

Alimentação Saudável e Educação Ambiental¹

Yasmin Schafer França², Laura Gonçalves de Andrade³, Danieli da Silva Bregalanti⁴, Wesley Henrique Magalhães Querino⁵, Kadu Macedo Ribeiro Mallmann⁶ e Lucas Eduardo Mota Souza⁷ (UNIFAMA)

Resumo: Esse artigo Científico tem com o intuito de mostrar para as pessoas a forma de uma alimentação saudável para as crianças da escola Municipal 13 de Maio na cidade de Guarantã do Norte MT situada a 708 km da Capital Cuiabá MT. Tem como objetivo ensinar as crianças a plantar e cultivar sementes de Mamão, induzindo a boa alimentação e a conservação da natureza, fazendo esse incentivo as crianças tende a ter uma responsabilidade maior com o meio ambiente e assim preservar o mesmo. Iremos levar até a escola vários copos e sementes para as crianças fazerem o plantio, e assim levarem para casa e cuidarem da sua mudinha. O trabalho será realizado na escola na semana do meio ambiente que é comemorada de 05 a 09 de junho de todo ano. A semente de mamão foi escolhida pois além de colaborar com o funcionamento do intestino humano é rico em vitamina A e fundamental para o desenvolvimento da visão em bebês e crianças, visto por isso foi a planta escolhida para trabalhar com a turma do 2º ano do ensino fundamental matutino e vespertino.

Palavras-chave: Artigo Científico; educação ambiental; alimentação saudável.

Abstract

This scientific article aims to show people the way of healthy eating for children from the Municipal School 13 de Maio in the city of Guarantã do Norte MT located 708 km from the capital Cuiabá MT. It aims to teach children to plant and grow papaya seeds, inducing good nutrition and nature conservation, making this incentive children tend to have a greater responsibility with the environment and thus preserve it. We will take several cups and seeds to the school for the children to plant, and then take them home and take care of their seedlings. The work will be done at school during the environment week, which is held from June 5th to June 9th every year. The papaya seed was chosen because in addition to helping the human intestine function, it is rich in vitamin A and essential for the development of vision in babies and children, which is why it was the plant chosen to work with the 1st and 2nd grade class of elementary school.

Keyword: Cientific Article; environmental education; healthy eating.

INTRODUÇÃO:

A Extensão Universitária é uma ação da universidade com a comunidade que permite que o conhecimento adquirido por meio do ensino e da pesquisa realizados na instituição seja compartilhado com o público externo. Trata-se de aliar o conhecimento científico resultante do ensino e da pesquisa às necessidades da

comunidade onde a universidade atua, interage e transforma a realidade social. (UFES, 2023)

Uma alimentação saudável deve basear-se em práticas alimentares que assumam o significado social e cultural da alimentação como base conceptual fundamental. Nesse sentido, é preciso resguardar essas práticas, bem como estimular a produção e o consumo de alimentos regionais saudáveis (como hortaliças e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares. (ministério da saúde, 2008)

A alimentação saudável na educação infantil é um tema que despertar grande interesse em várias áreas. Isso porque esse hábito tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente, nos primeiros anos, os quais são decisivos para o crescimento e o desenvolvimento integral, tendo em vista que a formação de práticas saudáveis se mante até a vida adulta (GIARETTA e FOSCHIERA, 2020).

A educação para a saúde deve se iniciar nas idades da pré-escola e durante o ensino fundamental devido a sua maior receptividade e capacidade de adquirir novos hábitos e, ainda, porque as crianças se tornam excelentes mensageiras e ativistas de suas famílias e comunidades (GOUVÊA, 1999).

A educação ambiental também desperta no aluno a consciência de preservação e de cidadania. O ser humano deve passar a entender, desde cedo que precisa cuidar, preservar e que o futuro depende do equilíbrio entre homem e natureza e do uso racional dos recursos naturais (A. B. Medeiros et al., 2011)

Segundo a LDB (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional) no Artigo 29, a educação infantil, na primeira etapa da educação básica, tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança até os seis anos de idade, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade. A Educação Infantil tem também o papel de habilitar a criança para o universo escolar e o ingresso no Ensino Fundamental. É de extrema importância exercitar a criança para os conceitos estabelecidos na escola juntamente com as teorias e práticas.

Na concepção de Oliveira (2002), o educador deve conhecer não só teorias sobre como cada criança reage e modifica sua forma de sentir, pensar, falar e construir coisas, mas também o potencial de aprendizagem presente em cada atividade realizada na instituição de educação infantil. Deve também refletir sobre o valor dessa

experiência enquanto recurso necessário para o domínio de competências consideradas básicas para todas as crianças terem sucesso em sua inserção em uma sociedade concreta.

As atividades manuais surgem justamente como um movimento de resgate de práticas simples que envolvam mais crianças em processos que trabalhem a criatividade e o desenvolvimento motor, cognitivo, social e emocional. Assim, as artes manuais são alternativas que podem gerar mais bem-estar.

Em geral, as atividades analógicas são recomendadas na infância justamente pelo potencial de melhorar a qualidade de vida. Jardinagem, desenho, modelagem, brinquedos de papel, confecção de brinquedos, entre outros, são apenas algumas opções que podem ser incentivadas na rotina. (Mundo Bic, 2022)

Tendo este conhecimento podemos sensibilizar e conscientizar sobre boas práticas voltada ao meio ambiente e sobre boa alimentação.

