

NOME: ISABELA DE MORO SOUZA SANTOS

TÍTULO: A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: A HORTELÃ COMO FORMA DE PROMOÇÃO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR

AUTORES: FERNANDA DE JESUS COSTA, ISABELA DE MORO SOUZA SANTOS, ISABELA DE MORO SOUZA SANTOS, ANA LUIZA DIAS FARIA, FERNANDA PETERSON FERREIRA, MARIA CECÍLIA DE FREITAS, FERNANDA DE JESUS COSTA (ORIENTADORA), Izinara Rosse da Cruz

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEX

PALAVRA CHAVE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; SAÚDE; EDUCAÇÃO

RESUMO

A alimentação saudável constitui requisitos básicos para a promoção e para a proteção da saúde e potencializa o crescimento e o desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania. Nessa perspectiva, a escola pode ser considerada um dos principais meios de disseminação de informações, tornando o ambiente apropriado para ampliar os conhecimentos dos estudantes, agregando novas instruções para a sua formação. Neste sentido é que se insere o projeto de extensão sobre alimentação no ambiente escolar. Sendo assim, o presente trabalho teve por objetivo verificar a eficácia de uma intervenção alimentar sobre alimentação saudável com alunos do 8º ano de uma escola pública de Belo Horizonte/MG. Inicialmente, foi aplicado um questionário para verificar os conhecimentos dos alunos sobre o tema. Durante a análise das respostas, verificamos a defasagem de conhecimentos acerca do assunto abordado como, a falta de percepção sobre alternativas de uma alimentação saudável. Verificamos que apenas 18% sabiam o que, de fato é ter uma alimentação salubre, e ainda que 66% não tinham o costume de consumir hortelã. Posteriormente, realizamos a intervenção, que baseou-se, principalmente, em uma aula expositiva abordando o que é uma alimentação saudável, os benefícios da hortelã e explicação da pirâmide alimentar. Após a aula, foi realizado a plantação de mudas de hortelã, seguida de uma breve explicação sobre os seus benefícios. Os resultados demonstraram que é preciso inserir metodologias alternativas no ambiente escolar para favorecer os processos de ensino e aprendizagem a respeito de medidas para promover uma alimentação saudável nas escolas. É importante ainda destacar que a participação dos estudantes foi muito ativa em todos os momentos da intervenção, demonstrando que atividades de extensão são importantes no ambiente escolar.