UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

MESTRADO PROFISSIONAL

FABIANO MARTINS FERNANDES

METODOLOGIA DE ENSINO COM PROJETOS PARA CONSTRUÇÃO DE SABERES E MUDANÇAS DE HÁBITOS ALIMENTARES NA EDUCAÇÃO INTEGRAL

CAXIAS DO SUL, RS

31 DE JANEIRO DE 2017

UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

MESTRADO PROFISSIONAL

FABIANO MARTINS FERNANDES

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática da Universidade de Caxias do Sul, sob a orientação da Professora Dra. Gladis Frank da Cunha

CAXIAS DO SUL

2017

F363m Fernandes Martins, Fabiano
METODOLOGIA DE ENSINO COM PROJETOS PARA CONSTRUÇÃO DE SABERES E MUDANÇAS DE HÁBITOS ALIMENTARES NA EDUCAÇÃO INTEGRAL / Fabiano Fernandes Martins. – 2017.
150 f.: il.

Dissertação (Mestrado) - Universidade de Caxias do Sul, Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática, 2017.
Orientação: Gladis Franck da Cunha.

1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL CLASSES POPULARES MAIS EDUCAÇÃO PBL. I. Franck da Cunha, Gladis, orient. II. Título.

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UCS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Metodologia de ensino com projetos para construção de saberes e mudanças de hábitos alimentares na educação integral

Fabiano Martins Fernandes

Dissertação de Mestrado submetida à Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática da Universidade de Caxias do Sul, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do título de Mestre em Ensino de Ciências e Matemática, Área de Concentração: Ensino de Ciências e Matemática.

Caxias do Sul, 31 de janeiro de 2017.

Banca Examinadora:

Profª. Drª. Gladis Franck da Cunha (orientadora)
Universidade de Caxias do Sul

(Via videoconferência)
Profª. Drª. Jaqueline Moll
Universidade Federal do Rio Grande do sul

Prof. Dr. Francisco Catelli
Universidade de Caxias do Sul

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo amparo nos momentos difíceis, me dar forças interior para superar as dificuldades, mostrar os caminhos e suprir todas as minhas necessidades.

Agradeço minha orientadora Profª Dra. Gladis Franck da Cunha, por acreditar na possibilidade desse trabalho. Muito me orientou.

Agradeço a todos os professores do Mestrado Profissional no Ensino de Ciências e Matemática, principalmente ao Prof. Dr. Francisco Catelli e à Profª Dra. Vania Elisabete Schneider, que sempre demonstraram interesse na construção dessa pesquisa.

Meu agradecimento aos alunos professores e comunidade escolar da E.M.E.F. General Osório pelo privilégio da realização deste trabalho.

Aos meus familiares pelo incentivo a alcançar caminhos cada vez mais distantes.

Não posso deixar de agradecer minha esposa Milca Córdova de Moraes Fernandes. Sinceramente não sei como agradecer a ela, por tudo.

Agradeço minhas irmãs Fabiana e Fernanda pela companhia.

Enfim Muito Obrigado.

Ebenézer, até aqui nos ajudou o Senhor nosso Deus!! 1º Samuel 7:12.

RESUMO

O presente estudo inserido na linha de Pesquisa Fundamentos e Estratégias Educacionais no Ensino de Ciências e Matemática, diz respeito à percepção aos hábitos alimentares dos estudantes da turma D do Programa Mais Educação dos hábitos na Escola Municipal de Ensino Fundamental General Osório de Vacaria (RS). Dessa forma fazendo o uso do método de Ensino com Projetos foram realizadas várias atividades envolvendo os alunos da Educação Integral, familiares dos educandos, equipe gestora e professores da Escola. Foram propostos vários objetivos entre eles, conhecer a realidade alimentar de cada estudante do Programa Mais Educação. Este trabalho teve como suporte teórico pesquisadores que contribuíram para estruturação de uma proposta de ensino com projetos que levasse à mudança de hábitos, atitudes e reflexão no que tange a escolha de alimentos e bebidas por parte dos educandos participantes da Educação Integral na E.M.E.F. General Osório. É imprescindível considerar as contribuições de autores como Freire, que destaca a necessidade de o aluno jamais assumir uma postura passiva, mas sim assumir uma posição curiosa e crítica. Assim como a concepção de Peruzzo de que o nosso corpo precisa de energia e nutrientes para se manter vivo e saudável, neste sentido e no contexto da educação formal, uma abordagem inovadora que leve à mudança de atitudes na escolha dos alimentos é muito desejável. Desta forma, a pesquisa apresentou-se significativa por viabilizar reflexão sobre os hábitos alimentares dos estudantes, por eles mesmos, haja vista que a escola tem função essencial na construção de hábitos em seus alunos referente a uma alimentação saudável, pois de acordo com Freire, desafiar os educandos ao que parece certo é um dever do educador, logo o estudo realizado permitiu outras possibilidades de reflexão e análise em especial à alimentação.

Palavras-Chaves: Alimentação saudável, classes populares, mais educação, aprendizagem por problemas, temas transversais em educação.

ABSTRACT

The present study, which is part of the Research Fundamentals and Educational Strategies research line in Science and Mathematics Education, concerns the perception of the eating habits of the students of class D of the More Education Program of Habits in the Municipal School of General Education Osório of the Vacaria (RS). Thus, by using the method of Teaching with Projects, several activities were carried out involving the students of Integral Education, the families of the students, the management team and the teachers of the School. Several objectives were proposed among them, to know the food reality of each student of the More Education Program. This work had as theoretical support researchers who contributed to the structuring of a teaching proposal with projects that lead to the change of habits, attitudes and reflection regarding the choice of foods and beverages by the students participating in Integral Education in E.M.E.F. General Osório. It is imperative to consider the contributions of authors such as Freire, that highlights the need for the student to never assume a passive posture, but rather to assume a curious and critical position. Like Peruzzo's conception that our body needs energy and nutrients to stay alive and healthy, in this sense and in the context of formal education, an innovative approach that leads to changing attitudes in the choice of food is very desirable. In this way, the research was significant to enable reflection on the eating habits of the students themselves, given that the school has an essential role in the construction of habits in its students regarding healthy eating, because according to Freire, Challenging learners to what seems right is a duty of the educator, so the study carried out allowed other possibilities of reflection and analysis in particular to food.

Key Words: Healthy eating, popular classes, more education, learning by problems, cross-cutting issues in education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 9
1.1. APRESENTAÇÃO 11
1.2. PROBLEMA DE PESQUISA 14
1.3 “CRIANDO” PROBLEMAS” 14
1.4 Objetivo Geral 14
1.4.1 Objetivos Específicos 14
1.5 REFERENCIAL TEÓRICO 15
1.5.1. A IMPORTÂNCIA DE EDUCAR PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 15
1.5.2. A merenda escolar no contexto da educação integral. 20
1.5.3. A importância do ensino com projetos. 23
1.5.4. Principais características da ABP utilizadas para elaboração da Metodologia de Ensino com projetos: 28
1.5.5. O ensino com projetos e a construção do conhecimento 30
2. METODOLOGIA 34
2.1 O contexto da Escola 34
2.2. O contexto dos educandos participantes da pesquisa 35
2.3. “Criação de um programa de reeducação alimentar na escola” 36
2.3.1- Etapa 1: Sensibilização para identificação do significado de uma alimentação saudável 36
2.3.2 ETAPA 2: A REALIZAÇÃO DA MOSTRA 38
2.3.3. Etapa 3: ELABORAÇÃO DE UM LIVRO DE RECEITAS SAUDÁVEIS 40
2.4. A coleta dos dados 41
2.5 Análise dos dados 455
2.6. Produtos da Dissertação 46
2.6.1 Livro de receitas 46
2.6.2 Criação de um blog na escola 46
3. RESULTADOS 47
4. DISCUSSÃO E CONCLUSÕES 63
5.REFERÊNCIAS 69
6. ANEXOS 73
6.1 Anexo A -Relatos sobre os hábitos alimentares da turma D. 73
6.2 Anexo B – Questionários sobre o vídeo Muito Além do Peso 95
6.3 Anexo C – Relação de produtos adquiridos na visita ao supermercado 117
6.4 Anexo D - Foto Café Campeiro 139
6.5 Anexo E – Autorização da escola para realização da pesquisa 139
6.6 Anexo F - Publicação no jornal 140
6.7 anexo G – Caderno de receitas Coma e beba bem agora 142

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Síntese dos produtos adquiridos no supermercado.....47

LISTAS DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OMS – Organização Mundial da Saúde.....9
IARC – Agência Internacional de Pesquisa do Câncer..... 9
PIBID – Programa Institucional de Bolsa de Iniciação a Docência.....13
MEC – Ministério da Educação e Cultura.....19
LDB – Lei de Diretrizes e Bases.....22
IDEB – Índice de Desenvolvimento da Educação Básica.....22
ABP – Aprendizagem Baseada em Projetos.....27
PBL – Project Based Learning.....27
PNE – Portadores de Necessidades Especiais.....35
E.M.E.F. – Escola Municipal de Ensino Fundamental.....38
CPM – Círculo de Pais e Mestres.....38

.

.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Adesão.....12
Figura 2: Alunos da Turma D do Programa Mais Educação durante pesquisa.....36
Figura 3: Alguns estudantes presentes na Mostra Coma Bem.....40
Figura 4:Mesas com alimentos, bebidas e cartaz indicativo do evento.....44
Figura 5: Gráfico relativo à questão 01 do questionário aplicado durante a mostra.....58
Figura 6: Gráfico relativo a questão 01 do questionário aplicado durante a mostra.....57
Figura 7: Gráfico relativo a questão 02 do questionário aplicado durante a mostra.....59
Figura 8: Gráfico relativo a questão 03 do questionário aplicado durante a mostra.....59
Figura 9: Gráfico relativo a questão 03 do questionário aplicado durante a mostra.....60
Figura 10:Gráfico relativo a questão 04 do questionário aplicado durante a mostra.....60
Figura 11: Gráfico relativo a questão 04 do questionário aplicado durante a mostra.....62
Figura 12: Gráfico relativo a questão 04 do questionário aplicado durante a mostra 62

1. INTRODUÇÃO

A presente pesquisa foi realizada com estudantes da Turma D do Programa Mais Educação na Escola Municipal de Ensino Fundamental General Osório no município de Vacaria no estado do Rio Grande do Sul. Considera-se que os alunos que participam da Educação Integral permanecem 7 horas na escola e na maioria dos casos não possuem tempo de convivência com seus familiares, pois os mesmos trabalham no turno da noite, ou seja, quando os estudantes chegam em casa seus responsáveis já saíram para trabalhar. Diante desses fatos percebeu-se a necessidade de orientação sobre os hábitos alimentares de cada indivíduo, partindo de um plano para reeducação alimentar na escola General Osório, através de atividades com questionários, aquisição de produtos alimentícios no supermercado, desenvolvimento da Mostra Coma Bem, criação do Blog General News e a elaboração do Livro de receitas CB²A (Coma Bem e Beba Bem Agora).

Nesse sentido a alimentação é extremamente necessária em todas as fases da vida, pois desde o nascimento até a morte, qualquer indivíduo heterótrofo, como seres humanos ou qualquer outro animal, precisa alimentar-se, porém somente o ser humano pode desenvolver a capacidade de aprender a alimentar-se adequadamente. Não é possível em nenhuma fase da vida viver sem alimentação, no entanto nem todos os alimentos fazem parte de uma dieta balanceada viabilizando saúde e bem estar. Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (2015) “O consumo de produto como salsicha, linguiça, bacon e presunto aumenta o risco de câncer do intestino humano. De acordo com a OMS, a carne processada é um fator elevado de risco para a doença e carnes vermelhas de modo geral são um fator de risco provável”. Existem relatórios que apontam alguns alimentos como prejudiciais aos seres humanos, nem tudo o que comemos é benéfico á saúde.

De acordo com a Agência Internacional de Pesquisa do Câncer – IARC apud G1 (2015)

> As carnes processadas foram colocadas na lista do grupo 1 de carcinogênicos que já inclui tabaco, amianto e fumaça de diesel, sendo que os quais já possuem evidências suficientes de ligação com o câncer. Kurt Straif, chefe de programa Monographs, do IARC que avalia o câncer afirmou que para um indivíduo, o risco de desenvolver câncer colorretal em razão do consumo de carne

> processada permanece pequeno, mas esse risco aumenta com a quantidade de carne consumida. (G1. Globo.com\bem estar 2015).

No processo de aprendizagem humana, é de suma importância entender a necessidade da verificação dos tipos de alimentos que fazem parte da nossa alimentação, ou seja, é necessário refletir sobre a qualidade dos ingredientes que estão fazendo parte das refeições que realizamos. Os alimentos que consumimos têm composições diferentes, alguns têm mais açúcares, outros têm mais proteínas ou gorduras. Ter conhecimento da composição nutricional dos produtos alimentares contribui para a escolha adequada dos elementos, que devem compor as refeições equilibradas.

Nigro (2014, p. 109) destaca que vê a todo o momento “crianças tomando sucos prontos e refrigerantes, comendo salgadinhos. Não estão comendo frutas nem vegetais. Temos de aprender a escolher o que comemos”. Em determinados momentos percebe-se que algumas bebidas não condizem com uma alimentação rica em nutrientes e ao mesmo tempo saborosa. A bebida que cada indivíduo ingere faz parte da refeição, juntamente com os demais alimentos.

O problema que demandou o desenvolvimento desta pesquisa foi a percepção de que um cardápio de boa qualidade tem sido oferecido aos alunos participantes do Projeto Mais Educação, todavia os mesmos não se serviam de vários tipos de pratos, gerando o descarte e consequente desperdício de alimentos saudáveis. Assim, a presente investigação foi estruturada a partir de duas questões fundamentais: 1- Como a escola pode educar seus estudantes de modo a promover a mudança de hábitos alimentares em crianças e adolescentes, que permanecem várias horas no ambiente escolar? 2- É possível aplicar o método de ensino com projetos em turmas do Ensino Fundamental de escola frequentada por estudantes oriundos das classes populares?

1.1. APRESENTAÇÃO

Esta pesquisa foi desenvolvida no município de Vacaria que tem, aproximadamente, 61.345 mil habitantes distribuídos em uma área 2.124 Km² em seis distritos além da sede. Distante 240 km da capital Porto Alegre, o munícipio está localizado ao norte do estado, na divisa com o estado de Santa Catarina. A rede municipal de ensino compreende 6.239 estudantes matriculados em 10 escolas infantis, 10 escolas de Ensino Fundamental, além de cinco escolas na modalidade EJA. O Programa Mais Educação é desenvolvido em dez Escolas Municipais de Ensino Fundamental da sede do município de Vacaria, atendendo, aproximadamente, 1200 alunos no turno inverso, representando 26% das matriculas de ensino fundamental. O Programa Mais Educação tem por objetivo:

De acordo com A Portaria Normativa Interministerial (2007),

> (...) contribuir para formação integral de crianças, adolescentes e jovens, por meio da articulação de ações, de projetos e programas do Governo Federal e suas contribuições às propostas, visões e práticas curriculares das redes públicas de ensino e das escolas, alterando seu ambiente escolar e ampliando a oferta de saberes, métodos, processos e conteúdos educativos. (PORTARIA NORMATIVA INTERMINISTERIAL, 2007, Art. 1º).

A filosofia da Escola campo desta pesquisa, segundo seu regimento de 2015, é oferecer ao aluno condições para que desenvolva sua capacidade de cooperação, formação de hábitos e atitudes, espírito crítico, comunicação, raciocínio, criatividade, construção do conhecimento e integração para um bom relacionamento psicossocial. Este posicionamento concorda com Guará (2006, p.16) para quem a ideia filosófica de homem integral agrega-se à “necessidade de desenvolvimento integrado de suas faculdades cognitivas, afetivas, corporais e espirituais resgatando como tarefa prioritária de educação, a formação do homem compreendido em sua totalidade”. Logo tal reflexão estabelece profundas conexões em relação à necessidade e a importância de os educandos estarem incluídos na educação de tempo integral.

Tendo em vista a Resolução nº 7, de 14 de dezembro de 2010, que fixa Diretrizes Curriculares nacionais para o ensino fundamental de 9 (nove) anos.

& 1º O ensino Fundamental deve comprometer-se com a educação de qualidade social, igualmente entendida como direito humano.

Consequentemente o currículo escolar deve expressar a diversidade cultural

existente em nossa sociedade, organizando-se com base nas múltiplas experiências presentes nas diferentes culturas, de tal forma que os educandos consigam reconhecer e valorizar a cultura do grupo social a que pertencem e também entender e respeitar a cultura do outro. Logo as ações nos educandários devem basear-se na realidade, contemplando os princípios éticos, estéticos e políticos.

Dados oficiais da Escola Municipal de Ensino Fundamental General Osório no Município de Vacaria – RS, mostram que os índices de reprovação ou evasão escolares são bastante baixos se comparados ao índice de aprovação (Figura 1), sugerindo que o Projeto Mais Educação está atendendo as necessidades da maioria dos alunos, cuja permanência no turno inverso é imprescindível para diminuir sua vulnerabilidade social. A figura a seguir, com base em dados da Secretaria Municipal de Educação sobre a 1ª adesão indica que 75% dos alunos matriculados no Programa Mais Educação na Escola Municipal de Ensino Fundamental General Osório aprovaram, 15% reprovaram, 6% foram transferidos para outros educandários e 4% evadiram-se.

