a culinária local e de uma prática pedagógica com base no Guia Alimentar para a População Brasileira, buscando reforçar a importância dos saberes locais na saúde da comunidade escolar. A primeira autora desse trabalho tem uma longa trajetória de aproximação com a referida escola, que pode ser caracterizada pela observação participante realizada em ações de estágio supervisionado e atividades de Tempo Comunidade. Esse contexto facilitou a proposição de intervenção pedagógica na turma de 8º ano da escola. Os resultados apontam a necessidade de ampliar as ações de educação alimentar e nutricional, assim como valorizar a diversidade alimentar da culinária local.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Educação do Campo; Bagé.

Introdução

A formação em alternância faz com que o semestre seja dividido em dois períodos, o Tempo Universidade – TU e o Tempo Comunidade – TC. Essa forma de estudar na graduação em Educação do Campo da UNIPAMPA – Lecampo, fortalece o vínculo com a escola, desenvolvendo laços com as pessoas da comunidade escolar (UNIPAMPA, 2022).

Como a Lecampo forma professoras/es para trabalharem na área de Ciências da Natureza, é na disciplina de Ciências que as/os estudantes desenvolvem atividades em escolas do ensino fundamental, como ocorreu com a acadêmica no município de Bagé-RS. Além disso, o curso é da Educação do Campo, o que contribuiu para conhecer as políticas públicas relacionadas ao campo, como também a questão agrária. Tornar-se um/a professor/a e ajudar a todos em qualquer situação, ir à luta dos direitos dos alunos e das escolas e até mesmo dos professores, isso ajuda na conscientização durante todo o tempo de formação. Ser

[1] Acadêmica do curso de Educação do Campo UNIPAMPA. E-mail: mariacaroline.aluno@unipampa.edu.br.

[2] Docente do curso de Educação do Campo UNIPAMPA. E-mail: marcelopupo@unipampa.edu.br.



uma professora digna é ajudar os alunos a crescerem, estimulando-os a alcançarem seus sonhos e objetivos.

Dentre as escolas que a acadêmica se aproximou, uma delas fez parte de seu TCC. O tema da alimentação escolar tem a ver com atividades que foram desenvolvidas nessa escola, através de ações em sala de aula e em suas hortas, realizadas por conta de estágio supervisionado obrigatório como também atividades de Tempo Comunidade.

No processo de pesquisa, retomamos nossas memórias de vida escolar, lembrando que era comum a presença de hortas e como isso parecia incrível, um máximo ter que ir lá cuidar com a “turma das plantas” e depois colher e levar para a merendeira. Na casa da acadêmica, sua avó também tinha horta, e ela gostava muito de acompanhá-la na lida com aqueles alimentos. Eram momentos de criar laços afetivos entre neta e avó. Ter uma horta em casa, em nossa experiência de vida, é muito importante, pois em momentos de dificuldade financeira, falta de renda, é ela que nos abastece do mínimo, principalmente quando se tem conhecimento para cultivar uma boa diversidade de alimentos.

De fato, diversas pesquisas e documentos comprovam que a fome e a insegurança alimentar estão avançando em todo o Brasil: “Insegurança alimentar é a condição de não ter acesso pleno e permanente a alimentos. A fome representa sua forma mais grave” (RBPSSAN, 2022, pág. 01). Na realidade escolar, é fundamental que as crianças e adolescentes se alimentem e estudem, pois uma coisa tem a ver com a outra, principalmente quando tratamos de políticas públicas intersetoriais, como é o caso da Educação Alimentar e Nutricional – EAN (BRASIL, 2014).

A partir das experiências anteriores, percebeu-se que na escola os estudantes se alimentam de forma correta, dentro do padrão alimentar, com a variedade prevista no cardápio elaborado pela nutricionista da Secretaria de Educação do município de Bagé. Através de relatos, os estudantes indicaram que também consomem os chamados alimentos processados e ultraprocessados, conforme classificação do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Os estudantes da campanha parecem ter maior consumo de alimentos in natura, ainda que os processados também sejam consumidos. No geral os alunos urbanos têm mais seletividade entre os alimentos, além deles quererem optar por



alimentos mais gordurosos, com bastante calorias. Não é sempre que têm a oportunidade de comer esse tipo de comida, mas percebe-se que nem todos têm a mesma educação alimentar em casa, alguns têm mais vantagens que outros.

