



## AMIGOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS NO ÂMBITO ESCOLAR

Luana Salete Celante (IC)<sup>1</sup>,

Silvia Maccari (TC)<sup>2</sup>,

Conceição de Fátima Soares (PFM)<sup>3</sup>

Fátima Verdiano Meneses Leonço (PFM)<sup>4</sup>

**Resumo:** O projeto Amigos da Alimentação Saudável surgiu em meados do ano 2010, na Escola Municipal José do Couto Pinna, situada no Bairro Jardim América, município de Vera Cruz do Oeste, na região oeste do Paraná, sendo permeado pela Ecopedagogia – Educação Ambiental, com um trabalho que visa à melhoria na qualidade alimentar das crianças. Dentro desse tema algumas ações já foram efetivadas e houve boa aceitação do alimento natural. A escola representa uma instituição de grande influência na vida das crianças, é o lugar ideal para se desenvolver ações de promoção à saúde e hábitos saudáveis. Neste sentido, o projeto tem como objetivo estimular os professores a desenvolverem atividades sobre alimentação e nutrição de forma transversal e interdisciplinar com seus alunos, promovendo a construção do conhecimento crítico e propondo um viver mais saudável hoje e no futuro. Por intermédio desta vivência, conseguimos estimular nesse espaço a adoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis. Através disso, foi possível ver o maior envolvimento dos educadores para que houvesse uma maior abrangência desse projeto proporcionando aos educandos e suas respectivas famílias, mudanças nos hábitos alimentares. As parcerias realizadas foram importantes para estimular reflexões de atos cotidianos e despertar para a responsabilidade em desenvolver um trabalho sustentável.

*Palavras Chave:* Conscientização, Hortas, Ecopedagogia.

**Abstract:** The Amigos da Alimentação Saudável Project began in mid-2010, at the Municipal School of José Couto Pinna, situated in Bairro Jardim America, municipality of Vera Cruz do Oeste, in western Paraná, being permeated by Ecopedagogy - Environmental Education, with a work that aims to improve the food quality of children. On this subject some actions have already been effected and there was good acceptance of natural food. The school is an institution of great influence in children's lives, is the ideal place to develop actions to promote health and healthy habits. In this sense, the project aims to encourage teachers to develop activities on food and nutrition in a comprehensive and interdisciplinary with students, promoting the construction of critical knowledge and proposing a healthier living today and in the future. Through this experience, we can stimulate that area to feeding practices and healthy lifestyles. Thereby, it was possible to see greater involvement of educators so that there was a greater scope of this project providing students and their families, changes in eating habits. Partnerships were conducted important to stimulate reflections of everyday actions and awaken to the responsibility to develop a sustainable work.

*Keywords:* Awareness, gardens, Ecopedagogy.

<sup>1</sup> [luana\\_celante@hotmail.com](mailto:luana_celante@hotmail.com). Prefeitura Municipal de Vera Cruz do Oeste Rua Rui Barbosa, 202. Vera Cruz do Oeste – PR 85845-000

<sup>2</sup> [silvia\\_maccari@yahoo.com.br](mailto:silvia_maccari@yahoo.com.br). Prefeitura Municipal de Vera Cruz do Oeste Rua Rui Barbosa, 202. Vera Cruz do Oeste – PR 85845-000

<sup>3</sup> Diretora da Escola Municipal José do Couto Pinna – Vera Cruz do Oeste – PR.

<sup>4</sup> Coordenadora Pedagógica da Escola Municipal José do Couto Pinna – Vera Cruz do Oeste – PR.



## INTRODUÇÃO

A Escola Municipal José do Couto Pinna está situada no Bairro Jardim América, Rua Mato Grosso, 526 na cidade de Vera Cruz do Oeste – PR, conta atualmente com 194 alunos da Educação Infantil e séries iniciais do Ensino Fundamental.

Os alunos que frequentam a escola são oriundos de famílias em situação de risco e vulnerabilidade alimentar, devido a alguns fatores como, por exemplo, baixa renda familiar, maus hábitos alimentares, consumo exagerado de produtos industrializados e a falta de organização do tempo no preparo das refeições.