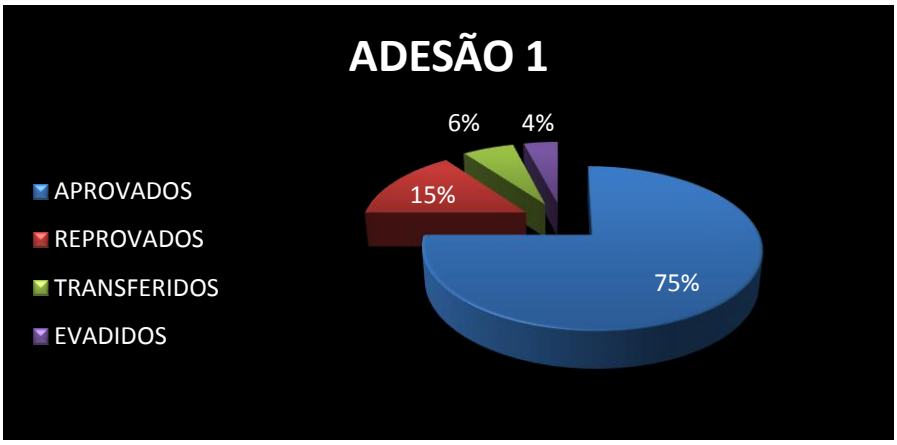


Figura 1: Adesão 1, FONTE: Secretaria de Educação de Vacaria, setor Controle escolar. Junho 2014.

O cardápio da escola é preparado por nutricionistas da Secretaria Municipal de Educação e a merenda é realizada por 4 (quatro) merendeiras, são oferecidas três refeições diariamente aos alunos sendo café da manhã, almoço e lanche no turno da tarde. Aproximadamente, três vezes por semana, este cardápio apresenta produtos industrializados na sua composição.

No que se refere ao projeto com abordagem interdisciplinar pode-se mencionar

que é realizado durante o período de atividades dos docentes[1], por área de conhecimento, sendo escolhido um tema de acordo com a atualidade ou uma necessidade da comunidade escolar e a partir dessa escolha é trabalhado por área do conhecimento, usando os conteúdos programados. As áreas que participam do projeto interdisciplinar são as seguintes: área das exatas com a disciplina de matemática, área das linguagens através da língua portuguesa, inglês, educação física e arte. Área das ciências da natureza incluindo geografia, história e filosofia. Deve-se considerar que o ensino religioso é trabalhado concomitantemente com todas ás áreas.

A partir do trabalho realizado em parceria com a Universidade de Caxias do Sul com um dos subprojetos do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação a Docência – PIBID: Educação Física - Vacaria a partir do título “O que revelam os espaços escolares?” e do tema: “Reorganização, distribuição e dinamização dos espaços escolares da Escola Municipal de Ensino Fundamental General Osório” percebeu-se o propósito de reflexão sobre a organização e dinâmica existente na escola. Nesta parceria, inicialmente foi realizada uma oficina com os professores e posteriormente iniciada uma troca de ideias com o objetivo de promover um debate a respeito dos espaços escolares. Para a introdução do debate foi proposto que professores considerassem algumas realidades dos espaços disponíveis na Escola General Osório.

Posteriormente cada grupo formado por professores e um bolsista escolheram um dos espaços escolares para analisar e pensar como resolver os problemas identificados. Em síntese ficou acordado entre os participantes que a organização estética, a dinamização e a distribuição dos espaços necessitavam de reavaliação para melhor distribuir e favorecer o acesso, interação e autonomia da comunidade escolar, além de oferecer maior comodidade a todos. Ao término do trabalho realizado entre o Pibid e a Escola os objetivos foram alcançados bem como modificações, adequações e intervenções possibilitaram que algumas etapas do projeto fossem cumpridas significativamente. Este exemplo destacou o interesse da equipe diretiva da Escola em acolher projetos inovadores que qualifiquem suas ações educativas, estimulando a proposição e o desenvolvimento do trabalho analisado na presente

[1] Na jornada de trabalho do professor será assegurado um percentual de 20%, a cada 20 (vinte) horas, do total da jornada para realização de horas de atividades, podem ser destinadas a preparação e avaliação do trabalho didático bem como assuntos pertinentes a escola.

dissertação.

1.2. PROBLEMA DE PESQUISA

O problema que demandou o desenvolvimento desta pesquisa foi a percepção de que um cardápio de boa qualidade tem sido oferecido aos alunos participantes do projeto mais educação, todavia os mesmos não se serviam de vários tipos de pratos, gerando o descarte e consequente desperdício de alimentos saudáveis. Assim, a presente investigação foi estruturada a partir de duas questões fundamentais: 1- A escola pode educar no sentido de promover a mudança de hábitos alimentares em crianças e adolescentes, que permanecem várias horas no ambiente escolar? 2- É possível aplicar a metodologia de ensino com projetos em turmas do Ensino Fundamental de escola frequentada por estudantes oriundos das classes populares?

1.3 “CRIANDO” PROBLEMAS”

O desenvolvimento de um projeto deve partir de um problema ou situação problemática relacionada a um tema de interesse, uma vez que a busca por novas informações, métodos e conhecimento deve provocar o entusiasmo dos alunos pelos trabalhos a serem realizados. O sentido que se quer dar aqui à “criação” de problemas é o de sensibilizar e despertar a curiosidade dos alunos sobre a alimentação saudável e, a partir desse fator importante, leva-los às descobertas e questionamentos sobre os próprios hábitos, possibilitando efetivamente um Ensino por Projetos.

1.4 Objetivo Geral

Verificar o grau de reflexão a partir da metodologia de ensino com projetos com uma turma do Programa Mais Educação de uma escola de classes populares, criando condições que levem os estudantes a entender a importância de uma alimentação saudável, estimulando a mudança de hábitos, que melhorem a saúde e evitem o desperdício na merenda escolar.

1.4.1 Objetivos Específicos

- Avaliar os conhecimentos dos alunos sobre a alimentação saudável;
- Identificar as preferências alimentares dos alunos;
- Diagnosticar a percepção dos alunos sobre a alimentação, fornecida na merenda escolar e as causas do desperdício;
- Intensificar o processo de cooperação e integração entre os alunos e as nutricionistas que preparam o cardápio;
- Implementar um projeto de realização de uma mostra sobre alimentação saudável na escola;
- Organizar um livro com receitas saudáveis sugeridas pelos alunos do Programa Mais Educação;
- Criar um blog para socialização dos conhecimentos adquiridos.

1.5 REFERENCIAL TEÓRICO

1.5.1. A IMPORTÂNCIA DE EDUCAR PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O marketing, a mídia e as propagandas podem ter participação especial na escolha de alimentos de milhares de crianças. Geralmente as crianças ficam em frente à televisão muitas horas e também acessando a internet. Segundo as ideias dos autores Oliveira e Marchini (2008), o marketing, a mídia e as propagandas viabilizam agrado às emoções e não à parte intelectual, afetando mais crianças que adultos, afirmam ainda que a falsa conexão entre qualquer alimento com algo que viabilize poder é muito perigosa, pois é uma porta aberta para as indústrias alimentícias explorarem a imaturidade de uma criança.

> Estudo de 2007 desenvolvido pela Universidade Federal de São Paulo analisou os comerciais veiculados em programação infantil de canais abertos da TV Brasileira. Surpreendentemente, os alimentos constituem 10% de todas as propagandas veiculadas. No Brasil, os adolescentes passam cerca de cinco horas por dia em frente a TV. O tempo que um adolescente passa assistindo a programação televisiva pode estar associado á obesidade, pois cada hora diante do aparelho pode resultar em aumento de até 2% em sua prevalência. As propagandas influenciam o comportamento alimentar, de modo que tal hábito está diretamente relacionado a pedidos, compras e consumo dos alimentos anunciados. (OLIVEIRA e MARCHINI, 2008 p.545).

Ainda de acordo com as ideias destes autores, a maioria das propagandas de televisão divulga alimentos com alta densidade energética e com pouco valor

nutricional, pois eles contêm sódio, gorduras e açúcares em excesso.

> A pesquisa de 2007 verificou que, entre as propagandas de alimentos, cerca de 45% correspondiam a guloseimas (chocolates, bolachas recheadas, balas, gomas de mascar, salgadinhos e sorvetes), 22,5% a institucionais (lanches de redes de fast-food), 18% a bebidas não lácteas (refrigerantes, sucos), 9% a cereais (cereais matinais e pães), 4% a bebidas lácteas (iogurtes, bebidas achocolatadas) 0,5% a alimentos pré-preparados (macarrão instantâneo, hambúrgueres) e 1% a outros. Muito provavelmente nos últimos anos, não só os fabricantes de biscoitos, salgadinhos e chocolates estão cada vez mais investindo na mídia; principalmente as redes de fast-food já veem no marketing televisivo um investimento promissor e extremamente lucrativo. (OLIVEIRA e MARCHINI, 2008 p.546).

Sobre as embalagens dos alimentos percebe-se que empresas alimentícias investem no design, com o intuito de ludibriar o verdadeiro conteúdo nutricional de alimentos e bebidas. Fatores como o apelo visual e a praticidade das embalagens pode não mostrar informações necessárias e importantes a respeito do produto que está dentro da embalagem. É esperado que a clareza das letras, frases e números sejam analisadas no momento da compra, pois as crianças, adolescentes e até mesmo os adultos podem ser induzidos à compra de produtos inadequados no que se refere à alimentação saudável.

> Estudam indicam que 75% das empresas que investiram recentemente em design aumentaram suas vendas, sendo que 41% destas vendas também conseguiram reduzir seus custos. Ainda, não houve registros de empresas que tenha investido em design de embalagem e tenha sentido queda nas vendas. Outra recente pesquisa constatou que, “além da praticidade, o consumidor busca travar uma relação emocional com a embalagem; ele espera ser seduzido por ela no ponto-de-venda”. As demais constatou-se que o consumidor não dissocia a embalagem do seu conteúdo, considerando dois constituintes de uma mesma entidade indivisível. Tal relação emocional, similarmente, também se faz presente nas embalagens de produtos alimentícios. Tanto é verdade que, em geral, apresentam forte apelo visual, extremamente sedutor para o público infanto-juvenil que, atraído, é significativamente influenciado no momento da compra. (OLIVEIRA e MARCHINI, 2008 p.550).

É essencial questionar a relação entre o marketing e a saúde alimentar, não somente dos adultos, mas principalmente das crianças e adolescentes, pois as propagandas nos canais de televisão, folhetos, folders, nos rádios, aplicativos através da internet e também vídeos informativos integram o dia a dia da população, mas atingem primordialmente os mais jovens.

Frequentemente alguns comerciais podem interferir ou até mesmo induzir as escolhas do que consumir em cada refeição. Algumas propagandas na televisão

podem ser incompletas, não informando a composição do referido alimento ou bebida, tampouco as quantidades que devem ser ingeridas, tendo em vista os cuidados com a saúde. De acordo com NIGRO (2014, p. 113) “Nos dias de hoje há pessoas que perderam a noção de comer. Comem coisas que vêm em pacotes, que mal analisaram que nem sabem direito o que é. Tem até gente que não bebe água nem suco, só toma refrigerante”.

Além disso, estar atento aos rótulos dos alimentos e bebidas é uma estratégia valiosa para uma alimentação saudável, uma vez que possibilita o conhecimento sobre as informações nutricionais dos mesmos, tais como o percentual de gorduras saturadas ou trans, de alguns macronutrientes ou micronutrientes, bem como fibras, sódio, carboidratos, além do valor energético, entre outros. Ou melhor, a rotulagem é um elo informativo entre o produtor e a pessoa que adquire o produto, todavia, está análise de rótulos requer o conhecimento prévio sobre quais ingredientes podem trazer benefícios ou malefícios ao consumidor.

> Os rótulos com informações nutricionais passaram a serem utilizados na segunda metade da década de 1980, como um instrumento de marketing. A partir daí, surgiu uma série de normas, ampliando a legislação. Aproximadamente 70% das pessoas consultam rótulos dos alimentos no momento da compra, no entanto, mais da metade não compreende adequadamente o significado das informações. Em pesquisa realizada em Brasília, 74,8% dos pesquisados liam as informações nutricionais dos rótulos, porém, apenas 25% desse grupo tinham o hábito de ler os rótulos de todos os alimentos. Verificaram também que mais da metade desses consumidores que consultavam liam os rótulos apenas de alimentos específicos, tendo como principal objetivo conhecer o valor calórico daquele alimento. É uma questão de educação e os profissionais da saúde tem a atribuição de ajudar nessa instrução, orientando a população. (OLIVEIRA e MARCHINI, 2008 p.552).

Para Nigro (2014) guloseimas como salgadinhos e bolachas contém certa quantidade de açucares bastante expressiva. Acredita ainda que tais alimentos podem fornecer muita energia, ou seja, além do necessário, proporcionando o acúmulo de gorduras e, consequentemente, o indivíduo pode tornar-se obeso.

> Os lanchinhos podem ser gostosos, mas atenção! Salgadinhos, bolachinhas e refrigerantes são alimentos ricos em gorduras e açucares. Fornecem muita energia para o corpo e, se não a gastamos, podemos começar acumular gorduras. O aumento da proporção de gorduras no corpo, em relação aos músculos e ossos, caracteriza a obesidade. E esta pode ser associada ao aumento de risco para vários problemas de saúde. (NIGRO, 2014, p. 108).

Por outro lado, para uma vida saudável alguns alimentos são importantes,

mas não somente essa combinação pode ser considerada única. A participação de outros fatores aliados à alimentação adequada pode contribuir significativamente para uma vida prazerosa e satisfatória. Entende-se que a qualidade de vida depende de atitudes equilibradas e regradas que deve contemplar a prática de exercícios, horas suficiente de sono e uma alimentação em que não se coma de forma exagerada. Percebe-se que o consumo exagerado de qualquer alimento ou bebida pode acarretar uma série de problemas de saúde, ou melhor, se um indivíduo come além do necessário consequentemente esse fator não deverá produzir benefícios ao mesmo.

> Alimentar-se equilibradamente, evitar carnes vermelhas e gordurosas, praticar exercícios físicos regularmente, dormir números satisfatórios de horas, ter uma vida regrada, não cometer exageros e excessos podem contribuir para que você viva mais. Mas nem sempre melhor. (NIGRO, 2014, p. 122).

Existem muitas dúvidas em relação ao consumo de carnes, ovos, castanhas, farinhas, feijão e também aos tipos de arroz que devem integrar uma alimentação saudável. Acredita-se que muitas pessoas não conhecem a quantidade que podem consumir diariamente de cada alimento que faz parte de seu cotidiano, o que na maioria das situações viabiliza uma refeição pouco eficaz, no que diz respeito às necessidades de cada pessoa.

> Apesar de o Brasil ser o terceiro produtor mundial de frutas, apenas 18% dos brasileiros ingerem a quantidade recomendada pela organização mundial da saúde [...] o consumo de frutas no Brasil está abaixo do recomendado pela organização – cerca de 400 gramas por dia -, segundo o ministério da saúde. Ao todo foram entrevistados nas cinco regiões do país 1420 pessoas (...) do total, 37% consideram esses alimentos saudáveis e 26% avaliam que eles previnem doenças. (VELOSO apud canal do produtor.com, 2011, p. B14)

A citação acima é forte indicativo que o processo educativo não pode se limitar apenas à “transmissão” das informações, mas sim cativar os educandos para que, efetivamente, mudem seus hábitos alimentares. As dúvidas em relação aos tipos de alimentos são inúmeras, começam desde a compra, modo de preparo e principalmente a quantidade que deve ser consumida. Muitas informações são divulgadas sobre os benefícios que verduras, legumes e vegetais trazem para a saúde, desde a composição nutricional até mesmo o local de produção e conservação de cada uma delas, no entanto, esses dados parecem não serem relevantes e tampouco suficientes, para que ocorra algum tipo de mudança nos hábitos alimentares

dos indivíduos, que devem abarcar não somente a qualidade como também a quantidade dos alimentos.

> As carnes vermelhas estão no grupo dos ovos, dos feijões e das castanhas. São alimentos agrupados juntos por serem fontes de proteínas, minerais e vitaminas do complexo B. No que se refere às carnes vermelhas, é necessário estar atento à quantidade que ingerimos. Trata-se de uma carne mais rica em um tipo de gordura que pode fazer mal para nossa saúde. (NIGRO, 2014, p. 113).

Além dos ingredientes, outras observações durante e depois da compra dos alimentos ou bebidas podem ser fatores essenciais para uma alimentação adequada, levando em consideração a composição e conservação do produto adquirido, considerando uma série de fatores preponderantes no aspecto e durabilidade. Para Gewandsznajder (2013), “é extremamente importante na hora de adquirir um alimento industrializado, conhecer as informações sobre a data de fabricação, a armazenagem, o prazo de validade antes e depois de aberto o produto, valores nutricionais e aditivos químicos”.

> O primeiro passo é observar a data da validade e forma como o alimento deve ser armazenado. O prazo de validade de alguns produtos, depois de abertos, é menor. No rótulo você encontra também informações nutricionais que o produto contém e as substâncias que são adicionadas a ele – os aditivos químicos – para melhorar o sabor ou aspecto do alimento e aumentar a sua durabilidade. (GEWANDSZNAJDER, 2013, p. 78).

Segundo Cunha (2004) a leitura e compreensão dos rótulos de alimentos é uma das habilidades definidas pelo MEC para a educação de jovens e adultos, mas que deve integrar todas as modalidades de oferta do Ensino de Ciências da Educação Básica. Esta habilidade é resumida como: “Identificar processos e substâncias utilizados na produção e conservação dos alimentos, e noutros produtos de uso comum, avaliando riscos e benefícios neles envolvidos”, para tanto o papel do professor é essencial:

> O professor não é um personagem secundário neste processo, pois fará as perguntas que não fazem parte do cotidiano, extraescolar. O ensino de ciências é essencial porque trata de temas que não costumam fazer parte das conversações sociais. Ele, mais do que informar, deverá desafiar os alunos a buscarem respostas através de diferentes fontes de pesquisa (internet, entrevistas, livros, jornais, etc.) (CUNHA, 2004, p.169).

