



## PROMOÇÃO DA SAÚDE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO BÁSICA

DEUS, Gabriela Brum de<sup>1</sup>; DALMÁS, Rosana<sup>2</sup>; ROSA, Fernanda da<sup>3</sup>; GAJO, Nathalia Brito de Carvalho<sup>4</sup>; KRUG, Marilia de Rosso<sup>5</sup>;

O consumo de alimentos industrializados por parte das crianças está cada vez mais comum. Alimentos saudáveis como frutas e verduras, são substituídos por alimentos, gordurosos e com alto teor de sal e açúcar. Essas informações se confirmaram a partir de observações diárias realizadas por uma professora de uma classe de alunos da pré-escola de uma escola da rede estadual de ensino do município de Cruz Alta – RS. Segundo a professora os alunos tinham péssimos hábitos alimentares como trazer para a hora do lanche, bolachas recheadas, salgadinhos e refrigerantes. Instigada por esta realidade a professora passou a desenvolver ações de saúde, a partir de um projeto de aprendizagem, tendo como tema gerador a alimentação saudável e como objetivo levar a esses pré-escolares, os conhecimentos necessários sobre as consequências de uma alimentação não saudável. Desta forma, este estudo tem como objetivo descrever as modificações ocorridas nos hábitos alimentares dos escolares, após a participação em ações de educação em saúde. Participou deste relato de experiência uma professora de uma turma da pré-escola, composta por 20 alunos. As ações de educação em saúde foram: apresentação, montagem e seminário sobre a pirâmide alimentar, experimentação de diversos tipos de frutas e legumes, reciclagem de garrafa pet para plantar mudas de alface, tomate, beterraba e cenoura na horta da escola, construção de textos coletivos sobre a atividade realizada na horta, teatro “A menina que não gostava de legumes” e “João e Maria”, a construção de uma casa de papelão, cobrindo-a com guloseimas para degustar no final da aula e por fim, uma comparação entre a alimentação saudável do dia a dia e a casa de doces da história. Para obtenção das informações dos resultados com os pré-escolares, foram utilizados os registros do diário de campo, bem como os relatos da professora, a partir da observação participante. Os dados foram analisados por meio da análise de conteúdo. Após a interpretação das informações chegou-se aos seguintes resultados: o projeto de aprendizagem foi muito interessante para os alunos da pré-escola, pois os mesmos demonstraram alegria, interesse e curiosidade durante a realização das atividades; hábitos saudáveis foram adotados, onde alimentos industrializados e prejudiciais à saúde foram substituídos por alimentos naturais e saudáveis; os pais observando o interesse dos filhos, também participaram do projeto, fiscalizando-os para que trouxessem lanches saudáveis à escola na maioria dos dias da semana. Conclui-se que o envolvimento dos pais, proporcionou uma mudança completa, pois os hábitos saudáveis aconteceram tanto em casa quanto na escola. Segundo relatos dos pais, os alunos começaram a pedir mais saladas e frutas nas suas refeições e na escola a professora relatou que a mudança foi visível, pois a cada dia que passava mais alimentos saudáveis eram consumidos durante a merenda escolar.

<sup>1</sup>Acadêmica do 5º semestre do Curso de Educação Física – Licenciatura da UNICRUZ e bolsista PIBEX. E-mail: gabrielabruum96@gmail.com

<sup>2</sup>Professora da Rede Estadual de Ensino do município de Cruz Alta – RS. E-mail: rosanadalmás@hotmail.com

<sup>3</sup>Acadêmica do 7º semestre do Curso de Educação Física – Licenciatura da UNICRUZ e voluntária PIBEX.

<sup>4</sup>Acadêmica do 1º semestre do Curso de Educação Física – Bacharelado da UNICRUZ e voluntária PIBEX.

<sup>5</sup>Profª. Drª. Coordenadora do Curso de Educação Física – Licenciatura da UNICRUZ. E-mail: mkrug@unicruz.edu.br

Projeto financiado pelo Programa Institucional de Bolsa e Extensão da Universidade de Cruz Alta – PIBEX/UNICRUZ - 2017/2018.

VIII  
SEMINÁRIO DE PESQUISA EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA: **INCLUSÃO E DIVERSIDADE**



**Palavras – Chave:** Pré-escola. Alimentação saudável. Ensino.