Fazer os alunos se sentirem parte do meio ambiente e estimulá-los a ter cuidado com ele, ensinando práticas de educação ambiental ensinando sobre reutilização de materiais recicláveis para plantio de sementes, e contato com a natureza, de modo que esses hábitos se mantenham com os anos. Além de estar fazendo a semeadura de sementes de mamão para estimulação de atividade prática e estar aprendendo mais sobre frutíferas.

Nosso trabalho tem como objetivo estimular esses conhecimentos sobre uma boa alimentação e a preservação do meio ambiente em alunos de 2º ano do ensino fundamental da Escola Municipal 13 de Maio, durante a semana do meio ambiente.

MÉTODOLOGIA:

No presente projeto de extensão temos como foco os alunos do 2º do ensino fundamental da Escola Municipal 13 de maio, pertencente ao município de Guarantã do Norte – MT localizada a 708,3 km da capital Cuiabá. O espaço observado contém as series iniciais até o 9º ano do ensino fundamental. A escola investe bastante em na segurança dos alunos, conta também com um pequeno espaço sendo um parquinho e áreas ampla para a diversão das crianças. A instituição estimula as crianças a terem responsabilidades com as atividades propostas, sendo assim usaremos essa instituição como referência para o município.

Como proposta iremos implementar o mesmo na semana mundial do meio ambiente sendo dos dias 5 de junho a 9 junho tendo atividade prática com os alunos no dia 7 de junho. Inicialmente iríamos falar sobre o tema com uma pequena palestra interativa sobre o meio ambiente, que em seguida para dar ênfase ao tema iremos realizar uma atividade pratica de plantio usando copos plásticos e sementes de mamão, para que os alunos possam ter contato pratico com a atividade, também poderão levar para casa e acompanharem o crescimento de sua muda para posteriormente estarem plantado ela ao solo.

RESULTADOS:

No dia 7 de junho fomos até a Escola Municipal 13 de Maio do município de Guarantã do Norte no período matutino (manhã) as 7:00 horas, no período vespertino (tarde) as 13:00, a atividade foi realizada em tempo estimado de 30 a 40 minutos com as duas turmas de 2º ano de cada período.

Na dinâmica com os alunos fizemos algumas perguntas sobre meio ambiente explicamos sobre a semana do meio ambiente a importância do mesmo, se alguns deles gostavam de frutas, até mesmo se gostavam de mamão já que foi a frutífera escolhida para a atividade com eles, já que as sementes da mesma são maiores e tem um fácil manuseio, além disso explicamos sobre reutilização de alguns materiais que temos em casa como garrafas pets, copos descartáveis entre outros, para estar plantando frutas e legumes que mais gostamos, nisso já falando a importância de ter uma alimentação saudável com eles.

Ao realizar a parte pratica com eles foram distribuídos os copos descartáveis a todos, em pequenos grupos aos poucos foram encher os copos com substrato e por suas sementes nos mesmos com nossos auxilio, após isso voltavam em suas lugares e para irrigar seus copos fomos auxiliando também, explicando como cuidar durante o dia, quando e quantidade de água para ser posto diariamente, além de termos um dialogo direto com eles e podermos explicar o processo de crescimento para eles o porquê dos furos no fundo do copo, nisso também tendo outros assuntos no meio por conta de estarmos interagindo com todos no momento.

CONCLUSÃO:

Com essa atividade na escola com os alunos, despertou grande interesse nos mesmos em cuidar do meio ambiente, e conseqüentemente abriu uma visão de alguma profissão voltada ao objetivo da palestra. Várias crianças fizeram perguntas sobre o tema, e qual a importância de um agrônomo na sociedade, um questionário bem interessante para tirar as dúvidas das crianças, e poder assim amadurecer os conhecimentos ali adquiridos.







REFERENCIAS

Universidade Federal do Espírito Santo. **O que é a extensão universitária.** Disponível em < <https://proex.ufes.br/o-que-e-extensao-universitaria>>. Acessado em 27/04/2023

CUNHA, Luana Francieli da. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil.** 2014. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ibaiti, 2014.

A. B. Medeiros; M. J. Mendonça; G. L. Sousa; I. P. Oliveira. **A Importância da educação ambiental na escola nas séries iniciais.** Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Faculdade Montes Belos – FMB, 2011.

Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**, 2008

GIARETTA Mariele e FOSCHIERA Elisabeth Maria. **Alimentação saudável: educando e cuidando da infância na educação infantil.** 2020.

DA SILVA, Ana Maria Burgues; DA CONCEIÇÃO BATISTA, Edleuza A.; DOS SANTOS BEZERRA, Jussara. **Influência da educação infantil na formação da personalidade das crianças.** 2020.

Mundo Bic. **Saiba como praticar uma atividade manual pode ser bom para as crianças.** Disponível em: < <https://www.poderdascorres.mundobic.com.br/atividade-manual/#:~:text=Tamb%C3%A9m%20conhecidas%20por%20atividades%20anal%C3%B3gicas,motora%20e%20a%20capacidade%20cognitiva>. > acessado em: 12/02/2023.