



## **EDUCAÇÃO AMBIENTAL PARA SAÚDE ALIMENTAR E NUTRIÇÃO NO COLÉGIO ESTADUAL JARDIM GUANABARA, GOIÂNIA (GO).**

SILVA, Elisângela Patrícia da<sup>1</sup>  
SOUSA, Joselma Ferreira de <sup>2</sup>

### **Resumo**

Este Projeto elaborado e aplicado no Colégio Estadual no Jardim Guanabara teve como objetivo principal promover o conhecimento, através de informação conceitual e ações preventivas na alimentação, utilizando diretrizes e práticas da Educação Ambiental, além de demonstrar que uma alimentação saudável não é questão de preço, e sim, de escolha para todos principalmente para os jovens e adolescentes. A metodologia foi aplicada através de: entrevista com a Diretora da instituição e Coordenadora da merenda escolar, aplicação de questionário sócio econômico aos alunos. O projeto se expandiu com elaboração e aplicação de duas palestras, a primeira contendo uma apresentação em slides comandada pelas acadêmicas e a segunda com a colaboração de uma técnica em nutrição. Logo após as palestras foi oferecido aos alunos frutas para degustação. E no final os mesmos responderam um questionário avaliativo. O resultado obtido foi que essas informações vieram a acrescentar o conhecimento adquirido pelos alunos, agregando valores extras ao conhecimento que vêm de suas experiências familiares somado ao passado na escola. Desta forma os objetivos apresentados na elaboração deste projeto foram alcançados, conforme o resultado do questionário avaliativo.

**Palavras-chave: Educação Ambiental; Saúde alimentar; Nutrição, Meio Ambiente.**

### **Introdução**

Este estudo tem como objetivo abordar a prática educacional por meio do projeto de reeducação alimentar dos alunos do Colégio Estadual Jardim Guanabara, tendo em vista o Projeto Integrador III do Curso de Gestão Ambiental da Faculdade de Tecnologia SENAC Goiás.

A alimentação é vista como princípio básico para a vida do ser humano, uma vez que acreditamos em um “mau hábito” alimentar atual em nossa sociedade, especialmente entre os jovens, é importante que se busque uma orientação profissional em prol da qualidade de vida. Sabendo disso vemos a importância deste projeto tendo por base seu público alvo, alunos do Colégio Estadual Jardim Guanabara que perceberam esta atividade de forma

---

1 Estudante do III módulo do Curso Tecnólogo em Gestão Ambiental da Faculdade Senac Goiás. E-mail: [elisangela.patricia22@gmail.com](mailto:elisangela.patricia22@gmail.com) .

2 Estudante do III módulo do Curso Tecnólogo em Gestão Ambiental da Faculdade Senac Goiás. E-mail: [joselmafsousa@gmail.com](mailto:joselmafsousa@gmail.com) .



singular expressando o que Contreras (1995 apud LEMOS,2005) caracteriza como um ritual com vários simbolismos para os mesmo.

Os hábitos alimentares são alterados constantemente devido ao aumento populacional nos centros urbanos e com as novas inovações tecnológicas, à ausência ou ineficiência de infra-estrutura em saneamento e efluentes na captação de tratamento e distribuição de água potável, entre outros fatores.

Entendendo a importância da aplicação da educação ambiental para a crescente melhoria dos hábitos alimentares nas escolas delimitou-se o tema Educação Ambiental para a saúde alimentar e a nutrição escolar no Colégio Estadual Jardim Guanabara, Goiânia (GO) para protagonizar este trabalho.

Os objetivos elaborados para a realização desta proposta são: promover o conhecimento por meio de informações conceituais e ações preventivas na alimentação, utilizando diretrizes e práticas da Educação Ambiental; desenvolver Educação Ambiental a partir de informações adequadas para uma alimentação nutricional; ministrar palestra com o intuito de orientar no melhor funcionamento dos alimentos no nosso organismo considerando a faixa etária dos alunos do projeto – adolescentes e jovens; demonstrar que uma alimentação saudável primeiramente é uma questão de escolha e não de preço.

Além desta introdução, este artigo é composto pelas partes referencial teórico, metodologia, resultados e discussão e considerações finais.