Na cidade de Bagé temos predominantemente na nossa culinária o churrasco, charque, cerveja e vinho, usamos muito esses tipos de alimentos. Temos aqui algumas pecuárias (ovelha, gado, porco, galinha), vários criadores que ficam na parte rural (campanha) da cidade, a grande maioria cria para vender nos açougues grandes ou para exportação e um pouco para si mesmo (ABEJANEDA, 2010). Assim como a produção de charque é bem marcante utilizamos esse prato culinário, com vários acompanhamentos (arroz, massa com legumes e verduras), embora a maneira como se produz o charque hoje tenha um pouco menos de semelhança de como era anteriormente, pois o gado e seus cuidados também mudaram, assim como as demais criações. Na nossa região é muito comum terem a ingestão de carnes muito gordas, comidas muito gordurosas, a um tempo atrás isso aqui era sinal de fartura de ter uma boa saúde, uma alimentação ótima. Com o tempo isso foi se perdendo um pouco, pois com a presença de médicos — que antes era muito raro — o padrão de saúde foi se alterando.

O conhecimento que os alunos têm sobre a alimentação saudável é de fazer dieta e cortar alguns alimentos, temos que nos apropriar do assunto de saber o certo, se possível seguir fazendo, e não precisa ser totalmente radical com a alimentação, para comer bem precisamos de ter uma alimentação balanceada que tenha tanto os macronutrientes (carboidratos, lipídios e proteínas) quanto os micronutrientes (ferro, cálcio, vitaminas etc.), sempre levando em conta a culinária local. O exagero de alguns tipos de alimentos acarreta em problemas na nossa vida e na nossa saúde corporal, podemos ter consequências graves e que às vezes não tem como reverter, pode ter diabetes, câncer, acidente vascular cerebral – AVC, entre outras doenças, também chamadas de Doenças Crônicas não Transmissíveis – DCNT (OPAS, 2003). Um dos problemas que temos com os estudantes é de terem pouco conhecimento em práticas na cozinha, e o desconhecimento sobre a alimentação saudável menos problemática, onde nem tudo se prende a dietas rígidas e monótonas.



Depois da experiência nas escolas, pensamos em realizar nelas uma atividade sobre educação alimentar e nutricional, utilizando como referência tanto a experiência anterior com as hortas e com as turmas do 6º ano, como também o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012).

Metodologia

As atividades na escola foram feitas com base em diversas conversas com os alunos e com a professora de ciências que sabe um pouco sobre o cotidiano dos alunos, em algumas aulas ela participa como ouvinte, as atividades tiveram base na fala dos alunos que estavam presentes, sobre como é a rotina em suas residências e como é a alimentação.

Foram feitos alguns questionamentos sobre a família se tem algum problema de saúde e como eles fazem para evitar outros problemas. De outra forma questionou-se se os alunos têm alguma preferência alimentar e se eles tem outras opções de alimentação como vegetais e legumes.

A intervenção principal, no entanto, envolveu quatro aulas da disciplina de ciências com a presença da professora, apenas ouvindo. O tema da aula era educação alimentar com o objetivo do autocuidado. Nas aulas os alunos foram bem participativos. A primeira aula foi saber é a rotina em casa e na escola, qual diferença entre os lugares; já na segunda aula foi abordado a alimentação deles o que gosta de comer, fazendo uma seleção sobre comida preferida, e a comida preferida na escola, também foi feita uma escrita sobre como é a vida deles; terceira aula foi a confecção de pratinhos de papéis para representar a comida consumida em casa, com legenda, indicando quantas refeições fazem no dia; na quarta aula finalizamos a confecção/montagem dos pratos com desenho e a legenda. Por fim foi feita uma despedida com os alunos conservando sobre os hábitos alimentares e a relação com as doenças mais comuns na comunidade.

A proposta principal foi realizar rodas de conversa, assim ficava mais leve abordar o assunto. Em todas as aulas direcionava perguntas, usando algum exemplo da rotina da acadêmica para eles falarem da deles. Essa proposta agradou



bastante os estudantes, que gostam muito de conversar sobre suas próprias vidas, cada aluno falando de sua rotina de ir a escola e ter atividade em casa, falar de comida.

Dentre as perguntas, questionava-se como é a lida dos animais deles, se a produção é para consumo ou para venda, enfim, questões da relação de vida e trabalho na agropecuária que envolve as famílias da localidade.