Assim sendo, uma alimentação de qualidade é essencial também durante o período em que crianças e adolescentes estão na escola, pois, este fator aliado a outros como o tempo em sala de aula, e adequação das instalações para suprir conforto ergonômico e climático são condições fundamentais no que tange ao desempenho nas atividades escolares. Estes aspectos apontam a necessidade de reflexões constantes, no caso desta dissertação, é aprofundada a questão da alimentação escolar.

Segundo Peruzzo (2003, p. 180) “nosso corpo necessita de energia para nos manter vivos e essa provém dos nutrientes dos alimentos que ingerimos”. Neste sentido e no contexto da educação formal, uma abordagem inovadora na mudança de atitudes na escolha dos alimentos é muito significativa, pois pode acarretar uma série de benefícios aos participantes desse processo, através da escolha, conservação e preparo dos alimentos e bebidas consumidas.

1.5.2. A merenda escolar no contexto da educação integral.

A educação é essencial na vida de todos, constituindo um dever e direito do Estado Brasileiro no nível Fundamental, onde ao mesmo tempo em que se deve trabalhar o desenvolvimento cognitivo, a fim de possibilitar o acesso ao conhecimento teórico e cultural da humanidade, é preciso garantir a segurança e saúde dos educandos. Por tais motivos, “a Educação Integral tem sido um ideal presente na legislação educacional brasileira e nas formulações de nossos mais brilhantes educadores” (BRASIL, 2009, p.5).

Segundo a Constituição da República Federativa do Brasil, promulgada em 5 de outubro de1988:

> Art.205.a educação, direito de todos e dever do Estado e da família, será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho. Art.206. O ensino será ministrado com base nos seguintes princípios: I igualdades de condições para acesso e permanência; II liberdade de aprender, ensinar, pesquisar e divulgar o pensamento, a arte e o saber; III pluralismo de ideias, e de concepções pedagógicas, e coexistência de instituições públicas e privadas de ensino. (CÂMARA DOS DEPUTADOS, 1998, p.910).

No que tange à alimentação[2] dos alunos na educação Integral é importante que a mesma seja balanceada e bastante nutritiva, considerando que os educandos permanecem na Escola por um período de 7 horas diárias, realizando as mais variadas atividades.

Segundo Moll apud Onçay et al. (2015),

> Tivemos no Brasil um contexto político e social favorável ao debate da educação integral com demonstrações explícitas a favor da agenda e da implementação de políticas de educação integral em tempo integral ou educação integral em jornada ampliada (Art. 34 da LDB). Pautada como um dos temas da Conferência Nacional de Educação, realizada em abril de 2010, a educação integral está presente em debates atores institucionais da vida pública brasileira, entre os quais, o Conselho Nacional de Secretários Estaduais de Educação, a união Nacional dos Dirigentes Municipais de educação, a conferência nacional dos Trabalhadores em Educação, as Universidades públicas. Além disso, também em 2010, a Câmara dos Deputados criou uma comissão especial para o debate da Proposta de Emenda Constitucional 134\07, que tem como proposição a universalização da jornada diária de 7 horas na escola fundamental, em um período de dez anos. (ONÇAY, 2015, p.118).

Vários debates estão acontecendo no que se refere à Educação em tempo integral, desde a comunidade escolar, sociedade e órgãos governamentais. Muitas dúvidas existem sobre Educação Integral e o Programa Mais Educação, de forma que as pessoas não associam do que trata cada um desses programas, apenas entendem que o estudante fica por um período maior nos estabelecimentos de ensino.

Segundo Corá (2014),

> O marco para a efetivação da educação integral da política pública permanente no Brasil ganhou forças com a criação programa “Mais Educação”, integrante do Plano de Desenvolvimento da Educação (PDE). Este plano preconizou a implantação da Educação integral no Brasil e regulamentou seu financiamento pelo FUNDEB (Fundo de Desenvolvimento da Educação Básica), para garantir percentual financeiro maior as escolas que atendem a alunos em tempo integral. Soma-se a isso o pacto firmado entre União, estados e municípios, também por decorrência do PDE, o chamado Plano de Metas Compromisso Todos pela Educação, com o objetivo de conjugar esforços para garantir a qualidade de educação básica. (CORÀ, 2014, p. 22).

A Educação Integral em Tempo Integral está presente em inúmeras leis desde

[2] Um dos programas importantes sobre a alimentação é o PNAE, Programa Nacional de Alimentação Escolar que atende alunos da educação básica de escolas públicas através de repasses financeiros com ações de educação alimenta e nutricional.

a Constituição Federal até leis Municipais e Estaduais. Existe a criação de determinados planos para a implantação da Educação Integral em todos os municípios Brasileiros em data já estipulada em alguns projetos.

De acordo com Sartori e Pierozan (2015):

> Especificamente tratando de educação integral, o desafio do gestor e da própria gestão democrática está previsto no plano de metas do Governo Federal que tem feito parte das políticas do governo, inclusive apareceu nas campanhas de eleições de 2014 de forma muito contundente. A educação integral é anunciada em vários textos legais, como a Constituição Federal, nos seus art. 205, 206 e 227; O Estatuto da Criança e do Adolescente, a Lei nº 9.089\90; as Diretrizes da Base da Educação Nacional, Lei nº 9.394\96, art. 34; O Plano Nacional de Educação, Lei nº 13.005\2014; e o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação, Lei nº 11.494\2007. (SARTORI E PIEROZAN, 2015, p.153).

O Programa Mais Educação vem sendo implantado a partir do ano 2008 em alguns municípios e no Distrito Federal. Primeiramente o Ministério da Educação entendeu a necessidade de iniciar as atividades do referido programa, nas escolas de Ensino Fundamental com baixo IDEB e posteriormente ir implantando nas demais escolas.

Segundo O Ministério da Educação (2013),

> O Programa Mais Educação (Portaria Interministerial 17\2007 e Decreto 7083 de 27\01\2010 vem operacionalizar as diretrizes do PDE. Ele retorna o ideal da Educação Integral (...), que vem dos tempos dos pioneiros da Escola nova e, a partir do aprendizado com experiências bem-sucedidas, o leva como prática as redes de ensino dos estados e municípios do país. Em 2008, o Programa Mais Educação teve início em 55 municípios de 25 estados, e no Distrito Federal. Começou priorizando 1380 escolas de ensino fundamental com baixo IDEB (Índice de Desenvolvimento da Educação Básica). Em 2009 já havia se estendido a 5 mil escolas, beneficiando 1 milhão de alunos. Em 2010, o número foi ampliado a 10 mil escolas, em capitais, regiões metropolitanas e em cidades com mais de 163 mil habitantes, atingindo 3 milhões de alunos. Espera-se, até o final de 2011, atingir 16 mil escolas e 3,5 milhões de estudantes. (SECRETARIA DA EDUCAÇÃO BÁSICA, 2013).

Entende-se que uma Escola onde a educação seja de fato integral, deve respeitar algumas medidas: a mesma deve contemplar várias atividades desde a leitura até a alimentação nutritiva, considerando que os educandos inseridos realizam atividades físicas de longa duração gastando bastante energia. A fase de crescimento de cada indivíduo também deve ser levada em consideração, e recompensada com uma merenda de qualidade.

Segundo Coelho (2009, p. 20), Anísio Teixeira “propunha uma educação em que

a escola oferecesse as crianças seu programa completo de leitura, aritmética, e escrita e mais ciências [...] saúde e a alimento à criança, visto não ser possível educá-la no grau de desnutrição e abandono em que vive". Logo, o cardápio oferecido na merenda escolar deve superar as expectativas, tendo em vista as atividades físicas e a fase de crescimento que os estudantes se encontram. Segundo Mcardle (2003, p. 47) "a boa alimentação é essencial desde cedo, pois muitos problemas de saúde, como a obesidade, começam na infância quando as crianças consomem somente aquilo que gostam, ou seja, doces e frituras".

Contudo, não basta oferecer os alimentos adequados, pois os alunos devem desejar consumi-los. Neste contexto, a escola tem função essencial na construção de hábitos alimentares em seus alunos no que se refere a uma alimentação saudável, considerando que os meios de comunicação vêm contribuindo para o consumo de determinados alimentos, o público mais afetado são as crianças e os adolescentes, pois permanecem mais tempo em frente a televisores e também acessando a internet, logo os comerciais e propagandas estampadas em sites versam predominantemente sobre alimentos que em geral, possuem altos níveis de constituintes que muitas vezes não são saudáveis, podendo contribuir para a hipertensão, obesidade entre outros distúrbios. Segundo Condeixa (2009 p.17), "Para obter um bom crescimento é necessário ter uma alimentação saudável, pois os hábitos alimentares inadequados acarretam problemas de saúde".

Conforme sugere Cavadini (apud Coletivo de Autores, 1995 p.32), "Por esse motivo os adolescentes têm sido frequentemente considerados como um grupo de risco nutricional, em razão de seus hábitos alimentares pulam refeições e as substituem por lanches e consomem alimentos industrializados". Logo a permissividade e a tolerância de muitos pais contribuem ainda mais para a tendência de crianças e adolescentes consumirem alimentos que não fazem parte de uma alimentação saudável.

1.5.3. A importância do ensino com projetos.

Muitos são os debates e reflexões sobre o papel da escola, sociedade e educador no que tange a educação. Percebem-se várias concepções e afirmações, destacando a participação de cada segmento na construção da educação em cada educando. Paulo Freire faz algumas declarações necessárias em relação ao posicionamento dos estudantes e professores:

> Desafiar os educandos com relação ao que parece o seu acerto é um dever da educadora ou do educador progressista. Que educador seria eu se não me sentisse movido por forte impulso que me faz buscar, sem mentir sem argumentos convincentes nas defesas dos sonhos de que luto? Na defesa de ser da razão com que atuo como educador. O que não é lícito fazer é esconder verdades, negar informações, impor princípios, castrar a liberdade do educando ou puni-lo, não importa como, porque não aceite, por várias razões, o meu discurso. Porque recuse a minha utopia. Isto sim, me faria tombar incoerentemente. (FREIRE, 2000, p.84).

Para atender a estes objetivos a Educação Fundamental deve contemplar uma formação integral, na qual o desafio maior seja a promoção da aquisição crescente de conhecimentos, complexos e viáveis, paralelamente ao desenvolvimento de atributos profissionais que possibilitem ao educando sua inserção no mercado de trabalho e não somente memorizar alguns conceitos durante um determinado período. Nesse sentido Delizoicov e Angotti (1990) enfatizam a importância da realização de atividades experimentais, esses dois autores enaltecem que experiências propiciam situações de investigação, construindo um processo rico de ensino-aprendizagem; ressaltam ainda trabalhos experimentais que deem espaço para a discussão e interpretação dos objetivos alcançados, para eles o professor atua em alguns momentos como orientador crítico, em outros como apresentador de conceito, leis e teorias envolvidos na experimentação.

> (...) As atividades experimentais devem ser garantidas de maneira a evitar teoria-prática seja transformada numa dicotomia. As experiências despertam em geral um grande interesse nos alunos, além de propiciar uma situação de investigação. Quando planejadas levando em conta estes fatores, elas constituem momentos particularmente ricos no processo de ensino-aprendizagem (...), atividades experimentais planejadas e efetivadas somente para “provar” aos alunos leis e teorias são pobres relativamente aos objetivos de formação e apreensão de conhecimento (...). Considera-se mais conveniente um trabalho experimental que dê margem á discussão e interpretação de resultados obtidos (quaisquer que tenham sido), como professor atuando no sentido de apresentar e desenvolver conceitos, leis e teorias desenvolvidos na experimentação. Desta forma o professor será um orientador crítico da aprendizagem, distanciando-se de uma postura autoritária e dogmática. (DELIZOICOV E ANGOTTI, 1990, p. 22).

Também se tem discutido os momentos e desafios da educação, as mudanças, superação e formas tradicionais de ensino. Nota-se muita oposição entre a educação tradicional e a escola nova. Segundo Paviani (2005, p.114):

> Hoje com frequência, fala-se de um tipo de desafio da educação: mencionam-

> se o fenômeno das permanentes mudanças (quase sempre sem nenhum detalhamento), a superação das formas tradicionais de transmissão de conhecimentos (sem explicar o que há de essencial ou de secundário na ideia de transmissão), a oposição entre a educação tradicional e escola atual (ignorando as características e os contextos dessas características) e outras características, isto é, repetem-se as afirmações sem uma rigorosa análise de conceitos. Chega a ser cansativo, por exemplo, a repetição de que o ensino verbalista deve dar lugar à construção de conhecimentos. No entanto, essas afirmações repetidas nada esclarecem por si, pois elas não explicitam o contexto social e histórico das explicações, das tentativas de reformulação da experiência educacional. (PAVIANI, 2005, p.114).

Ainda de acordo com Paviani é necessário buscar os conhecimentos produzidos onde se encontram, na maioria das vezes é buscado somente em uma disciplina, quando deveria ser procurado em diversas áreas do conhecimento.

> Espera-se que o ensino aponte alternativas como solucionar problemas em vez de expor conteúdos ou informações descontextualizadas. Para alcançar esses objetivos, é necessário buscar os conhecimentos produzidos onde se encontram, possivelmente em diversas áreas do conhecimento, e não apenas em uma única disciplina. Dito de outo modo, a sistematização dos conhecimentos em torno de um objeto de estudo, tendo em vista a aprendizagem, é naturalmente inter e transdisciplinar por exigência científica e pedagógica. Uma educação permanente, como se exige hoje, pressupõe que aprendizagem desde o período escolar para poder perdurar o período escolar. (PAVIANI, 2008, p.111).

Para Freire e Riviére (1987) existe a necessidade de reflexão sobre o passado para poder entender o presente e também o futuro. Freire enfatiza o papel do educador e do aluno; pensa-se que o professor jamais deve assumir uma postura passiva, mas sim assumir uma posição curiosa e crítica.

> Creio que toda a prática educativa que se oriente não no sentido da repetição do presente ou de volta ao passado, mas no sentido de transformação do presente para enfrentar o futuro, deve estar necessariamente preocupada em que educadores e educandos desenvolvam o ato de conhecimento do concreto, do real. Que procurem realmente apreender o significado do concreto. É isso que venho chamando de revelação do real, revelação do concreto que tem a ver com uma posição crítica e curiosa e não só com uma postura paciente por parte do educador e do educando (...) criticando a pedagogia que anda por ai e que é a pedagogia da resposta da resposta. O educador entra na sala de aula trazendo uma valise cheia de respostas cujas perguntas não lhe foram feitas. Ninguém lhe perguntou nada, e ele já vem trazendo as respostas. Fizemos uma análise filosófica e epistemológica da pergunta, situando-a no cerne do ato de conhecer. (FREIRE e RIVIÉRE, 1987, p. 55).

Outra questão relacionada à educação pode ser a forma como cada estudante tem entendido algumas concepções. Moreira e Masini (2006) fazem

algumas considerações a respeito da aprendizagem proporcional e representacional. Enfatizam a necessidade de aprender o significado que está muito além da soma dos significados das palavras ou conceitos que compõem a proposição.

> Na aprendizagem proposicional, em contraposição á representacional, a tarefa de aprender significativamente o que palavras isoladas ou combinadas representam, e sim aprender o significado de ideias expressas em forma de proposição. De um modo geral, as palavras combinadas em uma sentença para constituir uma proposição representam conceitos. A tarefa, no entanto, também não é aprender o significado dos conceitos (embora seja pré-requisito), e sim o significado das ideias expressas verbalmente por meio desses conceitos, sob forma de uma proposição. Ou seja, a tarefa é aprender o significado que está além da soma dos significados das palavras ou conceitos que compõem a proposição. (MOREIRA e MASINI, 2006, p.97).

Alguns autores como Moretto (2012) afirmam que a construção do conhecimento é individual através de mediação com o social, logo a construção do conhecimento pelo sujeito cognoscente possui um sentido dinâmico a partir da nova informação assimilada.

> Por isto afirma-se que cada sujeito constrói seu próprio conhecimento. Tal construção, no entanto, não tem um sentido de uma elaboração de uma estrutura de conceitos e relações estruturadas de maneira fixa e estática, como na estrutura de uma casa. Pelo contrário! A expressão “construção de conhecimento pelo sujeito cognoscente” tem sentido dinâmico, ou seja, a cada nova informação assimilada, o sujeito procura acomodá-la em sua estrutura cognitiva com os demais conhecimentos aí elaborados (...). Na verdade a escola transmite muitas informações, que nem sempre elas transformem-se em conhecimentos para os alunos, ou seja, os estudantes a recebem, repetem quando solicitados, não lhes dando sentido em sua estrutura cognitiva. (MORETTO, 2012, p.43)

A efetivação destes desafios educacionais passa, necessariamente, por métodos diferenciados e alternativos que viabilizem a Educação Integral. Neste sentido, a Educação Integral tem se apresentado como um caminho ideal para as mudanças necessárias na educação, e está presente na Legislação Educacional Brasileira, nos artigos 205, 206 e 227; no Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 9089/1990); na LDB (Lei nº 10.179/2001), no Fundo Nacional de Manutenção e Desenvolvimento do Ensino Fundamental e de Valorização do Magistério (Lei nº 11.494/2007) e no Plano de Desenvolvimento da Educação.