## **Metodologia**

Realizamos um levantamento de informações a respeito da educação ambiental por meio de livros, artigos e sites, desenvolvemos uma pesquisa sistêmica sobre o tema Educação Ambiental, Saúde Alimentar e Nutrição Escolar analisando aspectos diversos sobre a instituição escolar, a realidade social dos alunos e a aplicação deste projeto no cotidiano dos mesmos.

Para o levantamento de dados primários, necessários para a elaboração do diagnóstico no Colégio Estadual Jardim Guanabara, objetivo deste estudo foi utilizada a entrevista e questionário como procedimento metodológico.



## Área de Estudo

O Colégio Estadual Jardim Guanabara localiza-se no município de Goiânia na Rua Minas Geras quadra 76, lote 24, no bairro Jardim Guanabara, município de Goiânia (GO).



Figura 1 – Fachada do colégio.  
Fonte: Pesquisa diagnóstica.

Fundado no ano 1977, o colégio teve o objetivo de proporcionar aos alunos de região um ensino de qualidade para um futuro melhor. Sendo de fácil acesso é freqüentado por alunos dos bairros Guanabara I, II, III, e IV e de outros bairros adjacentes como, por exemplo, Setor Vale dos Sonhas, Setor Asa Branca, Parque Eucalipto, Residencial Guanabara, Setor Santa Genoveva e Chácaras.

Atualmente o colégio conta com um quando docente de 53 professores de várias disciplinas, 68 funcionários e com 1.276 alunos matriculados nos períodos matutino, vespertino e noturno do ensino médio, na faixa etária de 15 a 70 anos.

## Diagnóstico

Foi realizada entrevista com a diretora do colégio e com a coordenadora da merenda escolar e um questionário de 26 questões de múltipla escolha e outras abertas para 31 alunos do período noturno.

Após a tabulação dos dados foi elaborando um material em *slides* com o conteúdo teórico como conceitos e dados estatísticos relacionados à alimentação, meio ambiente, agrotóxicos e sustentabilidade, com o intuito de resgatar ou aprimorar melhor aproveitamento dos mesmos servidos pela instituição e que a mesma idéia seja levada para



o ambiente de convívio dos próprios alunos como ambiente de trabalho lazer e residências já que uma grande porcentagem 49% alimenta-se fora de sua residência.

Ficou claro que a maioria dos alunos tem conhecimento sobre a temática alimentação saudável, maus hábitos alimentares e doenças provenientes, além de ter acesso orientação (77%) a canais de informação como: revistas, televisão e computador com internet.

## Proposta

Esse projeto teve como proposta desenvolver atividades educativas para os alunos, elencadas a seguir:

a) Palestras sobre a temática “Educação Ambiental para saúde alimentar e nutrição”, ministrada pelas acadêmicas envolvidas neste projeto, que procurou enfatizar a importância dos alimentos em nossa vida e apresentando conceitos sobre Educação Ambiental, Educação alimentar e nutricional, Meio ambiente e Agrotóxico e Saúde;

b) Palestra sobre o tema técnicas de aproveitamento de alimentos para adquirir uma qualidade de vida satisfatória, realizada com a participação da colaboradora Adriana Rabelo – Técnica nutricional. Nesta atividade foi abordada a importância do meio ambiente conservado, as boas práticas e os procedimentos adequados no processamento dos alimentos, destacando também a relevância da Lei 11.974/2009 que rege sobre a aquisição e origem de alimentos para a merenda escolar, elaboração do cardápio e a quantidade e como servir a merenda escolar.



Figura 2 – Sala de Aula.  
Fonte: Pesquisa diagnóstica.



Os benefícios da elaboração do Projeto Educação Ambiental Para Saúde Alimentar e Nutrição contemplando conceitos e práticas refletem diretamente em qualidade de vida para dos jovens e adolescentes envolvidos.

Esses benefícios não podem ser mensurados, mas podem ser enumerados com mostra alguns exemplos: bem estar físico, maior produtividade para o aprendizado e trabalho, menos recursos aplicados com gastos hospitalares e com medicamentos, menores chance de contrair uma doença por ingerir um alimento contaminado entre outros.

Para avaliação das ações implementadas utilizou-se um questionário com quatro perguntas fechadas do tipo escala.

### **Referencial Teórico**

Nesta parte é apresentada uma breve revisão literária de assunto como saúde alimentar, nutrição escolar, hábitos alimentares na adolescência e educação ambiental.

