



MAQUETE DE PIRÂMIDE ALIMENTAR

Cícero Ferreira Tubbs¹
Daniele Cardoso Ribeiro²
Erika Lima Brum³
Fernanda Garcias da Rosa⁴
Patrícia Weissheimer⁵
Thaise Regina de Alencar⁶

Resumo

O Pibid é um programa para o aperfeiçoamento e a valorização da formação a alunos de licenciatura, que desenvolvem atividades didático-pedagógicas em escolas públicas licenciadas. O programa promove a inserção dos estudantes no contexto das escolas públicas, além de elevar a qualidade das ações pedagógicas na educação básica. Dentro desta visão, os pibidianos de Biologia de Gravataí desenvolveram uma atividade lúdica com a utilização de uma maquete de pirâmide alimentar feita em madeira para demonstrar aos alunos a importância de uma alimentação saudável. No trabalho foram utilizados grãos, frutas e leguminosas, embalagens e ilustrações de alimentos que os alunos deveriam identificar o grupo que cada alimento pertencia. Então os grupos de alunos deveriam organizá-los de forma adequada na pirâmide alimentar confeccionada em madeira. Conforme os alunos iam distribuindo os alimentos nos grupos de alimentos da pirâmide, os alunos iam questionando e refletindo sobre a quantidade de cada tipo de alimento que devemos consumir diariamente. Essa prática os levou a concluir que todos os grupos recomendados devem ser incluídos nas refeições para suprir a demanda de diferentes nutrientes para o organismo. Os educandos também refletiram que a maioria das pessoas não mantém hábitos alimentares saudáveis e que uma mudança na alimentação é necessária para um bom desenvolvimento orgânico.

Palavras-chave: Atividades lúdicas; Pirâmide alimentar; Hábitos alimentares.

Introdução

Os hábitos alimentares são adquiridos em função de aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos e psicológicos que envolvem o ambiente das pessoas (ASSIS; NAHAS, 1999). A educação nutricional permite ao indivíduo compreender suas práticas e comportamentos alimentares, proporcionando condições para que possa tomar decisões a respeito de sua alimentação (RODRIGUES; BOOG, 2006).

Ramos (2000) refere que nesse contexto, a escola aparece como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações de melhoria das condições de saúde e do estado nutricional das crianças, sendo um setor estratégico para a concretização de iniciativas de promoção da saúde. As práticas lúdicas têm sido consideradas elementos diferenciados para subsidiar a atividade pedagógica, pois trazem um contexto mais dinâmico ao ensino de Ciências e Biologia. Neste sentido, Neves (2010, p. 320) é um autor que reforça esse discurso:

¹.Acadêmico Ciências Biológicas. ULBRA- Gravataí. cicero_tubbs@yahoo.com.br

².Acadêmico Ciências Biológicas. ULBRA- Gravataí. daniele_im@yahoo.com.br

³.Acadêmico Ciências Biológicas. ULBRA- Gravataí.erikalbrum@hotmail.com

⁴.Acadêmico Ciências Biológicas. ULBRA- Gravataí. nandagarcias@hotmail.com

⁵.Acadêmico Ciências Biológicas. ULBRA- Gravataí. patyweissheimer@gmail.com

⁶.Acadêmico Ciências Biológicas. ULBRA- Gravataí. thaise_14@hotmail.com

O professor interessado em promover mudanças, poderá encontrar na proposta do Lúdico uma importante metodologia, que contribuirá para diminuir os altos índices de fracasso escolar e evasão verificada nas escolas [...] a utilização de atividades lúdicas nas escolas, pode contribuir para uma melhoria nos resultados obtidos pelos alunos [...] poderiam auxiliar na busca de melhores resultados por parte dos educadores interessados em promover mudanças. Estas atividades seriam mediadoras de avanços e contribuiriam para tornar a sala de aula um ambiente alegre e favorável.

Este trabalho tem por objetivo apresentar o processo de elaboração e aplicação de atividade lúdica referente com uso de uma maquete de pirâmide alimentar feita em madeira, procurando demonstrar a importância de uma alimentação saudável e balanceada, quais os grupos alimentares mais importantes para o funcionamento de nosso.

