

EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

Cynara Martins Santana¹
Solange da Silva Pimentel¹
Edilene Lagedo Teixeira²

RESUMO

Este estudo objetivou desenvolver atividades de educação alimentar à comunidade de Seropédica com enfoque no aproveitamento integral dos alimentos, por meio de palestras e mini-cursos que estimularam a prática da educação alimentar e nutricional, consumo consciente, higiene do alimento e da manipulação.

MATERIAL E MÉTODO

O trabalho de extensão foi realizado a partir de três momentos: **a) Visita diagnóstica:** levantamento da estrutura física e logística; **b) Construção do cronograma e Desenvolvimento das atividades:** palestras e práticas demonstrativas, dinamizadas através de preleção, atividades cênicas e utilização de recursos plásticos para escrever e compor textos culinários e **c) Avaliação:** o processo avaliativo foi realizado a partir dos resultados apresentados pelos produtos finais de cada oficina. A população atendida foi de Jovens e adultos da comunidade de Seropédica e participantes como alunos do (EJA), turma de Alfabetização a 8ª fase da Escola Caic Paulo Dacorso Filho do Município de Seropédica-rj.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo trata de atividades desenvolvidas junto ao Estágio Supervisionado do Curso de Graduação de Bacharel em Economia Doméstica, UFRRJ, Seropédica, RJ, 2009. Foi realizado em uma instituição de ensino – CAIC Paulo Dacorso Filho, espaço cedido pela direção, pois seus participantes também pertenciam à classe de alfabetização a Fase VIII no Município de Seropédica, RJ, visando à melhoria da saúde e bem-estar através da educação alimentar com enfoque o aproveitamento integral de alimentos, promovendo uma melhor qualidade de vida a esses indivíduos. Os conteúdos tiveram a preocupação de tratar sobre a segurança alimentar direcionando a higiene dos alimentos e da manipulação, dos aspectos nutricionais, culturais, econômicos e ecologicamente sustentáveis. As oficinas teórico-práticas

¹ Discentes no curso de Economia Doméstica DED/ ICHS/UFRRJ.
E-mail: cmartinssantana@yahoo.com.br e sangessp@gmail.com.br

optaram por dinâmicas de preleção, dramatização e composição escritas de receitas. Os participantes envolvidos neste trabalho são em sua maioria moradores do município de Seropédica, com faixa etária entre 18 a 70 anos; participantes do programa de Educação Jovens e Adultos - EJA. O local escolhido oferece a comunidade de Seropédica o EJA com aulas de segunda à sexta das 18h às 22h, tendo os níveis de alfabetização a 8º fase do ensino fundamental. A proposta pedagógica utilizada é baseada no método de Paulo Freire conhecido pela alfabetização de adultos. Diante desta proposta de aprender do viver é que surgiu a iniciativa de desenvolver atividades teóricas e práticas que envolvesse estes participantes, de forma a aumentar a compreensão dos conceitos sobre alimentação sustentável com segurança, economia e com a difusão de novos hábitos alimentares como o consumo que valoriza o saber popular e provoca a quebra de preconceito em relação ao consumo de alimentos de forma integral. Atividades desenvolvidas propiciaram a construção de novos hábitos necessária, para integrar a educação como prática diária das relações sociais, familiares, laborais etc. Estas atividades são relacionadas ao curso de Economia Domestica, envolvendo as áreas de alimentação, saúde e desenvolvimento humano. SANTOS (2001), uma alimentação saudável é essencial para saúde dos indivíduos, neste aspecto necessário se faz observar que a manutenção da mesma depende do acesso aos alimentos de forma quantitativa e qualitativa. Para Kamel (*apud*SANTOS, 2001) os hábitos e padrões alimentares se diferem de acordo com as condições geográficas, socioeconômicas e culturais, porém em todos os casos a boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, isto é, com boa disposição e resistência a enfermidades; assim é valido ressaltar, que uma dieta ideal deve conter variados tipos de alimentos que desempenham múltiplas funções. Estudos mostram que o homem necessita de uma alimentação sadia, rica em nutrientes, que pode ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezadas. As perdas não ocorrem somente em plantações, transporte e armazenamento inadequado, mas também no preparo incorreto dos alimentos. Os principais alimentos ou produtos utilizados para complementar a dieta convencional são: pós (casca de ovo, semente de abóbora); farelos (trigo, arroz, milho); farinhas torradas; raízes; tubérculos (SESC, 2003), e, dentre outros está o Assa-peixe. Segundo Alves& Neves (2006) a planta *Vernonia polyanthes Less.* é uma representante da família da *Asteraceae*, popularmente conhecida como assa-peixe, assa-peixe braço, estanca-sangue, tramanhém, mata pasto, cambará-guassu, cambará-do-branco, erva-preá e enxuga.

2 Orientadora e Docente no curso de Economia Doméstica Coordenadora do NIED (Núcleo interdisciplinar da Economia Doméstica), DED/ ICHS/UFRRJ. E-mail: elagedo@uol.com.br

As palestras aplicadas foram: Alimentação Alternativa & Saúde, Fungos, Bactérias & Vírus, O Perigo da Alimentação Fora de Casa. As oficinas ministradas foram: Aproveitamento integral dos alimentos; Difusão de novo hábito alimentar; Peça teatral: A Revolta da Vacina. Foram utilizadas técnicas (conceitos) da área de alimentação, vestuário e ergonomia, relacionados ao curso de Economia Doméstica. Foi introduzido novo hábito alimentar-Assa-Peixe à Milanese. O aproveitamento Integral dos alimentos foi aplicado em preparações com hortaliças tais como: couve, espinafre e salsa e cebolinha, e seus talos. Foi dada a atenção devida ao não desperdício e a ingestão de alimentos saudáveis; à manipulação adequada de alimentos, ou seja, a importância da segurança alimentar. Algumas donas de casa relataram durante a oficina que em casa o consumo de hortaliças e frutas é baixo. Muitos dos participantes relataram que faziam as compras de supermercados sem listas e sem pensar enquanto consumidor de forma consciente.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÃO

A proposta de educação alimentar e nutricional para construção de novos hábitos e a valorização cultural, econômica, ecológica foram contempladas através dos resultados positivos ao final de cada prática. Recomendamos, no entanto que outras atividades junto à comunidade sejam realizadas para que as populações em geral, tenham a possibilidade de terem acesso a informações que são desconhecidas independentes do grau de instrução ou classe social a que esses indivíduos pertencem.

REFERÊNCIAS

ALVES, V.F.G.; NEVES, L.J. **Anatomia Foliar de *Vernonia polyanthes* Less (Asteraceae)**. . Univ. Rural, Sér. Ciên. Da Vida. v. 22, n. 2, p. 01-08, 2003.

SANTOS, A. M. *et al.* **Hábitos e Tabus Alimentares na Microrregião de Viçosa**. Anais do XVI Congresso Brasileiro de Economia Doméstica e VI Encontro Latino Americano de Economia Doméstica. Viçosa-MG. ABED, 2001.

MESA BRASIL SESC. **Banco de alimentos e colheita urbana: aproveitamento integral dos alimentos**. Rio de Janeiro, Serviço Social do Comércio/Departamento Nacional, 2003.