### **Hábitos Alimentares e a Adolescência**

Alimentar-se é um hábito com princípios básicos para a promoção da saúde e a prevenção de doenças, além de ser um hábito nutritivo para a saúde à alimentação incorpora significados sociais, culturais, comportamentais, afetivos e fonte de prazer (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

Contreras (apud LEMOS e DALLACOSTA, 2005) destaca que em uma pesquisa pública em 1979, autores consideram diversos usos da alimentação para a sociedade, no total 20 simbologias, mas apenas uma para fins nutritivos e funcionais.

Sabendo-se que para obter, fomentar e promover hábitos saudáveis para todos é necessário uma mudança de atitude individual e coletiva. Portanto há necessidade de adotar algumas ações para ter acesso a bons alimentos para cada individuo ou comunidade: respeitando as práticas alimentares regionais; garantindo acesso aos alimentos com elevado teor nutricional; variedade; harmonia e segurança quanto ao risco de contaminação físico-químico e biológico.

Há, no entanto, uma interação em todos os âmbitos do desenvolvimento público, privada e de organizações não governamentais com inter-relações de diferentes fatores contemporâneo, como o tabagismo, o sedentarismo, o consumo excessivo de alimentos industrializados ricos em gorduras saturadas e açúcares, a idade e o estilo de vida, que podem acarretar uma série de danos para a saúde, inclusive a ocorrência de doenças crônicas degenerativas.



Portanto, há a necessidade de se adotarem algumas ações para acesso a bons alimentos e bem estar de um indivíduo ou comunidade, como: respeitar as práticas alimentares regionais; garantir acesso a alimentos com elevado teor nutricional; variedade; harmonia e segurança quanto ao risco de contaminação físico-químico e biológico.

Entretanto ressalta-se o risco iminente quanto ao uso indiscriminado de agrotóxicos em culturas destinadas a alimentação humana e animal, que além de fazer mal a saúde prejudica o meio ambiente como um todo.

Segundo Fisberg et al (2010) a adolescência apresenta vulnerabilidade alimentar, caracterizada pelo crescimento físico e desenvolvimento rápido, com aumento da necessidade de nutrientes. A fase é ainda marcada pela independência e busca de autonomia, definição da própria identidade, influência de amigos, demandas escolares e de trabalho, pressões e modificação das preferências alimentares, rebeldia contra os padrões familiares que fazem deste um grupo de risco nutricional.

Os adolescentes são acometidos pelos seus hábitos nutricionais, como: a) aparecimento de acne – causado por alimentos gordurosos (chocolates, amendoins, batatas fritas etc); b) obesidade – causada pela substituição de alimentos naturais por embutidos, lanches etc; anemia – também causada pela substituição dos alimentos (lanches, biscoitos e industrializados em geral); vegetarianismo radicais sem o cuidado de buscar suprir a necessidade de todas as vitaminas necessárias ao organismo, especialmente na adolescência; e) sedentarismo (FISBERG et al 2010).

Para Mezomo apud Lemos e Dallacosta (2005, p. 4) “os hábitos alimentares são as formas com as quais os indivíduos selecionam, consomem e utilizam os alimentos disponíveis, incluindo os sistemas de produção, armazenamento, elaboração, distribuição e o consumo de alimentos.” Assim, o.

[...] hábito alimentar surge na infância quando as crianças começam a receber a alimentação complementar a partir dos seis meses de idade. Sabe-se que as atitudes em relação à comida são normalmente aprendidas ainda nessa fase, pois geralmente é passada por pessoas cuja relação afetiva é grande, o que confere ao comportamento um poder sentimental duradouro. (MINTZ apud LEMOS e DALLACOSTA, 2005, p. 4)

Neste contexto, os adolescentes apresentam grande facilidade em adquirir novos hábitos alimentares, sendo preocupante principalmente porque não se importam com as conseqüências de seus hábitos ao longo prazo (LEMOS e DALLACOSTA, 2005).

Há que se ressaltar, portanto, a necessidade de um trabalho educativo sobre a saúde alimentar e a nutrição com os adolescentes e, o local mais apropriado para fazê-lo é na escola.



## A Escola e a Educação Ambiental

O Tema Transversal Meio Ambiente dos Parâmetros Curriculares Nacionais - PCNs afirma que a escola, dentro de suas atribuições, permeia todos os âmbitos social, cultural, econômico, político, tecnológico e ambiental para a construção e manutenção da vida na sua interdependência.