Metodologia

Trata-se da descrição de uma experiência desenvolvida com os alunos do oitavo ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Ladislau de Oliveira Nunes localizada na área urbana do município de Gravataí - RS. As ações de educação alimentar e nutricional envolveram a elaboração e aplicação de atividade lúdica onde os alunos participavam pesquisando para identificar os grupos de alimentos de uma pirâmide alimentar. A escolha da pirâmide de alimentos levou em consideração o fato dela ser uma representação esquemática que facilita a visualização dos alimentos que tem como objetivo orientar as pessoas para uma dieta mais saudável, sendo considerada um instrumento de orientação nutricional utilizado por profissionais para promover mudanças de hábitos alimentares.

A maquete da pirâmide alimentar foi confeccionada por um dos pibidianos em madeira e continha locais para os diferentes grupos de alimentos. Com o intuito de envolver as turmas na atividade, os alunos foram solicitados a coletar e trazer alimentos (leguminosas, grãos e frutas), réplicas em plástico, rótulos e embalagens de alimentos que normalmente consumiam. Os pibidianos trouxeram também exemplos de alimentos saudáveis para enfatizar a importância de uma alimentação equilibrada.

Resultados e Discussão

Na execução da atividade educativa, primeiramente procurou-se questionar os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável e balanceada solicitando-se uma justificativa para suas respostas. A seguir, foi apresentada a classificação alimentos (energéticos, reguladores, construtores) e dos elementos da pirâmide alimentar que é composta de em quatro níveis: 1º nível: grupo dos cereais, tubérculos, raízes (base da pirâmide); 2º nível: grupo das hortaliças e grupo das frutas; 3º nível: grupo do leite e produtos lácteos; grupo das carnes e ovos e grupo das leguminosas; 4º nível: grupo dos óleos e gorduras e grupo dos açúcares e doces (topo da pirâmide). A classificação também contou com a participação de toda a turma.

Após a explanação, os alimentos, rótulos e representantes de alimentos foram depositados na mesa do professor. A turma foi dividida em grupos e um membro de cada grupo deveria escolher um alimento da mesa e colocar no local correspondente na pirâmide alimentar justificando a sua opção.

Os alunos iniciaram a atividade tranquilamente, mas depois de certo tempo, começaram a confundir a classificação certa de certos alimentos. Depois que todos os alimentos já estavam colocados nas prateleiras da pirâmide, os pibidianos começaram corrigir

os alimentos que estavam no lugar errado reexplicando as características de cada alimento e de cada nível da pirâmide e. Conforme os alunos revisavam os conceitos, eles percebiam imediatamente os outros erros de classificação cometidos.

Ao final da atividade comparou-se a alimentação dos alunos com pirâmide alimentar e se solicitou uma reflexão sobre os hábitos alimentares de cada um. Também se discutiu a importância da pirâmide alimentar para orientar as pessoas para uma dieta mais saudável, sendo ela um guia alimentar geral que demonstra como deve ser a alimentação diária para uma população saudável. Philippi e cols. (1999) ressaltam a importância de se trabalhar cada grupo alimentar, destacando sua importância, fontes alimentares e recomendações, para que o objetivo principal seja alcançado, ou seja, a adoção de uma alimentação saudável.

Após a aula, foram registradas as impressões e manifestações da turma com relação às atividades desenvolvidas.

Considerações Finais

Essa prática nos levou a concluir que grande parte da população não mantém hábitos alimentares saudáveis. Os desvios de uma dieta saudável é bastante evidentes na adolescência, já que nessa fase as tentações são muitas e, devido ao cotidiano conturbado é muito mais fácil se render à praticidade dos alimentos industrializados. Assim, é fundamental uma intervenção educativa por meio de materiais lúdicos que visem ao ensinamento e ao estímulo para se adotar uma alimentação completa, sadia e adequada às necessidades individuais.

Referências

Philippi ST, Latterza AR, Cruz ATR, Ribeiro LC. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev. Nutr.* 1999; 12:65-80.

NEVES, Lisandra Olinda Roberto. O lúdico nas interfaces das relações educativas. **Leitura e Linguagem:** Discursos de Letramentos, p. 319-330, 2010. Disponível em: <http://www.centrorefeducacional.com.br/ludico-int.htm>. Acesso em: 02 jun. 2017.

ASSIS, Maria Alice Altenburg de; NAHAS, Markus Vinícius. Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 33-41, Abr. 1999. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52731999000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 02 jun. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52731999000100003>.

RODRIGUES, Érika Marafon; BOOG, Maria Cristina Faber. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 923-931, Mai 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2006000500005&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 02 jun. 2017.