A escola não pode ser um depósito de estudantes. Em nenhum momento

podemos imaginar salas de aulas superlotadas sem espaços suficientes para que os educandos se desenvolvam de forma significativa. A escola atual não pode aceitar uma concepção bancária onde o aluno é simplesmente recebedor de inúmeras informações, mas não participa do processo de ensino. Segundo Freire (1987 p.36) “Na concepção bancária que estamos criticando, para a qual a educação é o ato de depositar, de transferir valores e conhecimentos, nem se verifica nem se pode verificar-se esta superação”. As palavras de Paulo Freire sintetizam a importância e a necessidade da concepção bancária, ser banida do processo de ensino-aprendizagem entre o educador, educando e escola.

Segundo Goergen (2001):

> A educação deve dar-se a partir da realidade sociocultural e econômica, pois é nela que os educandos vivem hoje e irão viver no futuro como profissionais; mas isso não pode ocorrer pelo fomento de uma atitude de condescendência com os traços desumanos, injustos, destrutivos e antiéticos que esta realidade ostenta. O preço que a escola paga pela submissão acrítica dos ditames da razão instrumental é a perda da dimensão ético-política do projeto histórico de emancipação. Para que isso não ocorra, o aluno precisa ser despertado para os problemas fundamentais do sujeito, da comunidade e do mundo de geral. (GOERGEM, 2001, p.83).

Precisamos envolver os alunos com atividades que os levem a participar ativamente na construção de conhecimento, não são meros reprodutores de cópias ditadas por seus educadores. Precisam entender realmente a participação que têm na sociedade, e que suas atitudes afetarão todas as áreas de sua vida. Em nenhum momento os estudantes devem ter gosto por uma aula tradicional, em que o professor exige decorebas com o intuito de realizar avaliações complexas onde o aluno sabe de forma mecânica e jamais conseguirá atingir satisfatoriamente uma aprendizagem significativa. Neste sentido, dentre as inúmeras alternativas pedagógicas pode-se destacar a Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP) ou *Project Based Learning* (PBL), que, conforme Ribeiro e Mizukami (2004) é conhecida por oferecer aos alunos um meio de adquirir conhecimentos, e desenvolver as habilidades e atitudes fundamentais para uma melhor inserção social e profissional dos jovens que concluem a educação básica.

O desenvolvimento da metodologia da aprendizagem baseada em projetos ou problemas teve suas origens em 1900, quando o filósofo Americano JOHN DEWEY (1859-1952) comprovou o “aprender diante do fazer”, valorizando, questionando e contextualizando a capacidade de pensar dos alunos como uma forma de aquisição

do conhecimento específico para resolver determinada situação ou projeto. Os problemas ou projetos devem ser relacionados aos conteúdos de diferentes áreas de estudos, tais como, matemática, ciências da natureza, ciências humanas e linguagens, entre outros, e têm como objetivo o desenvolvimento cognitivo e intelectual por meio de métodos experimentais, que não descartam os aspectos emocionais. Em outras palavras, um projeto sobre o tema alimentação deve envolver os educandos em diferentes níveis, não apenas o intelectual, para que haja uma imersão que desencadeie novas descobertas e reais mudanças de atitudes.

A eficiência da ABP é comprovada por meio de aferição dos conceitos aprendidos em aulas práticas, na área educacional e a busca constante pelo desenvolvimento de novas metodologias de ensino é o motivo do crescimento da Aprendizagem baseada em projetos (ABP). Segundo Campos (2011, p. 59), “A aprendizagem Baseada em Projetos (ABP) tem sido um dos principais focos de discussão, não apenas como abordagem de aprendizagem ativa, mas como uma alternativa para elaborar currículos e adotar práticas inovadoras”. Assim, esta pesquisa utilizou alguns dos princípios básicos da ABP para elaborar uma proposta metodológica de ensino com projetos que possibilitasse uma educação transformadora.

1.5.4. Principais características da ABP utilizadas para elaboração da Metodologia de Ensino com projetos:

As principais características da ABP são enumeradas a seguir: no decorrer do texto será aprofundado cada uma delas, a partir de um enfoque adequado aos propósitos dessa dissertação. Algumas características da ABP utilizadas para elaboração da Metodologia de Ensino com Projetos:

O aluno é o centro do processo, ou seja, os estudantes participam ativamente dos trabalhos propostos e desenvolvem atividades sobre um determinado tema visando expor seus conhecimentos prévios aos demais estudantes. É possível afirmar que os educandos não são receptores de informação, não fazem apenas cópias de quadros ou slides. De modo algum a pedagogia bancária tão criticada por Freire (1993), poderia fazer parte do cotidiano da Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP) ou Project Based Learning (PBL).

A ABP desenvolve-se em grupos tutoriais, quanto aos grupos tutoriais, é importante mencionar que os estudantes são divididos em grupos, onde cada um deve

desenvolver determinada situação em relação ao assunto ou tema em questão, por outro lado, os referidos grupos são subsidiados através do professor coordenador, tendo como objetivos nortear ou contribuir com o progresso da Aprendizagem Baseadas em Problemas (ABP) ou Project Based Learning (PBL).

A ABP caracteriza-se por ser um processo ativo, cooperativo, integrador e interdisciplinar e orientado para a aprendizagem do aluno. Em relação às características desse processo ativo, cooperativo, integrador e interdisciplinar é de extrema importância o envolvimento das partes integrantes para que haja a participação de forma significativa e efetiva dos estudantes. A cooperação de cada um no processo soma-se com a dos demais, viabilizando a todos, condições de aprendizado. A interdisciplinaridade se dá na medida do interesse do indivíduo pelas várias áreas de conhecimento, tais como a matemática, as ciências da natureza, as ciências humanas e as linguagens, uma vez que a resolução de um problema ou projeto, que leve a uma aprendizagem significativa, não se dá somente por uma disciplina isolada.

A ABP processa-se por meio da conscientização do aluno sobre o que ele sabe e o que precisa aprender, para motivá-lo a buscar informações relevantes. Em primeiro lugar a valorização dos conhecimentos prévios dos alunos deve nortear qualquer trabalho, todos sabem algo em relação a qualquer assunto. A busca por novas informações, métodos, conhecimento e atividades interligadas ao tema, procurando provocar entusiasmo na execução de trabalhos a serem realizados. Deve-se despertar curiosidade nos alunos para que, a partir desse fator importante, as descobertas se realizem e valores sejam acrescentados, intensificando de forma quantitativa a Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP).

A ABP estimula no aluno a capacidade de aprender a aprender, de trabalhar em equipe, de escutar outras opiniões (mesmo que diferentes das suas), levando-o a assumir um papel ativo e responsável pelo seu aprendizado.

Neste processo é sugerido aos alunos que participem da discussão, contribuindo com seu conhecimento e experiências prévias na primeira reunião e nas próximas com os novos conhecimentos adquiridos, elaborando argumentos fundamentados nas leituras realizadas.

1.5.5. O ensino com projetos e a construção do conhecimento

Segundo Becker (1997, p.23) “Para Piaget, o conceito de aprendizagem propriamente dita (sensu stricto) tem um sentido determinado, pois só falaríamos de aprendizagem na medida em que um resultado (conhecimento e atuação) é adquirido em função da experiência”. No que tange as ideias de Paulo Freire, fica explícito algo mais emotivo e transformador através do diálogo, com a união entre todos os envolvidos no processo da construção do conhecimento, professor, aluno e o meio que cada indivíduo participa. De acordo com Becker (1993):

> (...) o homem só compreende bem aquilo que faz, e só faz bem o que compreende: fazer e compreender (Piaget) equivale a agir e refletir (Freire) desde que dialeticamente entendidos; tomada de consciência (Piaget) e processo de conscientização (Freire) são processos parecidos, talvez quase idênticos, sobretudo no que têm de atividade criadora e inventiva, desde que entendidos como função da ação do próprio homem e não de um ensino unidirecional ou de uma repetitiva doutrinação (BECKER, 1993a, p. 14).

A partir da perspectiva interacionista que prima pelo estabelecimento do diálogo e a união entre todos os envolvidos no processo da construção do conhecimento, a presente pesquisa reuniu o pensamento de Paulo Freire, Kirschner, Cabral Cardoso, Carlos Estevão e Paulo Silva para viabilizar a metodologia de aprendizagem por projetos com educandos do Ensino Fundamental em uma escola de classes populares.

Para vários autores como Freire (1987), a educação requer diálogo entre o educando e educador. O ato de depositar, no momento em que os educandos são os depositários e o educador o depositante deve dar lugar ao diálogo entre as partes.

> Em lugar de comunicar-se, o educador faz “comunicados” e depósitos que os educandos, meras incidências, recebem pacientemente, memorizam e repetem. Eis a concepção bancária da educação, em que a única margem de ação que se oferecem aos educandos é a de receberem os depósitos, guardá-los e arquivá-los. Margem para serem colecionadores ou fixadores das coisas que arquivam. No fundo, porém, os grandes arquivados são os homens nesta (melhor das hipóteses) equivocada concepção “bancária” da educação. Arquivados porque, fora da busca, fora da práxis, os homens não podem ser. Educador e educando se arquivam na medida em que, nesta distorcida visão da educação, não há criatividade, não há transformação, não há saber, só existe saber na invenção, na reinvenção, na busca inquieta, impaciente, permanente, que os homens fazem no mundo, com o mundo e com os outros também. (FREIRE,1987, p. 58).

Outro fator importante para uma educação de qualidade, além do diálogo é a necessidade de mudança. Freire destaca a superação, a luta, a vontade pela libertação de uma realidade para que o indivíduo que está oprimido por algo consiga sair de uma espécie de mundo fechado. Reconhecer as fronteiras e os limites da realidade dos indivíduos é essencial, havendo a necessidade dos estudantes refletirem sobre seus hábitos alimentares, suas atitudes no momento da compra dos gêneros alimentícios para que opções saudáveis possam fazer parte de suas escolhas.

> A superação da contradição é o parto que traz ao mundo este homem novo não mais opressor; não mais oprimido, mas homem libertando-se. Esta superação não pode dar-se, porém, em termos puramente idealistas. “Se faz indispensável aos oprimidos, para a luta por sua libertação, que a realidade concreta de opressão já não seja para eles uma espécie de mundo fechado” (em que gera o seu medo da liberdade), do qual não pudessem sair, mas uma situação que apenas os limita e que eles podem transformar é fundamental, então que, ao reconhecerem o limite que a realidade opressora lhes impõe, tenham neste reconhecimento o motor de uma ação libertadora. Vale dizer, pois, que reconheceram-se limitados pela situação concreta de opressão, de que o falso sujeito, o falso “ser para si”, é o opressor, não significa ainda a sua “libertação”. (FREIRE, 1987, p.35).

O fato de alguns oprimidos quererem imitar seus opressores pode transformar-se em uma alienação, ou levar ao consumo equivocado de bens ou serviços. Sabe-se que muitas são as propagandas, veiculadas em diferentes meios, mas principalmente em canais de televisão, que predispõem ao consumo de certos alimentos e bebidas, não necessariamente saudáveis. Investimentos altos em pessoas famosas para estimular o consumo de certos alimentos, podem induzir os jovens a escolher as opções que supostamente sejam também consumidas pelos seus ídolos. Freire enfatiza que querer imitar, seguir ou parecer com o opressor não é um caminho bom a ser seguido.

> Há, por outro lado, em certo momento da experiência existencial dos oprimidos, uma irresistível atração pelo opressor. Pelos seus padrões de vida. Participar destes padrões constitui uma incontida aspiração. Na sua alienação querem, a todo custo, parecer com o opressor. Imitá-lo. Segui-lo. Isto se verifica, sobretudo, nos oprimidos de “classe média”, cujo anseio é serem iguais ao “homem ilustre” da chamada classe “superior”. A autodesvalia é outra característica dos oprimidos. Resulta da introjeção que fazem eles da visão que tem os opressores. De tanto ouvirem de si mesmos que não são incapazes, que não sabem de nada, que não podem saber que são enfermos, indolentes, que não produzem em virtude de tudo isto, terminam por se convencer de sua “incapacidade”. (FREIRE, 1987, p.66).

Os objetivos almejados na educação acontecem somente se os educandos tiverem curiosidade, interesse e os seus anseios estejam condizentes com a sua realidade, isto é, aquilo que o educador vai propor ao estudante deve chamar sua atenção, despertar suas dúvidas e renovar suas esperanças. Freire relata que no momento que o professor não respeita a curiosidade e a inquietude do estudante, o mesmo está furtando o dever de ensinar.

> O professor que desrespeita a curiosidade do educando, o seu gosto estético, a sua inquietude, a sua linguagem, mais precisamente, a sua sintaxe e a sua prosódia; o professor que ironiza o aluno, que o minimiza, que manda que "ele se ponha em seu lugar" ao mais tênue sinal de sua rebeldia legítima, tanto quanto o professor que se exime do cumprimento de seu dever de propor limites à liberdade do aluno, que se furta ao dever de ensinar de estar respeitosamente presente a experiência formadora do educando (...) é neste sentido que o professor autoritário, que por isso mesmo afoga a liberdade do educando, amesquinhando o seu direito de estar curioso e inquieto, tanto quanto o professor licencioso rompe com a radicalidade do ser humano. (FREIRE, 1996, p. 59 e 60).

Freire enfatiza que conteúdos em determinados momentos não são importantes na construção de resolução de problemas. Nesse sentido, a montagem de gráficos, construção de pirâmides, vídeos educativos, realização da mostra, questionários, visita ao supermercado entre outros, pode proporcionar ao estudante envolvido no processo de aprendizagem condições de curiosidade e interesse. Especialmente, tais atividades puderam leva-los a compreender o contexto em que vivem, e o fato de serem capazes de muda-lo, caso seja necessário.

> O que temos de fazer, na verdade, é propor ao povo através de certas contradições básicas, sua situação existencial, concreta, presente, como problema que, por sua vez, o desafia e, assim lhe exige resposta, não só no nível intelectual, mas no nível da ação. Nunca apenas dissertar sobre ela e jamais doar-lhe o que pouco ou nada tenha a ver com seus anseios, com suas dúvidas, com esperanças, com seus temores. Conteúdos que, às vezes, aumentam esses temores. Temores de consciência oprimida. Nosso papel não é falar ao povo sobre a nossa visão do mundo, ou tentar impô-la a ele, mas dialogar com ele sobre a sua e a nossa. Temos que estar convencidos de que a sua visão de mundo, que se manifesta nas várias formas de sua ação, reflete a sua situação no mundo, em que se constitui. A ação educativa e política não podem prescindir do conhecimento crítico dessa situação, sob a pena de fazer "bancária" ou de pregar no deserto. (FREIRE, 1987, p.86 e 87).

A educação alimentar somente tem sentido se os educandos mudarem seus

hábitos alimentares, a partir de escolhas conscientes. Para Freire o mundo não é, está sendo, ressalta ainda a necessidade de mudanças. Construindo o conhecimento sobre a realidade para que uma futura mudança nos hábitos e atitudes venha a acontecer.

> O mundo não é. O mundo está sendo. Como subjetividade curiosa, inteligente, interferidora na objetividade com que dialeticamente me relaciono, meu papel no mundo não é só o de que constata o que ocorre, mas também o de que intervém como sujeito de ocorrências. Não sou apenas objeto da história, mas seu sujeito igualmente. No mundo da história, da cultura, da política, constato não para me adaptar, mas para mudar (...) constatando, nos tornamos capazes de intervir na realidade, tarefa incomparavelmente mais complexa e geradora de novos saberes do que simplesmente a de nos adaptar a ela. A acomodação em mim é apenas caminho para a inserção, que implica decisão, escolha, intervenção na realidade. (FREIRE, 1996, p.77).

Entende-se que a aprendizagem ocorre se o aprendiz estiver envolvido no processo de ensino e aprendizagem. Não basta dizer que existe um problema, os estudantes precisam tomar consciência dele, para as mudanças advindas da solução dos problemas aconteçam.

Para Kirschner et al (1997), o processo de (re)construção do conhecimento é demandado pela necessidade. Logo, a partir das interações realizadas com seus pares, por meio dos debates e diálogos dentro do grupo de trabalho, se torna possível desenvolver uma análise crítica dos próprios hábitos alimentares, que os levem a diagnosticar problemas e influenciar possíveis mudanças no seu estilo de vida.

> A aprendizagem tem lugar quando existe uma participação ativa e empenhada do aprendiz, num processo de (re)construção do conhecimento que é moldado à sua imagem e necessidades. Essa construção ativa torna-se, assim, mais duradoura pela interiorização que promove além de permitir o reforço das interações dentro do grupo e deste com o professor e o conhecimento. É neste pressuposto que se inserem as metodologias PBL. (KIRSCHNER, et al 1997, p.151).

Percebe-se que a cada dia, a educação focada somente no educador vai cedendo espaço para a educação com destaque no estudante. O professor deixa de estar no foco do aprendizado, e passa a conduzir os alunos para que os mesmos através de novos desafios e competências consigam atingir os objetivos esperados.

> Constata-se, assim, a crescente importância atribuída a novos modelos de ensino-aprendizagem e a uma formação centrada no estudante. O docente

> deixa de estar no centro do processo que passa a estruturar-se à volta da aprendizagem do estudante, privilegiando-se novas competências que não apenas a memorização e realçando a importância da realização de trabalhos e projetos, que permitem desenvolver nos alunos, além das competências técnicas da sua área de especialização, um conjunto de competências transversais, como a capacidade de comunicação, de liderança, de gestão de conflitos, de assunção de responsabilidades e de gestão do tempo, as quais constituem, igualmente, as competências mais reconhecidas e procuradas pelos empregadores. (CABRAL-CARDOSO; ESTEVÃO; SILVA, p.32, 2006)

Através da autonomia, capacidade de comunicação, de liderança, gestão de conflitos e gestão do tempo que a ABP viabiliza aos estudantes, espera-se que durante a execução das atividades, bem como, respostas a questionários, elaboração de gráficos, visita ao supermercado, descrição dos hábitos alimentares entre outros, os estudantes consigam resolver o problema de criar a opção de uma bebida saudável a ser oferecida na merenda escolar.