A alimentação envolve todos os âmbitos mencionados acima desde a plantação até nossa mesa, ou seja, um ciclo em que todas as ações influenciam de uma forma geral no resultado final.

Em toda sociedade a escola é o ambiente de formação com o objetivo de instruir, instigar a busca pelo conhecimento, através de princípios, diretrizes traçados pelas Políticas Públicas, afim de, despertar o potencial intelectual, tecnológico, social, ético, político e ambiental de cada aluno.

Portanto esse conhecimento contribui para que jovens e adolescentes percebam e entendam as causas da crise ambiental proveniente do modelo econômico atual, alicerçado na produção e no consumo em larga escala, relação de mercado de grupos de interesses, exploração predatória dos recursos naturais e avanço tecnológico principalmente da industrialização e do agronegócio com utilização intensiva de agrotóxicos e mecanização da agricultura e concentração populacional nas metrópoles que geralmente não acompanha o crescimento em relação à infra-estrutura, agravando e gerando outros problemas sociais.

Voltando aos hábitos alimentares e relacionando à escola, Fisberg et al (2010, p. 1) diz que,

À medida que a criança passa a freqüentar a escola e a conviver com outras crianças, ela conhecerá outros alimentos, preparações e hábitos. Os adultos são modelos, delineando as preferências alimentares das crianças. Os vínculos afetivos poderão influenciar positiva ou negativamente na fixação dos padrões de consumo alimentar. É grande a influência da televisão na formação dos hábitos alimentares

Desta forma, a Educação Ambiental na escola é o meio indispensável para criar e aplicar formas cada vez mais sustentáveis de interação entre sociedade, natureza e soluções para os problemas ambientais. Além disso, a Educação Ambiental pode oferecer informações conceituais e trabalhar a mudança de atitudes na formação de valores por meio de dinâmicas de ensino e aprendizagem de procedimentos, pondo em prática sua capacidade de atuação.

O Tema Transversal Meio Ambiente dos PCNs (p.187) destaca também:



Proporcionar um ambiente escolar saudável e coerente com aquilo que ela pretende que seus alunos apreendam, para que possa, de fato, contribuir para a formação da identidade como cidadãos conscientes de suas responsabilidades com o meio ambiente e capazes de atitudes de proteção e melhoria em relação a ele.

Para tanto, a Educação Ambiental vem auxiliar professores e pais na orientação de adolescentes e jovens na busca de prática de informações relacionadas ao Meio Ambiente e a inter-relação com outros fatores como Educação alimentar e Nutricional, Agrotóxico e Saúde para o bem estar de todos, mas, principalmente adolescentes e jovens envolvidos no Projeto.

Neste sentido, torna-se imprescindível destacar também a importância da Lei nº 11.974 de 2009, que dispõe sobre a aquisição, elaboração e distribuição da merenda escolar e a responsabilidade do poder público representado pela instituição, para que adolescentes e jovens entendam e estabeleça inter-relações entre cenário econômico e social, Meio Ambiente, Desenvolvimento Sustentável. E destaca também que a instituição ofereça condições saudáveis e coerentes para a formação de cidadãos conscientes de sua responsabilidade frente ao Meio Ambiente e a Sustentabilidade para as gerações presente e futura. Responsabilidade essa que segundo o Ministério da Saúde (2005), é de todos do poder público e de iniciativa privada, sociedade como um todo.

## **Resultados e Discussão**

Com a apresentação da palestra Educação Ambiental para Saúde Alimentar e Nutrição apresentadas pelas alunas Elisângela Patrícia e Joselma Sousa e a presença da técnica em nutrição Adriana Rabelo realizada no dia 24 de maio do decorrente ano, contava com a presença de 49 alunos do período noturno do 3º ano do ensino médio e a Diretora da Instituição em sala de aula.

Ao final das apresentações foi destinado um espaço de tempo para que os alunos direcionassem perguntas no esclarecimento de suas dúvidas.

Após os esclarecimentos das dúvidas, foi oferecida uma mesa com frutas (melancia, banana, melão e maçã) para a degustação dos alunos presente, compartilhando de um momento alimentar saudável.

Os resultados obtidos foram que essas informações vieram a acrescentar o conhecimento adquirido pelos alunos, informações essas que vêm de suas experiências familiares e da própria instituição.

Desta forma os objetivos apresentados na elaboração deste projeto foram alcançados, como mostrou o resultado do questionário avaliativo.