Um outro ponto que se teve na conversa foi sobre os macronutrientes e micronutrientes, esclarecendo que os macronutrientes são proteínas, lipídios(gorduras), carboidratos são responsáveis em nos dar energia para o nosso corpo, como também ajudam na construção de tecidos, auxilia no crescimento capilar, na produção do sangue entre outras finalidades, por isso podemos ingerir em maior quantidade, mas alertando sobre a qualidade das gorduras (lipídios). Os micronutrientes são os minerais e vitaminas, que auxiliam no processo de ajudar a digerir todo o macronutrientes, os complementam, ingerimos em pequenas quantidades assim eles mantêm a nossa saúde funcionando bem e por isso são essenciais para manter o funcionamento correto.

Essa questão surgiu pois foi perguntado se alguém tem algum familiar que tem questões de saúde que faz o acompanhamento regular e que a alimentação poderia ajudar a melhorar, nisso já aproveitou-se para explicar essa parte a eles, a pergunta foi respondida que sim tinha algum membro da família que tem problema de coração.

Conceitos Gerais e Desenvolvimento

Quando falamos sobre alimentação e nutrição logo se refere ao pensamento de pessoas acima do peso ou que estão em vulnerabilidade social, mas ao checar algumas pesquisas sabemos que outro assunto importante também aparece, que é o fato de que uma parte da população brasileira está abaixo do requisito alimentar. Temos outra parte da população com hipertensão arterial (pressão alta), por conta de usar sal e entre outras coisas que tem o índice de sal muito alto em sua composição (BRASIL, 2014).



O uso do termo Educação Alimentar e Nutricional tem a ver com a trajetória histórica de políticas neste tema no Brasil, de modo que contemple “as múltiplas dimensões da alimentação e do alimento e os diferentes campos de saberes e práticas conformando uma ação que integre o conhecimento científico ao popular” (BRASIL, 2012). Este trecho é importante pois fala bem do trabalho que pretendo fazer e tem uma ampla resposta sobre esse assunto, que além de termos o conhecimento básico popular podemos ligar ao científico. Discutir a alimentação para além de políticas públicas e conscientizar, junto com a cultura local é possível questionar alguns hábitos que podem mudar, mas ainda assim mantendo a culinária tradicional.

Sabemos a dificuldade com a vulnerabilidade social, ainda temos descaso com a pobreza ou pobreza extrema, com isso se tem a insegurança alimentar. É com esse caso que devemos nos preocupar em solucionar o mais rápido possível usando os meios de comunicação, a educação, com o município e governo, se os superintendentes desejam ter uma boa população se deveria ter esse olhar mais cuidadoso em relação a insegurança alimentar e nutricional. A educação alimentar e nutricional é reconhecida como estratégia que visa à promoção e a proteção da saúde por meio da criação de hábitos e estilo de vida mais saudáveis (OPAS, 2003; BRASIL, 2013)

Um dos principais benefícios de aprender sobre nutrição é saber escolher os alimentos necessários às necessidades calóricas diárias do organismo. O conhecimento permite que os jovens evitem alimentos com alto teor de calorias, açúcares simples e gorduras saturadas.

O artigo de Moura et al (2020) trabalha bem as questões alimentares de como pode se aplicar no ensino e utilizando a interdisciplinaridade, mantendo o tema como prioridade ensinar ao longo do tempo que a EAN (educação alimentar e nutricional), não precisa ser só trabalha nas disciplinas de ciências da natureza ou só em biologia, e nem de ser monótona com a presença de nutricionista embora seja importante mas não só quando se trata deste tema pode ser amplo, assim sendo a longo prazo trabalhado. Este tema é abordado geralmente em ciências ou em biologia quando o conteúdo é a alimentação, e depois disso não se trabalha essa questão, que se analisarmos temos um índice muito grande sobre as pessoas



estarem acima do peso, obesos, com problemas de saúde por conta da má alimentação que temos.

Nem toda alimentação saudável se remete a ter uma dieta severa, obrigando as pessoas a comerem com moderação sem muito exagero de alimentos não saudáveis (fast food, comidas com gorduras ruins e excesso de açúcar), não se pode limitar o que a pessoa vai comer, mas sim da pessoa reconhecer o excesso e diminui gradativamente seus consumos isto pode ser ensinado aos alunos nas escola (MOURA; LEITE; BEZERRA, 2020).

Permitindo que as pessoas tenham suas escolhas de se manter saudável ou não podemos sim se dar a oportunidade de um dia no mês de exagerar na alimentação, mas é sempre bom manter os cuidados necessários. Essa sugestão é quase sempre o nutricionista que sugere aos seus pacientes que estão em processo de emagrecimento ou não para manter o foco em suas dietas.