Preocupada com esta situação, a escola buscou trabalhar com o projeto. "Amigos da Alimentação Saudável" visando à reeducação alimentar, tendo em vista que boa parte destes alunos consomem produtos industrializados, como chips, chiclete, balas, pirulitos, refrigerantes na hora do lanche escolar.

Na busca pela alimentação adequada, trabalhando interdisciplinarmente, dando oportunidade às crianças as trocas de experiências, adquirindo dessa forma conhecimento significativo, criando hábitos e compartilhando-os.

Para incentivar a alimentação adequada no ambiente escolar, o trabalho interdisciplinar torna-se essencial, considerando-se a oportunidade que oferece trocas de experiências entre conteúdos e entre alunos e professoras. Assim, o compartilhamento de novas ideias e novos hábitos tornam o conhecimento mais real, mais relacionado ao cotidiano de cada família.

Dessa forma, prioriza-se neste projeto um trabalho que em sua totalidade, desencadeia o conhecimento de todas as áreas, propondo atividades prazerosas e atrativas para as crianças para que, assim, a construção seja coletiva e cooperativa.

Neste momento, para que a aprendizagem torne-se realmente significativa, proporcionam-se relações com o exterior primando por uma qualidade de vida que propicie a diminuição dos conflitos existentes no seu cotidiano. Ao mesmo tempo, o processo de sensibilização fomentado pela educação ambiental é capaz de firmar momentos de reflexões e questionamentos sobre a experiência positiva do confronto com o outro e, assim sendo, o aluno será capaz de decidir e comprometer-se após sua escolha, planejar suas ações, assumir responsabilidades, ser agente de seus aprendizados, produzindo algo com sentido e construindo ativamente o seu conhecimento.

## OBJETIVOS

### Objetivo Geral

Promover a mudança no hábito alimentar de alunos e conseqüentemente dos pais e comunidade do entorno a fim de que todos se alimentem de forma diversificada e equilibrada, melhorando desta forma a sua saúde e a qualidade de vida.



## Objetivos Específicos

- Sensibilizar os alunos, pais, professores e comunidade do entorno para que a alimentação saudável seja um hábito no ambiente escolar e familiar.
- Utilizar os Documentos Planetários como a Carta da Terra e o Tratado de Educação Ambiental além dos princípios da Ecopedagogia na formação de valores e ação social.
- Garantir que a merenda escolar seja realizada com produtos diversificados e naturais, além de ser complementada pelos produtos oriundos da horta da escola.
- Incentivar a implantação de hortas caseiras.

## PÚBLICO DIRETO E INDIRETO

O presente projeto contou com a participação dos seguintes públicos:

- *Público direto*: 194 alunos da Educação Infantil e séries iniciais do Ensino Fundamental e 11 professores.
- *Público indireto*: aproximadamente 50 famílias.

## DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Os hábitos alimentares são resultado de diversos fatores, dentre os quais podemos citar: as condições de vida da família, o ambiente dentre os quais encontram-se o nível sócio econômico, cultura, fatores climáticos e geográficos, o meio urbano ou rural, as preferências, tamanho do grupo familiar, disponibilidades e tempo para o preparo correto dos alimentos.

Com essa perspectiva, o Projeto: “Amigos da Alimentação Saudável” tem como desafio conscientizar, visando assim modificar hábitos alimentares dos alunos, das famílias envolvidas e toda comunidade escolar.

Assim sendo, foram realizados no mês de março de 2011 (Tabela 1) diálogos com os alunos sobre o tema destacando sua importância para nossa realidade, também foram desenvolvidas em sala de aula várias atividades buscando sensibiliza-los quanto aos bons hábitos alimentares. E ainda para envolver os pais e a comunidade foram efetuadas palestras com nutricionista, a qual buscou elencar a responsabilidade de cada um dentro do projeto assim como seu real objetivo.

Dando continuidade, alguns pais se fizeram presentes, junto a um técnico para dar início a reestruturação da horta, pois a mesma estava desativada e assim deu-se os primeiros passos à uma importante caminhada.

