

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ENSINO FUNDAMENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Mateus Henrique da Silva Borges, Camille Ogliari Hannes, Andréa Rocha de
Oliveira Rivili, Tânia Aparecida da Silva Klein

E-mail para contato: mateus-borges26@hotmail.com

Trabalho vinculado ao Programa Residência Pedagógica - RP nº 578/2018

Resumo

Uma alimentação saudável é um dos principais aspectos para o organismo ter um bom desempenho, uma dieta equilibrada traz benefícios tanto para a saúde mental, tanto para o aspecto físico. Tendo em vista que muitas vezes tem alimentação inadequada na adolescência o objetivo da oficina foi conscientizar e estimular os alunos a buscarem uma alimentação mais saudável, consumo de alimentos orgânicos e redução de alimentos industrializados. Foi realizado em um primeiro momento uma discussão oral para a identificação dos conhecimentos dos alunos sobre o assunto. No segundo momento foi realizado em laboratório uma prática de pesagem da quantidade de carboidratos (açúcares) em alimentos industrializados. Em um terceiro momento foi realizado o plantio de verduras com terra de compostagem em uma horta vertical presente no colégio. As atividades foram realizadas com alunos do 6º ano do Ensino Fundamental no Instituto de Educação Estadual de Londrina (IEEL). Foi observado durante a oficina proposta que os alunos tinham conhecimento sobre o que era uma alimentação saudável, mas muitos não tinham uma dieta equilibrada. A alta quantidade de carboidratos nos alimentos industrializados gerou um grande espanto nos alunos. Conclui-se que deve se ter um maior cuidado com a alimentação na adolescência, estimulando ao consumo de alimentos orgânicos e realização de atividades para conscientização dos riscos que uma má alimentação pode acarretar.

Palavras-chave: alimentação saudável; adolescentes; oficina.