No artigo de Diez-Garcia e Castro (2011), é relatado um método educativo em que a culinária foi adotada como eixo estruturante das atividades desenvolvidas, fazendo dela um espaço criativo para interveções na alimentação com vistas à promoção da alimentação saudável. Sabemos que a alimentação e nutrição precisa de uma variedade de cardápio do dia a dia e temos um acompanhamento que usamos muito o arroz e o feijão esses são os principais pois eles se complementam temos fibras, vitamina B9 entre outras mas precisamos de mais coisas para suprir as outras necessidades de nutrientes do corpo, com é muito importante de fazer essa troca no cardápio ex: arroz, feijão, carne branca (galinha) e salada verde; seria uma bela refeição para o dia a dia temos quase todos os nutrientes que precisa.

Nas classes populares teria esse cardápio mas muitas das vezes falta proteína ou é muita gente para comer então se iria fazer uma galinhada para render mais e que todos possam se alimentar contendo mais temperos para ser uma comida forte de sustância (DIEZ-GARCIA, CASTRO, 2010). O envolvimento com o preparo da comida também é considerado muito importante. Foi inegável o impacto da pobreza na restrição de repertório de ingredientes, limitando as possibilidades culinárias.

Conforme o tempo se passa nós alteramos a nossa alimentação foi mudando fomos dando mais espaço para outros tipos de comida e não mantendo a prioridade



de manter a nossa saúde em um bom estado com tudo temos outras doenças precocemente, tais como problema de coração, câncer, deficiência de nutrientes e entre outras. Com o impacto dessa pressão do nosso dia a dia com a correria sempre acabamos de comer o que nos está mais fácil e rápido de ser ingerido que sacie a nossa fome momentânea estamos consumindo muito alimentos ultraprocessados, com muita gordura, refrigerantes, sal, açúcar, alimentos em conserva. Estamos estragando a saúde do nosso próprio corpo que ainda pode ser que seja cedo mas conforme a idade vai chegando começa a aparecer os problemas de saúde ou a morte precocemente está com o índice de morte jovens grandiosamente (BRASIL, 2014).

Podemos reverter essa situação se quisermos mudar nossos hábitos alimentares com um pouquinho de esforço conseguimos dar uma passo a frente para melhorar a nossa saúde podemos utilizar mais os alimentos in natura os que são menos processados, apesar de utilizarmos uma parte deles no nosso cotidiano veja bem: quando se prepara em casa uma comida utilizamos a cebola para temperar algo assim como o alho, tomate seria um molho vermelho simples sem adição de temperos uma uma leve pitada de sal sem exagero, isto é alimento in natura.

Com a modernidade de alguns conceitos da culinária nos permite utilizar mais in natura nas nossas refeições, tendo a tecnologia para nos auxiliar se diversidade de instrumentos para a cozinha ficar mais agradável, nos inspira mais a ir até lá fazer uma ótima refeição sem alimentos ultraprocessados, não podemos ficar refém disso mas podemos diminuir ou evitá-los. Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores — de natureza física, econômica, política, cultural ou social — podem influenciar positivamente ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. Onde se tem o costume de se alimentar bem se consegue ter essa melhoria de vida.(BRASIL, 2014).

O padrão de hoje em dia é comer fast food sempre e se tem muita tentação por uma comida diferente acaba se tendo a preferência por alimentos ultraprocessados. Conferimos que a importância deste texto (DIEZ-GARCIA,1995) é a partilha de alimentos entre todos da comunidade, e para outros países, com culturas diferentes, mas que resulta no compartilhamento de culinárias misturas de



todos as culturas em seus modos de preparo aos tempos. Com relação aos tempos de hoje temos a internalização de várias culinárias misturadas ao nosso dia a dia, e seguimos essa partilha cultural, começou muito cedo e permanece até hoje.

Bagé é conhecida pela festa internacional do churrasco, a maior festa deste tipo no Brasil. Cozinha campeira: carnes, grelhadas, no espeto, no forno, arroz “carreteiro”, espinhaço de ovelha, ensopado, pastéis, empadão, feijão, “cabo de relho",(sobras), pães caseiros (ao forno), pão “carteiro”, de pedra (aquecido sobre a pedra ou na chapa), rosca de milho, “farinha de cachorro”, ambrosia de pão, “panela”, (marmelada, e em calda), bebida: chimarrão (ABEJANEDA, 2010).