Em abril outras dinâmicas foram trabalhadas, como confecção de máscaras e móveis os quais serão utilizados nos teatros com fantoches, nas músicas infantis, além de paródias. Ações como, elaboração de textos, confecções de cartazes, pesquisas, entrevistas com cozinheiras, desenhos e exposição dos mesmos, músicas, aprimoraram ainda mais os resultados desejados. A continuidade nos trabalhos de recuperação da horta da escola e



palestra com o técnico da Empresa Instituto Paranaense de Assistência técnica e Extensão Rural – EMATER do Município de Vera Cruz do Oeste sobre: A implantação de hortas caseiras, destinada aos pais e comunidade do entorno também foram fatores marcante nesse mês.

No mês de maio o teatro ensaiado foi apresentado aos pais e alunos da escola, na horta as preparações dos canteiros tiveram destaque, enquanto as músicas, desenho, construção de cartazes, e pinturas se desenvolvem durante todo o período do ano letivo.

Junho e julho foram marcados por uma grande ação: o plantio das hortaliças, e isso para os envolvidos foi um fator que representou sucesso, pois a esperança da colheita estava assim estabelecida. Retomando o conteúdo visto na palestra da nutricionista citada no início, um mural com a pirâmide alimentar foi confeccionado no pátio da escola, destacando a organização necessária em nossa alimentação.

No mês de agosto deu-se início aos manejos das hortaliças, os cuidados eram acompanhados pelos alunos com o intuito de despertar neles o sentimento de amor e respeito pela terra, propondo condições para se ter uma relação homem-natureza, pois, dependemos dela para a nossa sobrevivência. Sabemos que para muitos seres humanos esta relação está sendo perdida, para muitos o solo de onde o seu alimento é tirado é apenas terra, pois, atualmente na sua rotina não há mais tempo para tal relação, (FRISK, 2008).

Em setembro o preparo para o desfile cívico buscou destacar o projeto em si, relatando ser possível obter uma alimentação saudável de forma equilibrada e econômica.

Já no mês de outubro as primeiras colheitas de alface e rabanete começaram a ser feitas passando a serem utilizadas no lanche dos alunos, e na sala de aula os trabalhos continuavam sendo desenvolvidos, dentre os quais as produções de textos.

Para fechar o ano, em novembro houve o preparo pelos alunos e professores de uma nutritiva salada de frutas em sala de aula e posteriormente feita a sua degustação, sempre ressaltando que as mesmas devem substituir os salgadinhos, biscoitos e doces industrializados, dentro do processo da alimentação saudável.

Atividades essas, com o intuito de propor análises e reflexões nos mais diversos contextos, considerando como base os princípios da Carta da Terra de acordo com a idade e ano (Educação Infantil e Ensino Fundamental - séries iniciais).

Por meio do trabalho com a horta é possível propiciar conhecimentos e habilidades que permitem aos alunos: produzir, descobrir, selecionar e consumir os alimentos de forma adequada, saudável e segura e assim conscientizá-los quanto a práticas alimentares mais saudáveis, fortalecer culturas alimentares e discutir a possibilidade do aproveitamento integral dos alimentos.

A alimentação do ser humano não é impensada, ela é construída desde a infância, no contato com a família e o grupo social em que se está inserida. Assim, sendo o ambiente escolar um local de socialização da criança, este pode ser um importante promotor de práticas alimentares adequadas, dá-se aí a importância de se trabalhar com esse projeto dentro da escola.

Lembrando que há atividades como: trabalho com músicas, paródias, desenho pinturas, produções de texto, a adoção de um canteiro da horta escolar por turma e o seu manejo, o preparo de receitas com alimentos produzidos na horta escolar e a retomada do não



desperdício, serão realizadas durante todo o decorrer do ano letivo em destaque, para tanto, as mesmas não serão repetidas aqui no delineamento metodológico.