2. METODOLOGIA

A aplicação do método de ensino com projetos com os alunos da Turma D do Programa Mais Educação da Escola Municipal de Ensino Fundamental General Osório foi estruturada a partir do projeto: "**Criação de um programa de reeducação alimentar na escola".**

A metodologia de trabalho pode ser resumida em três etapas básicas: 1- Sensibilização para identificação do significado de uma alimentação saudável; 2- a realização da mostra sobre alimentação saudável e 3- a elaboração de um livro de receitas saborosas e saudáveis. Em cada uma das etapas foram aplicados instrumentos de coleta de dados para análise da presente pesquisa. Além disso, a criação de um blog para divulgação das atividades realizadas e do plano de ensino para aplicação deste método complementam os produtos desta dissertação.

2.1 O contexto da Escola

No presente trabalho, a aplicação da metodologia de aprendizagem baseada em projetos (ABP) para construção de saberes e mudanças de hábitos alimentares na

Educação Integral foi realizado na Escola Municipal de Ensino Fundamental General Osório, situada na Rua Alípio Ramiro Porto, nº 185, Bairro Mauá Km 4 no município de Vacaria-RS, com os estudantes da turma D do Programa Mais Educação.

Esta Escola foi fundada em 1959, quando o senhor Lourenço Paganella cedeu o porão de sua casa, tendo como primeira professora a senhora Hilda Paganella. Em outubro de 1990, foi inaugurado o novo prédio da escola, construído em alvenaria, substituindo assim a antiga escola de madeira. Hoje ela funciona nos turnos da manhã e tarde, abrangendo quatro bairros do município, com aproximadamente 325 alunos da Educação Infantil ao Ensino Fundamental. O corpo docente conta com 25 professores e a Escola possui ainda 16 funcionários e 6 monitores.

O Programa Mais Educação da escola conta com 6 (seis) monitores que ministram aulas para, aproximadamente, 120 (cento e vinte) alunos (35% do total de alunos matriculados), oferecendo oficinas de artesanato popular, brinquedoteca, esportes na escola, jornal escolar e orientação de estudos. A escola realiza ainda alguns projetos tais como: Alimentação Saudável e Incentivo à leitura através de uma parceria com a Universidade de Caxias do Sul, Programa PIBID, Educação Física, e também um Projeto com abordagem Interdisciplinar implantado no ano de 2014.

2.2. O contexto dos educandos participantes da pesquisa

A turma D do Programa Mais Educação é formada por 22 alunos, sendo que 2 (dois) alunos são PNE (Portadores de necessidades especiais), levando em consideração que alguns educandos em função do trabalho dos responsáveis permanecem por pouco tempo no Programa, sendo necessário convocar outros alunos para o preenchimento da vaga mediante a saída de algum estudante. Os estudantes que participam desta turma (figura 2) têm entre 12 e 15 anos.

A turma conta com, aproximadamente, 12 alunas e 10 alunos que estudam no turno regular em turmas dos 7º, 8º e 9º anos. A maioria destes educandos vive com pais e avós, nas proximidades da Escola e alguns deles posteriormente ao horário das aulas, auxiliam seus responsáveis com as tarefas domésticas ou praticam atividades esportivas no ginásio da comunidade.

Figura 2: Alunos da turma D do Programa Mais Educação durante a pesquisa de campo no Supermercado (fonte: o autor).

Nesta escola, os alunos da turma pesquisada estudam no turno da manhã das 7 horas e 45 min às 11horas e 45 min, esse horário integra as séries finais do Ensino Fundamental, logo em seguida almoçam na escola e às 12 horas e 30 min iniciam as atividades relacionadas ao Programa Mais Educação, até às 15h e 30 min.

2.3. "Criação de um programa de reeducação alimentar na escola"

O projeto proposto aos alunos constituiu-se na elaboração de um PROGRAMA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA ESCOLA, que envolveu a montagem de uma "**Mostra sobre Hábitos Alimentares**" e a elaboração de um "**Livro de Receitas Saudáveis**". A mostra foi montada na escola e aberta à comunidade. Nela, além da exposição de trabalhos sobre alimentação saudável deveriam ser oferecidos alimentos e bebidas aos visitantes. O livro de receitas deveria refletir as pesquisas e reflexões realizadas, além de apresentar opções saborosas de refeições saudáveis para serem introduzidas na merenda escolar.

2.3.1- Etapa 1: Sensibilização para identificação do significado de uma alimentação saudável

Num primeiro momento, foram analisados os hábitos alimentares dos alunos

da turma. Esta análise se deu a partir dos seus próprios relatos realizados pelos estudantes da turma D do Programa Mais Educação (Conforme anexo A), e também pela aplicação de um questionário inicial, cujas respostas foram compartilhadas com toda turma. (Conforme anexo B).

Em vista dessas informações iniciais e com o objetivo de caracterizar o perfil alimentar dos pesquisados para sensibilizá-los, sobre a importância de uma alimentação saudável e leva-los a refletir sobre os próprios hábitos, o presente projeto foi iniciado de Janeiro de 2014 a dezembro de 2015, começando por uma atividade de visita ao supermercado, na qual os alunos fizeram uma compra fictícia, seguida do registro dos hábitos alimentares dos participantes.

Para realização da atividade de visita ao supermercado, próximo à Escola, cada estudante recebeu uma cédula simbólica de R$ 50,00 (cinquenta reais), uma planilha, uma calculadora, uma caneta, um lápis e uma borracha.

Foi solicitado que cada aluno “comprasse simbolicamente” qualquer produto para sua alimentação durante dois dias, ou seja, o referido aluno não poderia gastar mais do que R$ 50,00 (cinquenta reais). Foi ratificado que os produtos comprados deveriam ser consumidos apenas por eles em, no máximo, dois dias a contar da data de sua compra, sem levar em consideração os possíveis familiares que morassem com cada estudante, ou seja, os alimentos deveriam ser consumidos “simbolicamente” somente pela pessoa que “efetuou a compra”, assim cada estudante precisou distribuir os alimentos por todas as refeições que faria nestes dois dias.

Após a atividade de compra simbólica, a fim de desafiar o processo de autorreflexão sobre os hábitos alimentares, os educandos do Programa Mais Educação foram convidados a assistir ao documentário “Muito Além do Peso” (RENNER; NISTI, 2012) com duração aproximada de 80 (oitenta) minutos. Este documentário alerta para o crescimento da obesidade infantil no mundo e, em especial, no Brasil, indicando que em torno de 33% das crianças sofrem de obesidade ou sobrepeso e, devido a isso, possuem expectativa de vida de dez anos a menos do que seus pais. Ele traz, ainda, informações nutricionais sobre alimentos com o a batata palha, a batata frita, bolachas recheadas, biscoitos e pizzas. Mostra também a quantidade de açucares encontrada nos refrigerantes enlatados, exemplificando através de medidas com outras latas, o volume de açúcar consumido em uma semana e um mês, por que bebe uma lata de Coca-Cola por dia. Nele, são apresentadas,

ainda, entrevistas com nutricionistas, médicos cardiologistas e produtores de alimentos.

Após assistirem ao documentário “Muito além do peso”, os estudantes foram convidados a responder a um questionário com dez questões sobre este vídeo, sendo nove de múltipla escolha e uma dissertativa. O objetivo desta atividade foi avaliar o impacto das informações e reflexões deste documentário nos educandos. Da parte do educador, a utilização deste recurso visou mostrar a realidade de algumas crianças e jovens diagnosticados como obesos, hipertensos ou diabéticos para despertar nos educandos o interesse pelo assunto. Como é enfatizado na teoria de Paulo Freire, a educação das classes populares somente acontece se o que for ensinado tiver significado para o educando, ou seja, através do vídeo buscou-se evidenciar os problemas decorrentes de hábitos alimentares não saudáveis.

2.3.2 ETAPA 2: A REALIZAÇÃO DA MOSTRA

Num segundo momento, após primeira fase de sensibilização, iniciaram-se as atividades de levantamento de informações sobre alimentação saudável para a serem divulgadas na mostra. Inicialmente os alunos construíram sua pirâmide alimentar individual e consultaram diferentes publicações sobre alimentos saudáveis. Ou seja, posteriormente ao vídeo, os estudantes montaram gráficos sobre o consumo semanal de cada um, os quais foram analisados a partir de parâmetros obtidos por meio das leituras sobre alimentos saudáveis e pirâmides alimentares. A partir disso, cada aluno montou um painel com a pirâmide dos alimentos e bebidas que consumiu durante uma semana, utilizando, para isto, a metodologia de colagem, pois eles recortaram imagens disponíveis em revistas e folders de supermercados e montaram no papel pardo a sua pirâmide.

Ao término da montagem dos painéis os estudantes foram desafiados a organizar uma mostra na E.M.E.F. General Osório para alunos, pais, integrantes do CPM e comunidade para exposição dos material montado, e degustação de vários tipos de suco e alimentos saudáveis ou não-saudáveis.

Todas estas atividades de preparação da Mostra foram realizadas no período de Janeiro de 2014 a dezembro de 2015, envolvendo 21 encontros entre o pesquisador e alunos da turma D.

A mostra na Escola foi intitulada “**Coma Bem**”. Este título foi escolhido pelos

próprios estudantes da turma D do Programa Mais Educação. A mostra foi aberta à comunidade e se desenvolveu durante todo o dia 10 de dezembro de 2015, possibilitando que o maior número de alunos, familiares, integrantes do Círculo de Pais e Mestres e do Grêmio Estudantil, bem como a diretoria do bairro e representantes da Secretaria Municipal de Educação participassem.

Como uma das atividades deste projeto da Mostra, os próprios alunos envolvidos confeccionaram e entregaram os convites para as pessoas citadas anteriormente. Além disso, eles escolheram o nome para “batizar” a mostra, bem como organizaram toda a sua montagem, incluindo a estrutura física e a apresentação de todos os trabalhos realizados durante o período de desenvolvimento da ABP.

Para a mostra realizada nas dependências da E.M.E.F. General Osório no dia 10 foi organizado uma estrutura simples, mas aconchegante de modo que os alunos da turma D, bem como pais, colegas, comunidade em geral e representantes da rede municipal e estadual de ensino pudessem apreciar os trabalhos e apresentações realizadas. Neste sentido, foi organizada uma atividade de recepção aos convidados e posteriormente, lido um protocolo de abertura do evento que informava o objetivo da realização da **Mostra Coma Bem**. Ela contou com diferentes atrações, desde apresentações das pesquisas dos alunos sobre vitaminas, vídeos educativos sobre os hábitos alimentares, exposição de cartazes das pirâmides alimentares confeccionadas pelos alunos da turma D e os cartazes com os dados sobre os hábitos alimentares destes alunos, além da organização de um livro com receitas saudáveis sugeridas pelos estudantes e oferecido lanche para os visitantes.

A mostra visava aproximar as pessoas, como também oferecer opções de alimentos saudáveis e não saudáveis aos visitantes, a fim de serem investigadas as suas escolhas (Figura 3). Nesse sentido, foram disponibilizadas frutas como banana, maçã, caqui, bergamota e mamão, assim como bolacha recheada e outros alimentos gordurosos. Para beber foi servido água, suco de laranja e refrigerantes. Após o término do evento foram analisadas as escolhas dos alimentos e bebidas realizadas pelas pessoas que visitaram a mostra. Além disso, cada visitante respondeu a um questionário com três questões sobre seus hábitos alimentares.

Figura 3: Alguns estudantes presentes na Mostra Coma Bem (Fonte: O autor).

2.3.3. Etapa 3: ELABORAÇÃO DE UM LIVRO DE RECEITAS SAUDÁVEIS

A partir da visita ao supermercado e análise dos rótulos dos alimentos e bebidas ficticiamente adquiridas pelos estudantes, bem como das reflexões realizadas, os alunos foram desafiados a elaborar um livro com receitas saudáveis de bolos, salgados, pães, pizzas, panquecas e sucos, que pudessem ser incluídos na merenda escolar.

Ressaltou-se que cada receita deveria ser comentada pelos educandos da Turma D do Programa Mais Educação, relatando informações tais como vitaminas, proteínas e carboidratos de cada receita, e também explicando a razão pela qual consideraram que a referida receita é saudável e deveria ser incluída no livro. Algumas receitas poderiam ser obtidas em artigos de nutricionistas ou serem sugeridas pelos responsáveis de cada aluno. Enfatizou-se que os estudantes também poderiam desenvolver as próprias receitas, e que se espera que pudesse servir de suporte e inspiração para a mudança de hábitos alimentares, especialmente para cada educando participante desse trabalho.

Esta montagem do Livro de Receitas pelos educandos da turma D do Programa Mais Educação teve por base as informações pesquisadas, bem como as atividades e experiências vivenciadas desde o primeiro encontro até a finalização do livro intitulado **Fórmula do sucesso CB²A,** que significa “Comer e Beber Bem, Agora”.

Como uma característica desta produção, ficou acordado entre os alunos que as receitas deveriam incluir frutas, além disso, para organização do livro, todas as receitas foram amplamente analisadas e escolhidas pelos educandos, algumas delas foram copiadas de sites, livros ou tiveram a participação de pais ou outros responsáveis pelos estudantes. Assim, o livro **Fórmula do sucesso CB²A** contém receitas de sucos de frutas, pratos com verduras, pães integrais, bolos panquecas, saladas de frutas, entre outros.

As receitas que compõe este livro foram testadas pelos estudantes antes de serem publicadas, além disso, para cada receita foi incluído um relato dos motivos que levaram os alunos a escolherem-na. Também foram incluídos comentários referentes a valor energético, porcentagem de carboidratos, de proteínas, de gorduras totais, de gorduras saturadas, de fibra alimentar, vitamina C, sódio, gordura trans, cálcio, colesterol, ferro, manganês, lipídios, potássio, cobre, zinco, riboflavina B2, Tiamina B1, gorduras polinsaturadas, gorduras monoinsaturadas, piridoxina B6 entre outros ingredientes das receitas apresentadas no livro Fórmula do Sucesso CB² A (Comer e beber bem agora). Para inclusão de tais comentários, os participantes da turma D do Programa Mais Educação fizeram algumas pesquisas em sites e com as nutricionistas que preparam o cardápio da E.M.E.F General Osório para posteriormente incluírem as informações obtidas no livro.

2.4. A coleta dos dados

Para coleta de dados, foi desenvolvida a técnica de pesquisa denominada grupo focal, em que cada aluno pode interagir, discutir, relatar e participar do debate. Foram aplicados questionários sobre os hábitos alimentares na escola, residências e lugares que frequentam. “Segundo Basch (1987, p. 25), o uso do grupo focal pode minimizar o número de programas que resultam na baixa efetividade, ou ainda, pode reduzir o número de iniciativas distorcidas da realidade dos envolvidos”. Logo, neste contexto, o professor não desempenha o papel de “dono do saber”. Segundo Morgan (1988, p16), “a melhor maneira de conquistar o que se espera de um grupo é, francamente, admitir que o moderador esteja lá para aprender e não apenas ensinar”.

Num primeiro momento, foi solicitado aos alunos do Programa Mais Educação que registrassem seus hábitos alimentares na escola, em suas residências

e também locais que frequentavam. Cada aluno recebeu uma folha de ofício onde deveriam informar quais eram os alimentos que consumia logo desde o momento que levantava, durante todo o dia até a noite. Foi solicitado que os estudantes descrevessem de forma clara e objetiva, todos os tipos de alimentos consumidos e bebidas ingeridas no decorrer de um determinado dia.

Posteriormente, foram aplicados questionários sobre os hábitos alimentares, os quais após terem sido respondidos foram lidos e debatidos com a turma. Cada estudante teve a oportunidade de falar, fazer perguntas, trocar ideias com o grande grupo e responder aos comentários. Os educandos do Programa Mais Educação foram deixados à vontade para falar abertamente, a reunião foi realizada em um local neutro em relação ao assunto investigado e presidida por este pesquisador cuja função foi nortear as conversas dentro do tema hábitos alimentares.

Para coleta de dados referentes à atividade de compras fictícias no Supermercado, foi solicitado que os estudantes elaborassem uma tabela com três colunas, com as seguintes divisões: Quantidades, descrição dos produtos supostamente adquiridos, valor unitário e valor total de cada produto. Durante a visita ao supermercado foram também registradas algumas imagens pelos próprios alunos para, posteriormente, serem divulgadas nas postagens do Blog da escola.

Concluídas as atividades mencionadas anteriormente, os educandos pesquisaram as informações nutricionais dos produtos que teriam comprado no supermercado para consumirem em até dois dias. As informações levantadas deveriam incluir o valor energético, bem como a quantidade ou porcentagem de carboidratos, de proteínas, de gorduras totais, de colesterol, de fibra alimentar e sódio, entre outros. Esperava-se que estas atividades levassem os alunos a refletirem sobre a quantidade de calorias, e os possíveis benefícios ou malefícios de consumirem os alimentos que haviam sido escolhidos por eles durante a visita ao supermercado.

Também foram analisados os dados relacionados às percepções dos educandos sobre o documentário “Muito Além do Peso”. Nesse sentido, após terem assistido ao vídeo, os educandos responderam um questionário com 9 (nove) questões objetivas. As questões visaram identificar o que cada aluno havia entendido e como avaliava as situações apresentadas.