No geral as conversas com os estudantes foram muito positivas, conseguimos falar bastante sobre a alimentação e suas rotinas diárias, como a maioria dos alunos estudam na escola pela manhã todos vão à escola. Logo após serem liberados da escola por volta das 14 horas todos vão para os seus transportes, seguem o trajeto de ir para suas casas, bom alguns fazem a refeição novamente do almoço e fazem uma pausa um descanso (cochilo), por estarem cansado das atividades da manhã, dura em média o descanso 30 min a 1 hora, e vão ajudar nos afazeres da casa e do campo.

A maioria tem algum animal para sua criação própria para consumo, então eles cuidam, alimentam e recolhem os animais, e outros vão para ajuda nos afazeres dentro de casa organizar a casa.

A turma é de 4 alunos sendo duas meninas e dois meninos, as meninas ajudam na organização da casa e em últimos casos ajudam na lida de fora. Já os meninos ajudam mais na parte dos cuidados com os animais, um dos meninos faz criação de bicho pra vender mas no momento estão com poucos animais para vender, e também tem animais como estimação. O outro menino ajuda em tudo nos cuidados dos animais e nos afazeres de casa.

Em uma das famílias houve uma mudança na alimentação por causa que a mãe teve um problema de saúde, coração e pressão alta, mas não mudaram drasticamente, só diminuíram algumas coisas, gorduras, sal e o aumento de legumes e verduras. A rotina dos meninos, é basicamente a mesma das meninas, mas eles fazem mais a lida dos animais.

Quanto aos alimentos que são consumidos, temos a tabela abaixo:



Alimento típico dos estudantes por refeição

Café da Manhã	Almoço	Janta
café (5)	arroz (5)	massa(5)
pão caseiro (4)	feijão (5)	feijão(5)
bolacha (1)	carne boi (4)	sopa de legumes(5)
rosca (1)	carne de frango (1)	arroz (5)
margarina (1)	couve (5)	carne de boi
	alface (5)	carne de frango

Elaboração própria, a partir de dados coletados em roda de conversa

Consideramos bem baixa a diversidade de alimentos representada na atividade dos pratinhos, tendo em vista a importância da diversidade nutricional e as orientações do Guia Alimentar.

Conclusão

Conclusão que tivemos foi, primeiramente, de conseguir fazer as atividades e realizar a pesquisa, com um sentimento de ter sido um prazer em fazer este trabalho. Com a escolha do tema não tivemos dúvidas que o melhor para se realizar o TCC seria trabalhar com a alimentação, pois é uma coisa que é do gosto da acadêmica e tem bastante pertinência com sua trajetória de estudo. Muitas dúvidas surgiram, por exemplo a respeito da alimentação escolar, sobre o cardápio elaborado pela nutricionista, o trabalho das merendeiras, etc.

O trabalho do TCC fez ter uma certeza ainda maior da escolha da acadêmica de se tornar uma professora, mas que talvez vá para uma especialidade da área da alimentação trabalhar com essas questões na escola, é muito importante termos essa consciência de saber de onde vem, e de cuidar do nosso bem estar e bem importante.

Com relação ao tema, percebemos que ainda há pouco trabalho na escola que valorize as práticas das famílias, em especial aquelas relacionadas com a produção de alimentos. É importante seguir desenvolvendo proximidade entre as atividades educativas, o currículo e o contexto de vida e trabalho no campo, para fortalecimento e valorização dos saberes populares e da culinária local.

Referências bibliográficas



ABEJANEDA, V. **Bagé rainha da fronteira: Culinária**. **BAGÉ RAINHA DA FRONTEIRA**, 16 abr. 2010.

BRASIL. Decreto no 7.352, Dispõe sobre a política de educação do campo e o Programa Nacional de Educação na Reforma Agrária - PRONERA. 4 nov. 2010.

BRASIL. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília-DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012.

BRASIL. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. **Temas contemporâneos transversais na BNCC**. Brasília: Ministério da Educação, 2019.

DIEZ GARCIA, Rosa Wanda. Notas sobre a origem da culinária: uma abordagem evolutiva. **Revista de Nutrição**, *[S. l.]*, v. 8, n. 2, 1995. Disponível em: https://periodicos.puc-campinas.edu.br/nutricao/article/view/9911. Acesso em: 24 out. 2024.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 91–98, jan. 2011.

MOURA, F. N. DE S.; LEITE, R. C. M.; BEZERRA, J. A. B. A educação alimentar e nutricional no ensino de ciências/biologia à luz das publicações na SBEnBio. **Revista de Ensino de Biologia da SBEnBio**, p. 172–192, 7 jul. 2020.