Retomando as atividades, no mês de março de 2012 (Tabela 2), foi feita com a presença da nutricionista reunião com os pais, ressaltando a importância de se realizar mudanças significativas no estilo de vida, entre as quais, adotar uma dieta balanceada e novos hábitos alimentares.

Em abril foi feito pelos professores um teatro o qual procurava chamar a atenção dos pais para o fato da necessidade de substituir os lanches trazidos pelas crianças para a escola por frutas o que representa um hábito mais saudável, enfatizando a importância do lanche oferecido pela escola o qual tem um cardápio elaborado por uma nutricionista, de acordo com as necessidades dos alunos. Ainda nesse mesmo mês houve momentos de estudos pelos professores e alunos sobre os documentos planetários: Agenda 21, Tratado de Educação Ambiental, a Carta da Terra, assim como a definição da Ecopedagogia em si, pois sabe-se que os mesmos são referências no que diz respeito a Educação Ambiental, o que no livro intitulado: Ecopedagogia Educação Ambiental para Sustentabilidade onde Gadotti define como sendo:

“A Ecopedagogia é um conjunto em permanente construção. Ela surge como um novo olhar a partir das práticas pedagógicas formais, fundamentalmente antropocêntricas, apontando a biodiversidade e a dinâmica dos ecossistemas como elementos a serem incorporados no processo educativo. Sua proposta ao encontro da necessidade de que a Educação Ambiental aconteça na prática, de que seu campo de reflexão e ação seja ampliado, envolvendo o maior número possível de atores sociais no processo de revisão de valores e elaboração de intervenções voltadas à construção da cultura da sustentabilidade “(GADOTTI, 2005).

Todo esse trabalho foi desenvolvido no intuito de promover a mobilização da comunidade para a construção de um projeto de vida saudável no qual a convivência com o meio ambiente seja integrada, harmoniosa e sustentável.

No mês de junho e julho implantou-se na escola: “O DIA DA ALIMENTAÇÃO 100% SAUDÁVEL”, será um dia por mês, onde em conjunto professores, alunos e funcionários em geral devem consumir apenas alimentos saudáveis, evitando o uso dos industrializados considerados guloseimas, esta iniciativa também estende-se as famílias as quais podem colaborar com o projeto. Durante todos os seguintes meses essa atividade terá sua realização.

Em agosto houve um momento com alunos do 4º e 5º Ano de estudo com a nutricionista sobre as informações nutricionais contidas nas embalagens dos alimentos. Com as mesmas turmas também se desenvolveu uma conversação sobre a alimentação na adolescência e suas consequências.

Em setembro foi elaborado o boneco dos alimentos industrializados e naturais, os quais foram utilizados no desfile que retratou o tema chamando atenção para a sua importância. Também a confecção de painel com as propriedades nutricionais dos alimentos e o trabalho com o não desperdício.

No próximo mês de outubro realizou-se uma palestra com o técnico da EMATER o qual discorreu sobre a compostagem seus benefícios e a questão de hortas suspensas. Também houve o segundo momento de estudos dos documentos planetários pelos professores e alunos, onde se buscou o real sentido desses documentos e sua importância dentro da realidade de cada um.

Em novembro realizou-se uma oficina destinada as mães sobre o preparo de alimentos saudáveis e o reaproveitamento de hortaliças, a mesma contou com o apoio do pessoal da Pastoral da Criança e do Adolescente, com o objetivo de incentivar os pais a desenvolver diferentes pratos, usando estratégia e criatividade para o preparo do mesmo alimento de forma diferenciada, conseguindo assim obter um novo sabor.

Como o projeto apresentou resultados positivos, o mesmo teve continuidade no ano de 2013 (Tabela 3), a fim de que o mesmo sirva como incentivo extensivo às famílias, para o cultivo de hortaliças com qualidade.

## CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES

As atividades realizadas nos anos de 2011, 2012 e 2013, podem ser visualizadas nos Cronogramas nas Tabelas a seguir:

**Tabela 1 – Cronograma das Atividades Realizadas no ano de 2011.**

Atividades Realizadas em 2011	Meses - 2011								
	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.
Sensibilizar os alunos, pais, professores e comunidade do entorno para que a alimentação saudável seja um hábito no ambiente escolar e familiar.									
Conversação feita pelos professores aos alunos sobre a importância e conservação dos legumes e das frutas, refrigerados.									
Confecção de máscaras e móveis pelos alunos para teatro de fantoches sobre alimentação saudável.									
Apresentação do teatro sobre alimentação saudável aos pais.									
Trabalho realizado com músicas infantis, paródias, desenhos, pinturas envolvendo o tema.									
Confecção de mural com a pirâmide alimentar.									
Palestras com pais e alunos.									
Visita técnica a horta municipal.									
Participação da escola no Desfile de 7 de setembro divulgando o projeto.									
Produção de textos pelos alunos.									
Preparo de salada de fruta pelos alunos e professores em sala de aula e degustação.									



Garantir que a merenda escolar seja realizada com produtos diversificados e naturais, além de ser complementada pelos produtos oriundos da horta da escola.									
Reestruturação da horta escolar.									
Plantio e manejo de hortaliças.									
Incentivar a implantação de hortas caseiras.									
Palestra com técnico da Emater sobre a implantação de hortas caseiras aos pais e comunidade do entorno.									

Fonte: Escola Municipal José do Couto Pinna, 2011.

**Tabela 2 – Cronograma das Atividades Realizadas no ano de 2012.**

Atividades Realizadas em 2012	Meses - 2012								
	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.
Sensibilizar os alunos, pais, professores e comunidade do entorno para que a alimentação saudável seja um hábito no ambiente escolar e familiar.									
Retomar o projeto com os pais em reunião com a presença da nutricionista.									
Apresentação de teatro sobre alimentação saudável aos pais.									
Momento de estudo com a nutricionista sobre as informações nutricionais contidas nas embalagens dos alimentos.									
Trabalho realizado com músicas infantis, paródias, desenhos, pinturas envolvendo o tema.									
Confecção do boneco dos alimentos: industrializados e naturais.									
Confecção de painel com as propriedades nutricionais dos alimentos e o trabalho com o não desperdício.									
Palestra com a Psicóloga sobre a alimentação na adolescência e suas conseqüências.									
Participação da escola no Desfile de 7 de setembro divulgando o projeto.									
Preparo de receitas com alimentos produzidos na horta escolar e a retomada do não desperdício.									
Garantir que a merenda escolar seja realizada com produtos diversificados e naturais, além de ser									



complementada pelos produtos oriundos da horta da escola.									
Adoção de um canteiro da horta escolar por uma turma e o seu manejo.									
Implantação do dia da alimentação 100% saudável.									
Incentivar a implantação de hortas caseiras.									
Palestra com técnico da Emater sobre a compostagem e a questão de hortas suspensas.									
Oficina sobre o preparo de alimentos saudáveis e o reaproveitamento de hortaliças.									
Utilizar os Documentos Planetários como a Carta da Terra e o Tratado de Educação Ambiental além dos princípios da Ecopedagogia na formação de valores e ação social.									
Momentos de Estudos pelos professores e alunos sobre os documentos planetários.									

Fonte: Escola Municipal José do Couto Pinna, 2012.

Tabela 3 – Cronograma das Atividades Realizadas e previstas no ano de 2013.

Atividades realizadas e previstas em 2013	Meses - 2013								
	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.
Sensibilizar os alunos, pais, professores e comunidade do entorno para que a alimentação saudável seja um hábito no ambiente escolar e familiar.									
Retomar o projeto com os pais em reunião.									
Trabalho realizado com músicas infantis, paródias, desenhos, pinturas envolvendo o tema.									
Confecção de painel sobre os alimentos saudáveis e a correlação com a saúde e qualidade de vida.									
Palestra com Farmacêutico sobre o uso das plantas medicinais.									
Participação da escola no Desfile de 7 de setembro divulgando o projeto.									
Preparo de receitas com alimentos produzidos na horta escolar e a retomada do não desperdício.									
Garantir que a merenda escolar seja realizada com produtos diversificados e naturais, além de ser complementada pelos produtos oriundos da horta da escola.									
Adoção de um canteiro da horta escolar por uma turma e o seu manejo.									
Incentivar a implantação de hortas caseiras.									
Acompanhamento e visitas									





técnicas sobre a compostagem e a questão de hortas suspensas.									
Utilizar os Documentos Planetários como a Carta da Terra e o Tratado de Educação Ambiental além dos princípios da Ecopedagogia na formação de valores e ação social.									
Momentos de Estudos pelos professores e alunos sobre os documentos planetários e avaliação do projeto.									