- Questão a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência: Alternativas: 1 vez

por dia, 1 vez por semana e 5 vezes por semana.

- Questão b) As quantidades de açucares contidas nos refrigerantes são: Alternativas: Adequadas, exageradas e regulares.
- Questão c) Podemos consumir qualquer tipo de alimento: Alternativas: Sim e não.
- Questão d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente: Alternativas: Não, sim e às vezes.
- Questão e) O consumo de alimentos além do que precisamos é: Alternativas, ótimo e ruim.
- Questão f) Você julga necessário o consumo de frutas: Alternativas: sim e não.
- Questão g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos: Alternativas: Não, sim e raramente.
- Questão h) É importante a prática de atividades físicas: Alternativas: Diariamente, 1 vez por semana e 1 vez por mês.
- Questão i) Em relação às opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe: Alternativas: refrigerantes, suco e água.

Além de responderem ao questionário, após assistirem o vídeo Muito Além do Peso, os alunos da turma D deveriam pesquisar para identificar os possíveis benefícios ou malefícios que cada alimento pode proporcionar. Assim, os estudantes tiveram a oportunidade de fazer pesquisa sobre os tipos de alimentos e bebidas mencionadas no documentário como: salgadinhos, refrigerantes, bolachas recheadas, bolachas integrais, bananas, uvas, abacates, melão, melancias e balas, entre outros. Nesse sentido, utilizando textos disponíveis na internet e livros, cada aluno pesquisou as informações nutricionais dos mesmos tipos de alimento e bebidas mostrados no documentário. Posteriormente, foi realizada uma socialização dos dados pesquisados com toda a turma, de modo que cada aluno ao apresentar sua pesquisa também informava suas próprias conclusões. Estes dados também foram compartilhados com os visitantes da Mostra Coma Bem, por meio da exposição de cartazes (figura 4).

Figura 4: Mesas com alimentos, bebidas e cartaz indicativo do evento. Fonte: (O autor).

Para conclusão deste projeto, também foram analisados os dados dos questionários respondidos pelos visitantes da mostra, cujo total foi de 485 pessoas entre representantes da comunidade, pais e convidados, e mais os 22 alunos que faziam parte da turma D do Programa Mais Educação em 2015.

As questões distribuídas aos alunos e comunidade na Mostra Coma Bem foram:

Questão 01 – Assinale abaixo quais alimentos você consumiu durante a mostra COMA BEM na E.M.E.F. General Osório.

☐ banana ☐ maçã ☐ caqui ☐ bergamota ☐ bolacha recheada ☐ torresmo

Questão 02 – Assinale abaixo quais bebidas você consumiu durante a mostra COMA BEM na E.M.E.F. General Osório.

☐ água ☐ suco de laranja ☐ refrigerante

Questão 03 – Como você considera seus hábitos alimentares?

☐ Saudável ☐ pouco saudável ☐ não saudável

Questão 04 – Marque a seguir a sua faixa etária:

☐ Até 10 anos ☐ 10 a 20 anos ☐ 20 a 40 anos ☐ 40 a 60 anos

☐ Acima de 60 anos

2.5 Análise dos dados

As análises dos resultados da pesquisa envolveram a interpretação de relatos dos alunos sobre hábitos alimentares e percepções de desperdícios na merenda escolar. No que diz respeito à análise dos relatos sobre os hábitos alimentares, fica notória a relação com a pesquisa qualitativa.

De acordo com André,

> A pesquisa qualitativa é chamada também naturalista porque não envolve manipulação de variáveis, nem tratamento experimental (é o estudo do fenômeno em seu acontecer natural); fenomenológica porque enfatiza os aspectos subjetivos do comportamento humano, o mundo do sujeito, suas experiências cotidianas, suas interações sociais e os significados que dá a essas experiências e interações; porque toma como pressuposto que a experiência humana é medida pela interpretação, a qual não se dá na forma autônoma, mas na medida em que o indivíduo interage com o outro, é por meio de interações sociais, como vão sendo construídas as interpretações, os significados, a visão de realidade do sujeito. (ANDRÉ, 1998, p.17 e 18)

Deve-se destacar que alguns autores têm argumentado sobre a inconveniência de definir limites entre os estudos ditos qualitativos e quantitativos nas pesquisas, devendo ser afastada a ideia de que somente o que é mensurável teria validade científica. Nesse sentido, dentro das ciências sociais e, por influência da perspectiva positivista, “a tradição quantitativa condenava a pesquisa qualitativa como sendo impressionista não objetiva e não científica [...] já que não permite mensurações, supostamente objetivas [...]” (MOREIRA, 2002, p.43-46). A perspectiva positivista “aprecia números [...] pretende tomar a medida exata dos fenômenos humanos e do que os explica”.

Na presente pesquisa, a análise qualitativa visou possibilitar a compreensão e identificação de elementos dos relatos dos alunos da educação integral sobre seus hábitos alimentares em casa e até mesmo na escola, buscando revelar suas atitudes em relação ao que realmente estão consumindo e ingerindo. Segundo LUCKESI (2002, p.32) “a avaliação diferentemente da verificação envolve um ato que ultrapassa a obtenção da configuração do objeto, exigindo decisão do que fazer com ele”. Ao analisar os relatos das experiências pessoais dos alunos da turma D, declaradas ou escritas, objetivou-se levá-los a compreender, de forma significativa, o que realmente fazia parte da sua alimentação e o que precisava ser mudado. No mesmo sentido dado Lobo (2006):

> (...) é fundamental ressaltar a importância de escutar e interpretar os atores que estiverem envolvidos no processo de avaliação institucional, pois eles permitirão explicitar aquilo que por vezes está oculto, fazendo emergir o qualitativo, além de compreender com olhar interno e externo de maneira a se concretizar de fato, a meta-avaliação e atingindo, se possível, a sua plenitude. (LOBO, 2006, p.29)

É importante mencionar as ideais de Zaluar (1985), sobre a inclusão de alguns itens na alimentação diária. Nesse sentido:

> A afirmação de que "pobre come de tudo", "pobre come o que tiver", é sempre contradita quando as mães se referem às preferências alimentares dos filhos, que "só gostam de bobagens". Frutas, canja de galinha e biscoito foram incluídos, junto com balas e doces, na lista do que as crianças gostam de comer. (ZALUAR, 1985, p.108)

2.6. Produtos da Dissertação

2.6.1 Livro de receitas

O Livro de Receitas **Fórmula do sucesso CB²A** criado pelos educandos da turma D do Programa Mais Educação servirá como meio de divulgação das informações pesquisadas, bem como das atividades e experiências vivenciadas desde o primeiro encontro até a finalização desta pesquisa. Para organização do livro, todas as receitas foram amplamente analisadas e escolhidas pelos educandos, a partir de receitas disponibilizadas em sites da internet e livros, bem como receitas criadas ou conhecidas por familiares ou responsáveis pelos estudantes. O livro contém receitas de sucos de frutas, pratos com verduras, pães integrais, bolos panquecas, saladas de frutas, entre outras e visa servir de estímulo para os demais alunos da escola adquirirem hábitos alimentares mais saudáveis.

2.6.2 Criação de um blog na escola

A fim de compartilhar e divulgar esta saborosa experiência, posteriormente à realização de todas as etapas do trabalho, os estudantes que participaram da presente pesquisa criaram um blog sobre a escola, postando as etapas das atividades realizadas em relação à METODOLOGIA DE ENSINO COM PROJETOS PARA CONSTRUÇÃO DE SABERES E MUDANÇAS DE HÁBITOS ALIMENTARES NA EDUCAÇÃO INTEGRAL.

Os educandos juntamente com o professor orientador ficaram responsáveis

pela manutenção do Blog, postando assuntos pertinentes à alimentação saudável. O endereço do blog é https://ndoaocubo.wordpress.com/.

3. RESULTADOS

3.1 Visita ao supermercado

Participou desta atividade um grupo de vinte e dois estudantes da turma D, cujas planilhas foram preenchidas a partir da seguinte ordem (Conforme anexo C), quantidade a ser comprada, descrição do produto, valor unitário e valor total a ser pago. Ressaltando que o valor total da compra não poderia ultrapassar R$ 50,00 (Cinquenta reais).

Nesta compra fictícia foram “adquiridos” produtos como Refrigerantes de diversas marcas e sabores em especial uma marca foi comprada com maior frequência, bolachas doces e salgadas, rapaduras, pizzas, caixas de leite, brigadeiros, lasanhas em caixas, essência de baunilha, balas, arroz, feijão, massa para pastel, salgadinho, leite condensado, macarrão instantâneo, suco em pacote, paçoquinhas, pipoca, bombons, torresmo, farinha de milho, doce de amendoim e merengue.

Ao término das compras foi realizado um debate, no qual cada educando pode expor quais os alimentos e bebidas adquiriram e por quais motivos os escolheram, relataram, em especial, que haviam escolhido produtos fáceis de preparar. Informaram ainda sobre a compra de torresmo foi devido aos hábitos que seus responsáveis possuem de adquirir. Vale ressaltar que foram tiradas fotos com o objetivo de facilitar a análise do volume de cada compra efetuada, a fim de subsidiar cada um dos relatos.

QUADRO 1: SÍNTESE DOS PRODUTOS ADQUIRIDOS NO SUPERMERCADO POR CADA ESTUDANTE

Quantidade	Descrição do Produto
ESTUDANTE W.C.J.	
01 Unidade	Refrigerante (2 litros)
01 Unidade	Hot Crock 150 gramas

02 Unidades	Macarrão instantâneo
01 Pacote	Rapadura 2 Kg
01 Unidade	Pizza congelada 370 gramas
01 Unidade	Litro de leite integral
01 Pacote	Torresmo 270 gramas
02 Pacotes	Gulosos (Balas coloridas)
ESTUDANTE N.B.V.	
01 Pacote	Biscoito 330 gramas
01 Pacote	Salgadinho 200 gramas
01 Pacote	Biscoito hot crock 150 gramas
01 Unidade	Brigadeiro 150 gramas
01 Unidade	Lasanha de frango congelada 150 gramas
01 Unidade	Caixa de leite condensado
01 Unidade	Essência de baunilha
ESTUDANTE A.T.D.C.	
01 Unidade	Refrigerante 2 litros
01 Unidade	Pacote de balas 750 gramas
01 Unidade	Bolacha salgada 370 gramas
01 Unidade	Bolo de chocolate 370 gramas
01 Unidade	Pacote de arroz 5 Kg
01 Unidade	Pacote de feijão 1 Kg
01 Unidade	Pacote de massa 500 gramas
01 Unidade	Salgadinho 100 gramas
ESTUDANTE B.A.N.	
03 Unidades	Refrigerante 2 litros
05 Unidades	Bebida láctea (250 ml/cada)
03 Pacotes	Salgadinho (110 gramas cada)
01 Unidade	Bolacha salgada
ESTUDANTE G.S.B.	
03	Refrigerante 290 ml cada

Unidades	
04 Unidades	Macarrão Instantâneo 60 gramas cada
02 Unidades	Achocolatado em pó 60 gramas cada
02 Unidades	Leite condensado 295 gramas cada
05 Unidades	Waffer de chocolate 115 gramas cada
01 Unidade	Pizza congelada 370 gramas cada
01 Pacote	Salgadinho
02 Pacotes	Bolacha recheada 140 gramas cada
Estudante B.L.S.O.	
02 Pacotes	Macarrão Instantâneo
05 Pacotes	Preparo sólido sabor de fruta (Suco) 95 gramas cada
04 Pacotes	Bolachas sortidas 1150 gramas
03 Pacotes	Waffer 45 gramas cada
02 Pacotes	Biscoito de chocolate 400 gramas cada
01 Pacote	Biscoito Salgado
ESTUDANTE W.R.O.	
1 Pacote	Paçoquinha 1 Kg
1 Unidade	Pizza congelada 370 gramas
1 Unidade	Refrigerante (Lata 350 ml)
ESTUDANTE J.S.B.F.	
5 Pacotes	Bolacha recheada
5 Unidades	Algodão
6 Pacotes	Pipoca
9 Pacotes	Batatinha frita
01 Unidade	Leite integral
ESTUDANTE I.I.S.B.	
3 Unidades	Refrigerante 290 ml cada
4 Unidades	Macarrão instantâneo 60 gramas cada
2 Unidades	Achocolatado 400 gramas

2 Unidades	Leite condensado
5 Unidades	Waffer de chocolate 115 gramas cada
1 Unidade	Pizza 370 gramas
1 Pacote	Salgadinho 200 gramas
2 Pacotes	Bolacha recheada 140 gramas
ESTUDANTE G.B.	
5 Unidades	Macarrão Instantâneo 60 gramas cada
3 Pacotes	Hot crock 150 gramas cada
2 Unidades	Refrigerante 2 litros cada
1 Unidade	Pizza congelada 370 gramas
1 Pacote	Torresmo 270 gramas
2 Pacotes	Leite integral 1 litro cada
2 Pacotes	Bolacha recheada 140 gramas cada
ESTUDANTE G.V.A.	
1 Unidade	Refrigerante 2 Litros
1 Pacote	Bala 700 gramas
1 Pacote	Bolacha salgada
1 Unidade	Pizza congelada 370 gramas
1 Pacote	Mistura para Bolo Chocolate
1 Pacote	Arroz 5 Kg
1 Pacote	Feijão 1 Kg
1 Pacote	Massa 500 gramas
1 Pacote	Salgadinho 100 gramas
ESTUDANTE S.P.M.B.	
1 Pacote	Biscoito 370 gramas
4 Pacotes	Mistura para suco 30 gramas cada
1 Unidade	Adoçante 200 ml
2 Unidades	Biscoitos diversos 25 gramas cada
3 Unidades	Biju (Farinha de milho torrada) 1 Kg cada
2 Unidades	Leite condensado
1 Unidade	Biscoito Doce
ESTUDANTE A.M.P.	

2 Unidades	Refrigerante 2 Litros cada
1 Pacote	Bala 700 gramas
1 Unidade	Caixa de bis
1 Unidade	Pote de doce de amendoim
5 Unidades	Bebida Láctea 250 ml cada
ESTUDANTE E.P.A.	
2 Unidades	Refrigerante 2 Litros cada
3 Unidades	Merengue
5 Unidades	Waffer 500 gramas
2 Unidades	Bebida Láctea 200 ml cada
3 Unidades	Barra de chocolate
ESTUDANTE G.A.R.	
20 Unidades	Doce de fruta
5 Unidades	Leite integral
11 Unidades	Refrigerante
2 Unidades	Paçoquinha
ESTUDANTE T.S.S.	
1 Pacote	Pipoca 500 gramas
1 Pacote	Sonho de Valsa 1 Kg
1 Unidade	Bolacha recheada
1 Unidade	Pizza congelada
ESTUDANTE G.L.P.	
1 Pacote	Bombons 1Kg
1 Unidade	Pizza 370 gramas
2 Unidades	Bolacha recheada 370 gramas cada
ESTUDANTE S.L.	
4 Unidades	Refrigerantes 2 Litros cada
2 Pacotes	Bolacha doce

1 Pacote	Torresmo[3] 370 gramas
4 Unidades	Leite condensado 395 gramas cada
1 Pacote	Salgadinho 100 gramas
ESTUDANTE R.A.S.	
10 Pacotes	Macarrão instantâneo
8 Unidades	Preparo sólido sabor de fruta (suco)
1 Unidade	Pote de brigadeiro
2 Unidades	Pizza congelada
1 Pacote	Macarrão
5 Unidades	Chicletes
ESTUDANTE A.M.R.	
2 Pacotes	Torresmo 270 gramas
3 Unidades	Refrigerante 2 Litros
1 Pacote	Bala 750 gramas
2 Unidades	Leite Integral
1 Unidade	Leite condensado 395 gramas
ESTUDANTE W.R.	
4 Unidades	Refrigerante 2 litros
2 Pacotes	Feijão 1 Kg cada
3 Unidades	Bolacha recheada
1 Pacote	Bala 750 gramas
ESTUDANTE G.A.M	
1 Pacote	Bala 700 gramas
2 Unidades	Salgadinho 100 gramas cada
2 Unidades	Pizza congelada
10 Unidades	Chicletes
10 Unidades	Macarrão instantâneo
3 Pacotes	Bolacha doce

Quadro 1: Produtos adquiridos no supermercado por cada estudante.

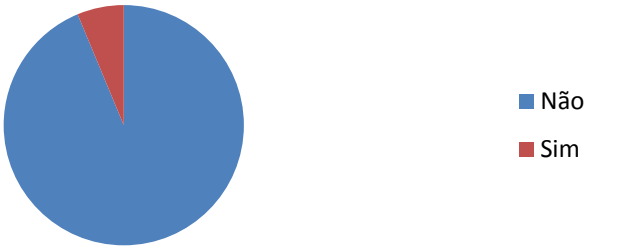
[3] Alimento extraído da carne suína, geralmente da barriga do porco, fracionada em pedaços e depois frito. Composto por uma camada de couro, carne e gordura.