Em que os alunos destacaram um grande aproveitamento na apresentação dos conceitos apresentados e acreditam que é muito importante tais informações no acréscimo de seu desenvolvimento e que se fossem oferecido outra apresentação gostariam de fazer parte de todas a etapas desde elaboração, desenvolvimento e aplicação. Além desse tema Educação Ambiental para Saúde Alimentar e Nutrição, sugeriram outro tema com a temática biodiversidade.

Fica evidente que o objetivo principal do projeto aplicado com a temática foi alcançado com resultado satisfatório para as alunas que elaboram e aplicaram esse projeto.

### **Considerações Finais**

Os hábitos alimentares são de extrema importância em todas as idades principalmente para jovens e adolescentes que estão em processo de formação é que encaram o ato da alimentação como uma simbologia para as diversas situações diárias como, por exemplo, status social, tribos entre outras.

É na escola que acontece a interação dos alunos com os assuntos abordados diariamente e si torna um ambiente favorável para o desenvolvimento oportuno na aplicação de conceito de Educação Ambiental para uma melhor qualidade de vida atual e futura.

A temática aplicada neste projeto foi sugerida pela diretora da instituição para suprir uma necessidade existente de informação entre os alunos com o tema. Já que a Instituição oferece em seu cardápio variado, uma alimentação de acordo com o Art. 15 da Lei 11947/2009.

Diante dos resultados obtidos na aplicação deste projeto conclui que ao apresentar as informações sobre Educação Ambiental voltada para alimentação e nutrição sobre tudo contribuiu para o conhecimento e a sensibilidade do público alvo. Com isso ficou evidente para as alunas da Faculdade SENAC a importância da inter-relação do conhecimento acadêmico e comunidade.



## Referências

Apresentação: **Adolescentes**, Extraído do livro “Como realmente amar seu filho adolescente” Autor: Ross Campbell – Psiquiatra Cristão, cedida pela Prof.<sup>a</sup> Kátia Aline Forville de Andrade.

BRANDÃO, Clara Takaki; BRANDÃO, Rubens Franco. **Alimentação Alternativa**. Brasília, DF: 1996. *In*: PHILLIPI Jr., Arlindo; PELICIONI, Maria Cecília Focesi. Educação ambiental e sustentabilidade. SP, Barueri: Manole, 2005.

FISBERG, Mauro. **Hábitos Alimentares na Adolescência**. Disponível em: [br.monografias.com/trabalhos2/habitos-alimentares-adolescencia/habitos-alimentares-adolescencia2.shtml](http://br.monografias.com/trabalhos2/habitos-alimentares-adolescencia/habitos-alimentares-adolescencia2.shtml) . Acesso em: 10 maio 2010.

LEI Nº 11.947 Disponível em: < [www.planalto.gov.br/ccivil.../Lei/L11947.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil.../Lei/L11947.htm) -> Acesso em: 06 Abril 2010.

LEMOS, Maybe Cristina Milan; DALACOSTA, Márcia Cristina. **Hábitos alimentares de adolescentes** – conceitos e práticas. Arq. Ciências e Saúde Unupar. Umuarama. v.9 (1), jan/abr. 2005.

**Revista Senac e Educação Ambiental**. Ecologia. vol. 2. Rio de Janeiro: SENAC, 2008.

Parâmetros Curriculares Nacionais Meio Ambiente – PCNs. **Secretaria de Educação Fundamental**. Disponível em<<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/meioambiente.pdf>>. Acesso em 11 de Abril de 2010.

PRONEA - Programa Nacional de Educação Ambiental Disponível em: <[http://www.maternatura.org.br/servicos/biblioteca/pronea\\_\\_ltima\\_vers\\_o.pdf](http://www.maternatura.org.br/servicos/biblioteca/pronea__ltima_vers_o.pdf)> Acesso em: 07 Abril 2010.

**SOBRE agricultura familiar na alimentação escolar embasada na Lei Nº 11.947**, de 16 de junho de 2009.

Disponível em<[http://www.mda.gov.br/portal/saf/arquivos/view/alimenta-o-escolar/EBDA\\_-\\_18\\_agosto\\_09\\_-\\_Manuel.pdf](http://www.mda.gov.br/portal/saf/arquivos/view/alimenta-o-escolar/EBDA_-_18_agosto_09_-_Manuel.pdf)>. Acesso em: 06 Abril 2010