Fonte: Escola Municipal José do Couto Pinna, 2013.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração o envolvimento da comunidade escolar com o projeto: Amigos da Alimentação Saudável pode se afirmar que os objetivos foram alcançados, pois na maioria dos alunos que antes apresentavam problemas de ordem alimentar (uso de chicletes, balas, pirulitos, entre outras guloseimas) passaram a substituir esses costumes por outros mais saudáveis, isto é, até mesmo aqueles que não se alimentavam do lanche oferecido pela escola começaram a se adequar e hoje se alimentam normalmente.

Além disso os pais também estão interados de forma a mandar com seus filhos somente aquele alimento que é saudável. É possível observar que 70% das crianças que nunca haviam lanchado na escola, pegando lanche ofertado pela escola, causando espanto nos demais colegas da sala, até mesmo na própria professora e demais funcionários.

Foram criadas algumas combinações em sala de aula de que seria proibida a entrada dos alimentos antes citados como guloseimas, onde cada aluno seria o fiscal do outro colega. Em complementação a isso a troca desses alimentos por frutas como maçã, banana, pêra, laranja, ponkã, entre outras frutas. Com isso pode se afirmar que dos 194 alunos que frequentam a escola 90% já se adequaram aos novos hábitos alimentares.

O que foi mais gratificante é ao visitar cerca de 20 famílias citadas no projeto 80% delas se pode afirmar que adotaram hortas domiciliares. É maravilhoso poder ver as mães colocando em pratica o aprendizado delas nas palestras e dos filhos na escola, visando assim além de uma alimentação realmente saudável, também a preservação do meio em que vivem. Nós tivemos uma mãe que confeccionou em saquinhos de papel os copinhos para a sementeira para posterior replante na horta, e na linguagem dela afirmou: “é pra num prejudicar a natureza porque o papel derrete e o plástico leva mais tempo pra derreter”. – Maria Teresinha Juver.

Para concluir podemos dizer que, hoje tomamos consciência de que o sentido das nossas vidas não está separado do sentido do próprio planeta. Diante da degradação das nossas vidas na TERRA, chegamos a uma conclusão fundada numa nova relação saudável com o mesmo, reconhecendo que somos parte do mundo natural, vivendo em harmonia com o universo, caracterizado pelas atuais preocupações ecológicas. Temos que fazer **escolhas** e essas definirão o futuro que teremos.

Para tanto é desde a infância que se cria os bons hábitos para uma vida inteira, e cabe a nós educadores e aos pais/responsáveis, encaminhar nossas crianças nesse sentido, para que sejam conscientes e saudáveis.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARTA DA TERRA. Disponível em [www.cartadelatierra.org](http://www.cartadelatierra.org). Acesso em Agosto de 2012.

FRISK, P. R. **Horta na Escola**; Publicado, 2008. Disponível em:  
<<http://www.guiadeitupeva.com.br/noticias/ver.php?cit=18>> Acesso em 19 de Agosto 2011.

GADOTTI, M. **Pedagogia da Terra**. São Paulo: Petrópolis, 6ª edição, 2005.

ITAIPU BINACIONAL. **Ecopedagogia: Educação Ambiental para Sustentabilidade**. Itaipu Binacional: Foz do Iguaçu, [s.d.].

TRATADO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL PARA SOCIEDADES SUSTENTÁVEIS E RESPONSABILIDADE GLOBAL. Disponível em [www.tratadodeeducacaoambiental.net](http://www.tratadodeeducacaoambiental.net). Acesso em Agosto de 2012.