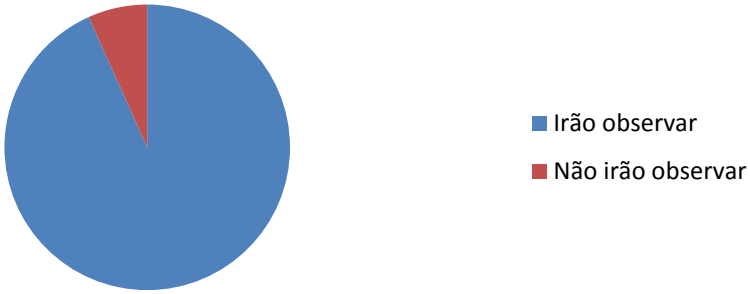
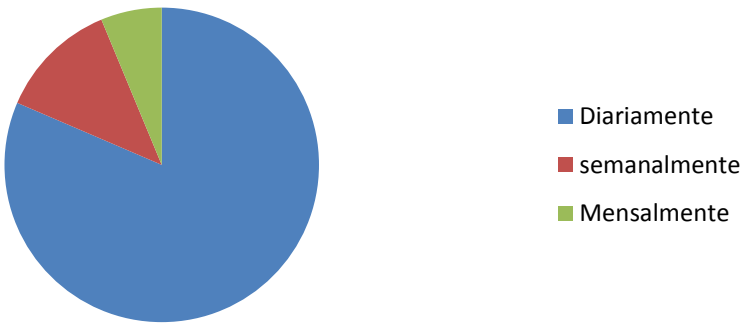
A síntese do Quadro 1 se refere aos alimentos e bebidas que supostamente foram comprados durante a visita ao supermercado pelos estudantes da turma D do Programa Mais Educação da E.M.E.F. General Osório, percebeu-se que um percentual significativo, ou seja, 8 em cada 10 alunos optaram por refrigerantes, bolachas e doces variados. Outra questão relevante é a quantidade exagerada de alguns itens como 20 unidades de potes chimia de frutas, 3 barras de chocolates (500 gramas), 03 unidades de pacotes de farinha de milho torrada (500 gramas cada) e 05 unidades de pacotes de preparo sólido sabor de fruta (1150 gramas cada), tendo em vista que as compras seriam consumidas durante dois dias. Ficou explícito que grande parte dos educandos optaram por alimentos pouco nutritivos e congelados como, macarrão instantâneo, rapaduras, lasanha de frango congelada e torresmo. A síntese dos produtos adquiridos no supermercado menciona ainda que os integrantes do Programa Mais Educação adquiriram alimentos, guloseimas e bebidas com bastante açucares bem como, pote de brigadeiro (1 Kg), essência de baunilha (30 gramas), pacote de balas (700 gramas), bolo de chocolate (400 gramas), 02 unidades de pacote de paçoquinha, 05 unidades de algodão doce e 06 unidades de pacote de pipoca doce.

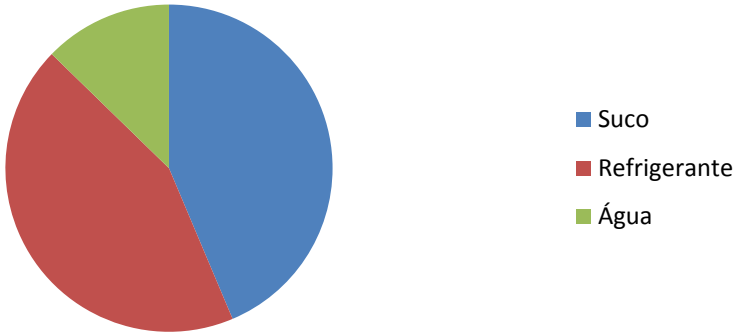
Observou-se que em nenhuma planilha de compra consta aquisição de frutas, verduras, legumes e sucos. Nenhum estudante comentou que seria importante a compra e o consumo desses itens em sua alimentação, durante os dois supostos dias que consumiriam os produtos comprados.

3.2 Análise do material audiovisual

O documentário “Muito Além do Peso” discorre sobre as informações nutricionais de alimentos como batata palha, bolacha recheada, batata frita, biscoitos e pizzas, possibilitando a reflexão sobre o consumo destes itens pelos participantes. Abaixo são descritos, os resultados obtidos a partir do questionário aplicado após os educandos assistirem o documentário:

Questão A) Você vai ingerir refrigerante Com qual frequência?	
Questão B) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são?	
Questão C) Podemos consumir qualquer tipo de alimento?	
Questão D) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente ?	

Questão E) Como percebes o consumo de alimentos além do necessário ?	
Questão F) Você julga necessário o consumo de frutas?	
Questão G) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos?	
Questão H) É importante a prática de atividades físicas?	

Questão I) Em relação ás opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe?	

Entre os respondentes, mais da metade afirmaram que irão ingerir refrigerante apenas uma vez por semana 6% uma vez por dia e um pouco mais de um terço cinco vezes por semana. Em relação às quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes, verificou-se que 8 em cada dez dos participantes consideraram exageradas as doses de açúcares dos refrigerantes, quase 20% consideram regulares, mas ninguém achou que são adequadas.

No que tange ao consumo de qualquer tipo de alimento, percebeu-se que mais de 90% acreditam que não devem consumir qualquer tipo de alimentos um cada vinte consideram que podem consumir qualquer tipo de alimento.

Quanto à importância do consumo de verduras e legumes houve unanimidade, uma vez que todos os alunos responderam que é importante o consumo de verduras e legumes. A questão E avaliou a opinião dos alunos sobre a possibilidade de o consumo de alimentos além do necessário, logo os dados indicam que quase 20% ainda consideravam ótimo o consumo de alimentos além do que precisamos e oito em cada dez estudantes acreditam que é ruim o consumo de alimentos além do que precisamos. As respostas referentes à necessidade do consumo de frutas reforçam as observações de Nigro (2014) de as crianças não estão comendo frutas nem vegetais e de Mcardle (2003) que relaciona muitos problemas de saúde, como a obesidade, à infância quando as crianças consomem somente aquilo que gostam, ou seja, doces e frituras, uma vez que apenas 4 em cada 10 estudantes julgam necessário o consumo de frutas, enquanto mais da metade julgam isso desnecessário.

Ao considerar que o questionário foi respondido logo após os estudantes

assistirem ao documentário “Muito Além do Peso” que busca sensibilizar as crianças para que consumam mais frutas, o fato de mais da metade dos alunos achar desnecessário este consumo é preocupante e revela ainda que houve uma mudança no comportamento das crianças do século XXI em relação às crianças dos séculos anteriores que, majoritariamente, adoravam frutas.

A questão G buscou investigar se os alunos haviam sido sensibilizados para a importância de observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos. Observa-se que 9 em cada 10 irão observar e um pouco mais de 5% raramente irão observar. A questão H questiona sobre a prática de atividades físicas. Sendo que 8 em cada 10 acham importante realizar exercícios diariamente, um pouco mais de dez por cento uma vez por semana e apenas 6% uma vez por mês.

Na última questão os alunos deveriam indicar a bebida de sua preferência, a partir do refrigerante, suco e água. Logo observou-se que um pouco menos da metade optaram por suco, 4 e cada 10 por refrigerante e 1 em cada 10 por água.

3.3 Dados das questões aplicadas aos alunos e comunidade na mostra Coma Bem

As figuras 5 e 6 apresentam a porcentagem de indivíduos que consumiram os diferentes tipos de alimentos oferecidos durante a mostra COMA BEM:

Considerando que os participantes da Mostra coma Bem responderam alguns questionamentos, bem como os alimentos que consumiram na mostra. A figura a seguir é um resumo das opções escolhidas, percebe-se que mais de 5% dos participantes consumiram bergamota, 1 em cada 10 participantes comeram banana e caqui, mais de 7% consumiram bolacha recheada, um pouco mais de 10% optaram por torresmo e maça, e 7 em cada 10 escolheram para alimentar-se torresmo.

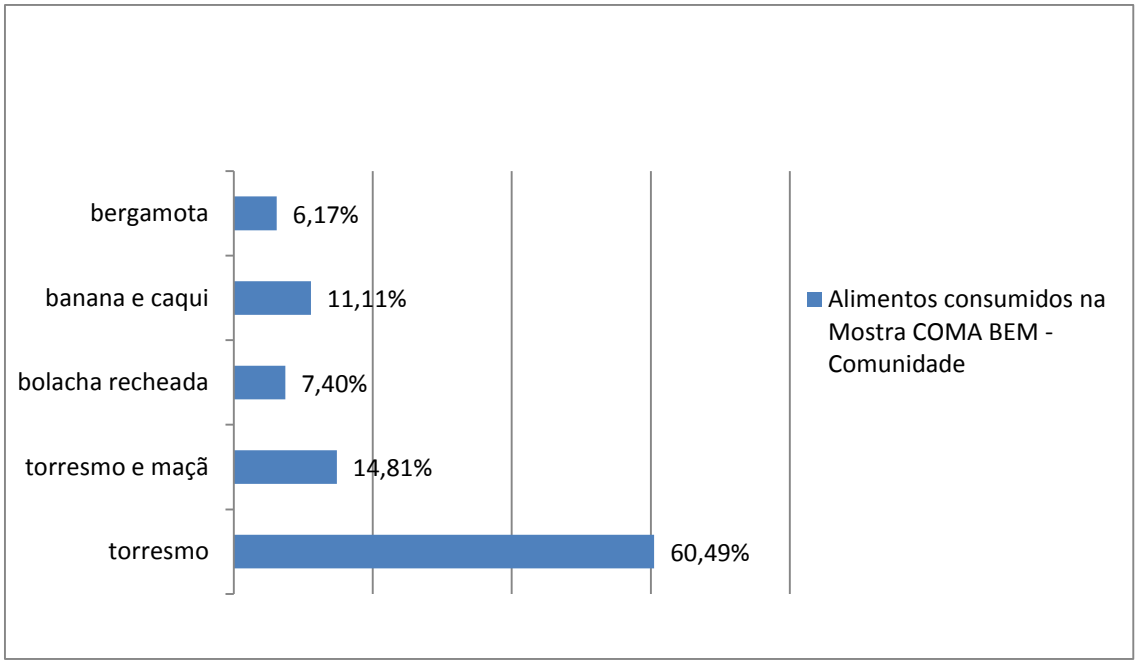


Figura 5: Gráfico relativo à *Questão 01* do questionário aplicado durante a mostra, aos visitantes.

A figura 6 representa as escolhas que os estudantes da Turma D do Programa Mais Educação da E.M.E.F General Osório. É possível observar as seguintes escolhas: 9 em cada 10 optaram por maçã, mais de 10% dos estudantes comeram bolacha recheada, 1 em cada 10 escolheram torresmo e maça, 1 em cada 10 consumiram, bergamota e maça e mais da metade afirmam que comeram banana e maça.

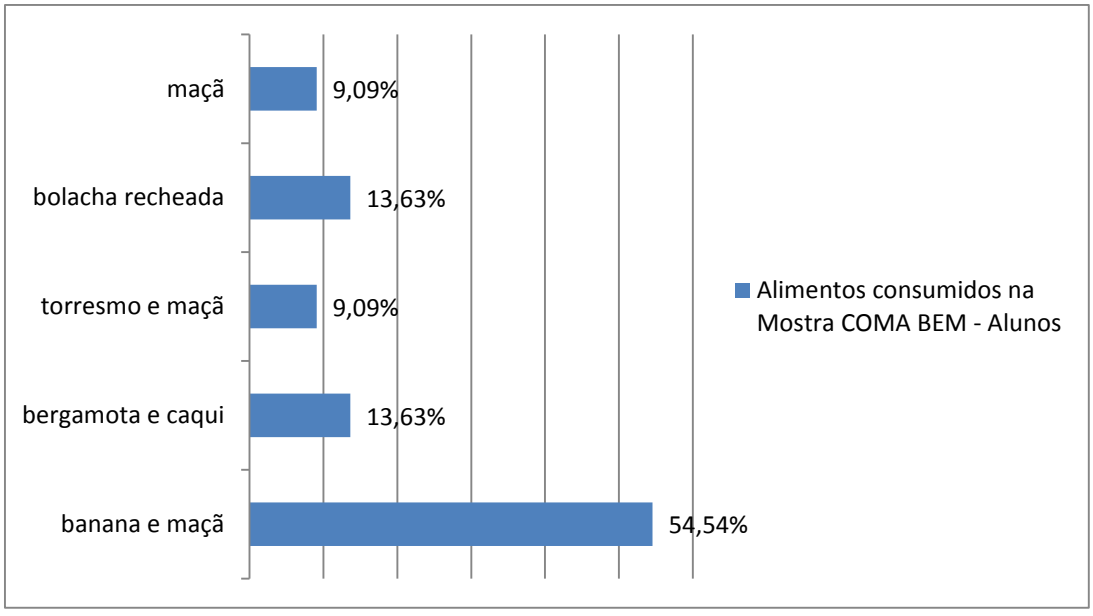


Figura 6: gráfico relativo à *Questão 01* do questionário aplicado durante a mostra aos alunos.

As figuras 7 e 8 mostram a porcentagem de indivíduos que consumiu cada tipo de bebida oferecida durante a mostra, investigadas pela *Questão 02.*

Os visitantes da feira incluíram os responsáveis pelos estudantes, representantes da Secretaria Municipal de Educação, professores, funcionários, CPM da escola, e Conselho Escolar, totalizando 485 pessoas. A todas estas pessoas foram oferecidas bebidas como refrigerante, suco de laranja e água. Pelas respostas dadas, foi possível verificar que 6 em cada 10 ingeriram refrigerante durante a Mostra Coma Bem, um quarto tomaram suco de laranja e refrigerante, mais de 7% optaram por refrigerante e água e menos de 10% escolheram água.

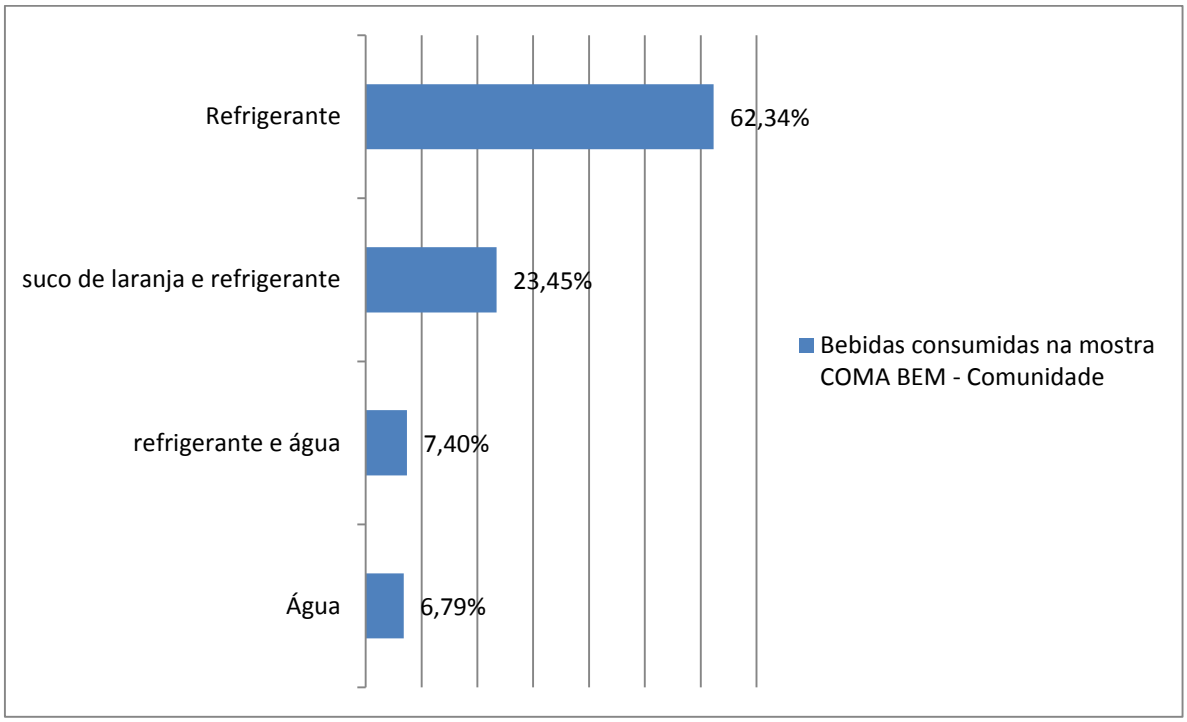


Figura 7: gráfico relativo à *Questão 02* do questionário aplicado durante a mostra aos visitantes.

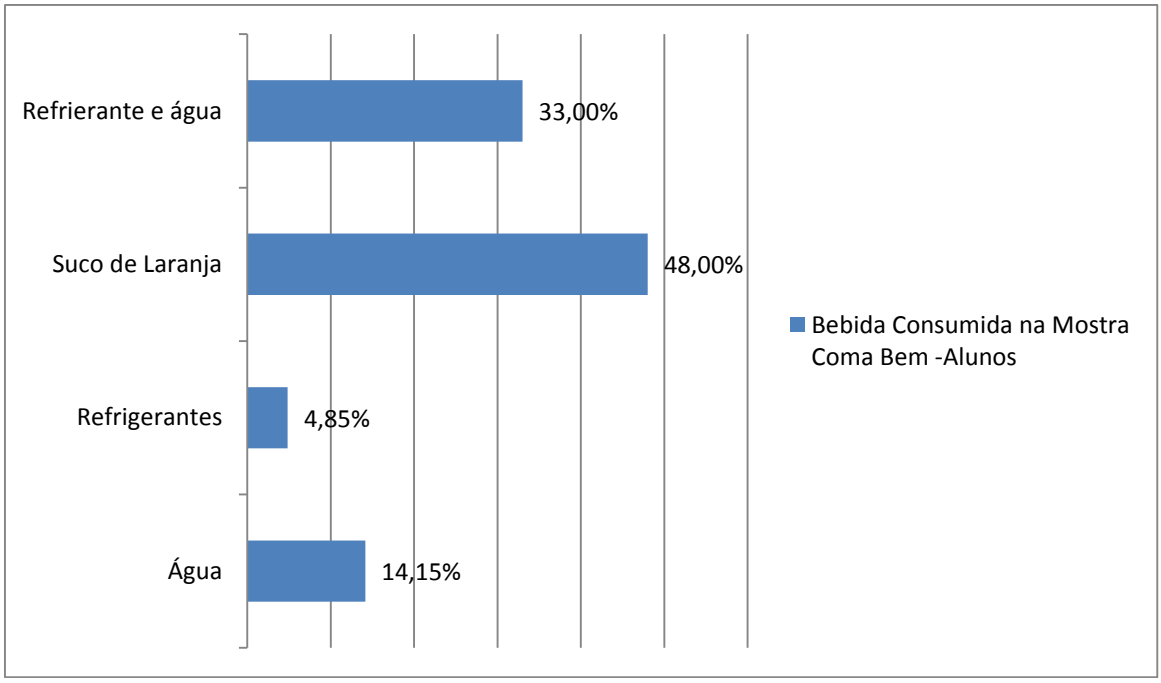


Figura 8: gráfico relativo à *Questão 02* do questionário aplicado durante a mostra aos alunos

Em relação aos estudantes da Turma D e os demais visitantes observou-se diferença nos percentuais entre as escolhas. A figura 8 demostra tal diferença: menos de 5% dos educandos tomaram refrigerante, um pouco menos da metade ingeriram suco de laranja, quase 5% escolheram refrigerante, um terço optaram por água e refrigerante e um pouco mais e 10% escolheram água.

As figuras 9 e 10 mostram a porcentagem de indivíduos assinalou cada uma das três alternativas da *Questão 03*, que possibilitava a avaliação dos próprios hábitos alimentares, classificando-os nas categorias: saudáveis, pouco saudável ou não saudável. O gráfico a seguir é uma síntese das respostas dos 485 participantes da Mostra Coma Bem: 3 em cada 10 participantes acreditam que consideram que seus hábitos alimentares são saudáveis, um quarto responderam que pensam que seus hábitos alimentares são pouco saudáveis e 4 em cada 10 dos visitantes da Mostra responderam que seus hábitos são saudáveis.

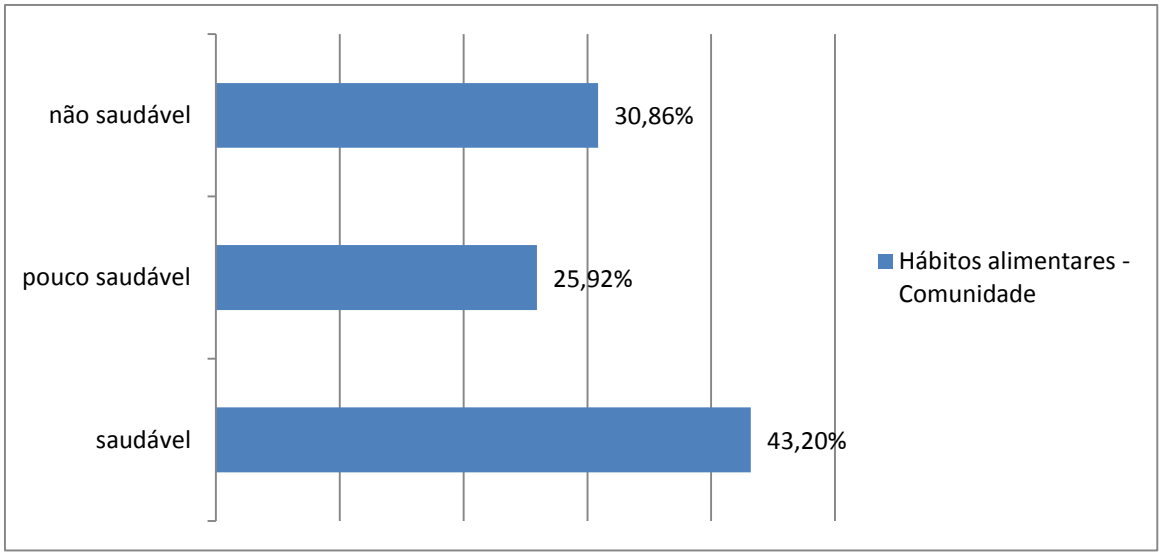


Figura 9: gráfico relativo à *Questão 03* do questionário aplicado durante a mostra aos alunos.

No que tange aos estudantes da turma D do Programa Mais Educação, percebe-se os seguintes percentuais sobre as questões realizadas durante a Mostra: Mais de 10% responderam que seus hábitos alimentares não são saudáveis, um pouco mais de 10% acreditam que são pouco saudáveis seus hábitos alimentares e 7 em cada 10 possuem hábitos alimentares saudáveis de acordo com a questão respondida.

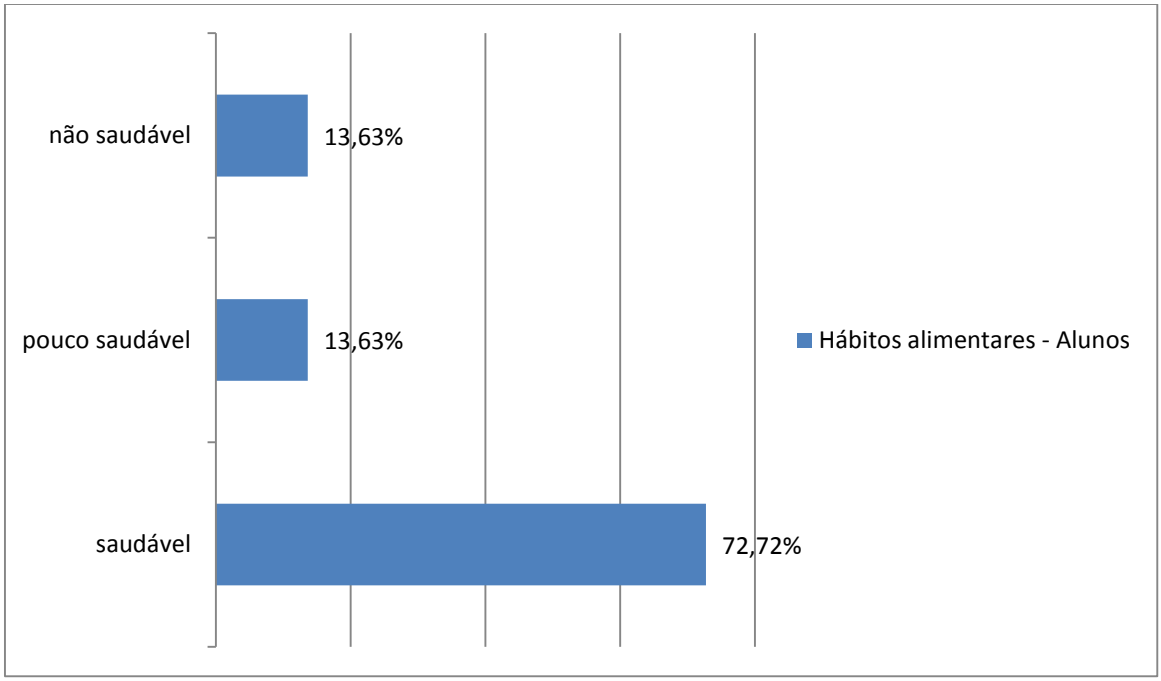


Figura 10: gráfico relativo à *Questão 03* do questionário aplicado durante a mostra aos alunos.

As figuras 11 e 12 permitem avaliar o perfil etário dos participantes da Mostra Coma Bem, indicando a porcentagem de indivíduos pertencente a cada alternativa de faixa etária da *Questão 04*:

O gráfico representado pela figura 11 é uma síntese da faixa etária da comunidade que participou da Mostra Coma Bem na Escola General Osório, sendo que mais de 10% tem até 10 anos, 17% tem entre 10 e 20 anos, 2 em cada 10 tem de 20 a 40 anos, um terço tem entre 40 e 60 anos e mais de14% tem acima de 60 anos.

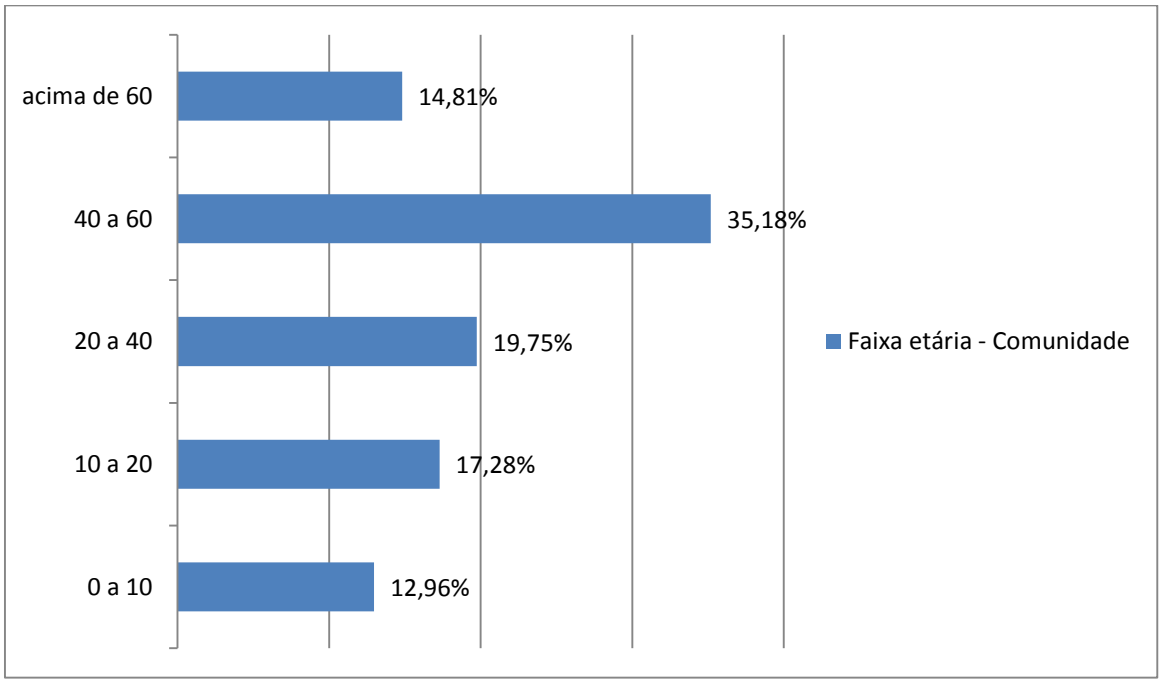


Figura 11: gráfico relativo à *Questão 04* do questionário aplicado durante a mostra aos visitantes.

Em relação à faixa etária dos estudantes da turma D do Programa Mais Educação, verifica-se 3 em cada 10 tem 12 anos, mais de 30% tem 13 anos, mais de 13% tem 14 anos, 2 em cada 10 tem 15 anos e menos de 5% tem 16 anos.

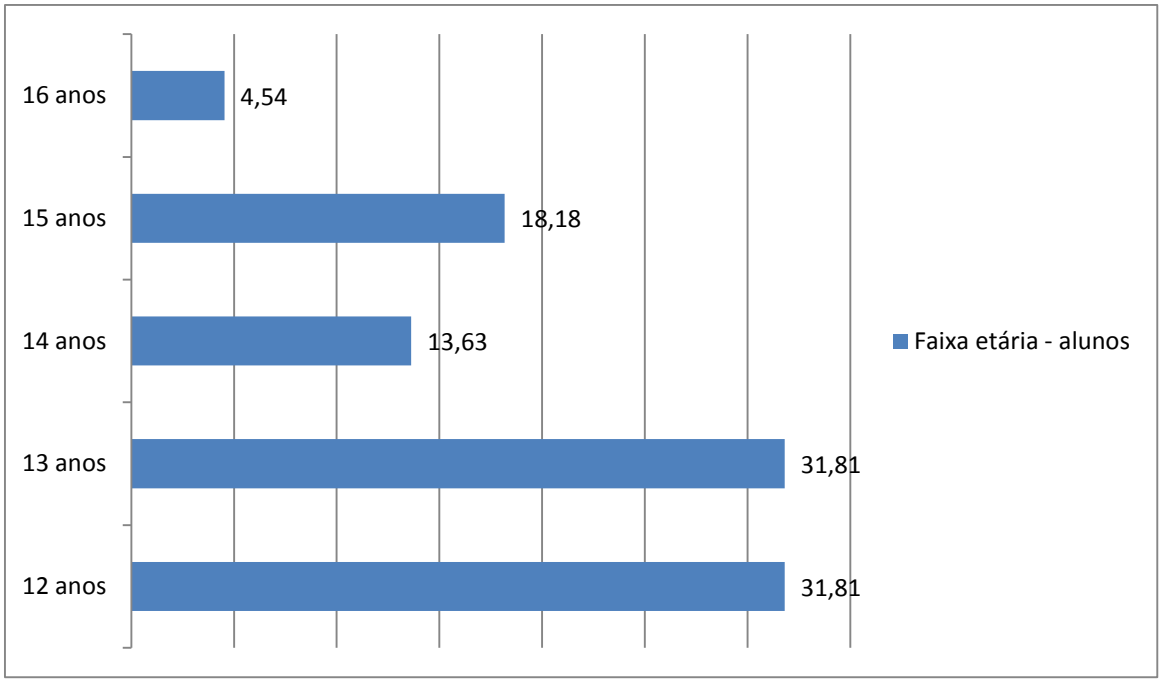


Figura 12: gráfico relativo à *Questão 04* do questionário aplicado durante a mostra aos alunos da Turma D.

4. DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Foi de fundamental importância iniciar o projeto pelas atividades de sensibilização que envolveram a visita ao supermercado e a assistência ao documentário “Muito além do peso”. Tais atividades podem ser caracterizadas como a “**criação do problema**” e se relacionam às teorias de Paulo Freire de que não basta “dizer” o conteúdo é preciso que ele seja vivenciado pelos educandos. Assim, não bastaria dizer aos participantes que seus hábitos alimentares não eram saudáveis, era preciso que eles próprios descobrissem isso e considerassem um problema a ser resolvido para criar as condições de aplicação do método de ensino por projetos baseado em ABP.

A partir do trabalho Metodologia de Ensino com Projetos para Construção de Saberes e Mudanças de Hábitos Alimentares na Educação Integral, outros foram desenvolvidos na escola. Dentre eles, o intitulado Alimentação Alimentar, com o objetivo de promover a releitura dos hábitos alimentares, a cultura de cuidar do corpo através de exercícios físicos e evitar alimentos pouco saudáveis, nocivos á saúde e á prevenção de futuras doenças adquiridas pela má alimentação, sugerido no quarto turno, através da área de linguagens. A culminância do trabalho foi à realização de um

café saudável organizado pelos estudantes participantes. (Conforme anexo D).

Os resultados obtidos na presente pesquisa evidenciam que, houve mudança de atitude dos alunos em relação às suas escolhas de alimentos na compra fictícia no supermercado e a escolha de alimentos durante a Mostra Coma Bem.

Em relação às opções realizadas pelos estudantes da Turma D do Programa Mais Educação da E.M.E.F. General Osório, Mostra Coma Bem no dia 10 de dezembro de 2015 e a visita ao Supermercado ocorreram mudanças significativas na escolha dos gêneros alimentícios e bebidas. Foi possível perceber que durante as compras no Supermercado os estudantes optaram por alimentos bastante açucarados, congelados e gordurosos tais como torresmo, lasanha de frango congelada, pacotes de balas, rapaduras, macarrão instantâneo, refrigerantes, biscoito de chocolates, brigadeiros, salgadinhos, pacotes de algodão doce e chimia. É importante mencionar que mais da metade dos estudantes compraram torresmo na visita ao supermercado, considerando que as escolhas dos produtos não foram em grupos, ou seja, cada aluno adquiriu individualmente seus gêneros alimentícios, não interferindo nas opções dos outros estudantes.

No que tange a Mostra Coma Bem realizada na E.M.E.F. General Osório os mesmos alunos demonstraram terem modificado suas escolhas, os mesmos tiveram a oportunidade de manter seus hábitos alimentares similares ao da visita ao supermercado, pois poderiam ter escolhido consumir bolachas recheadas, torresmo e refrigerantes, o que não ocorreu. De acordo com a figura 5, Gráfico relativo à questão 01 do questionário aplicado durante a mostra, aos visitantes e a figura 6, Gráfico relativo à questão 01 do questionário durante a mostra aos alunos pode-se perceber que apenas 1 em cada 10 dos estudantes da Turma D consumiram bolacha recheada e quase 10% optaram por torresmo e maçã, ou seja, mais de 70% dos alunos participantes consumiram somente frutas como, banana, maçã, bergamota e caqui. Outra situação encontrada em relação à mostra Coma Bem é que menos de 5% dos estudantes participantes consumiram refrigerantes, ou seja, mais de 90% não ingeriram refrigerantes.

É possível mencionar que durante a visita ao supermercado nenhum estudante adquiriu frutas ou água, no entanto na mostra Coma Bem foi possível perceber que as escolhas por alimentos diferentes aos consumidos anteriormente foi bastante

acentuada.

É imprescindível considerar que as opções realizadas pelos estudantes da turma D do Programa Mais Educação e os visitantes da Mostra Coma Bem diferenciam-se das escolhas realizadas pelos visitantes, dos quais uma parte foi constituída pelos pais ou responsáveis dos alunos. De acordo com a figura 5, gráfico relativo à questão 01 do questionário aplicado durante a mostra aos visitantes, 7 em cada 10 consumiram somente torresmo e quase 10% optaram por bolacha recheada. Em relação ao consumo de frutas verificou-se que um pouco mais de 5% optaram por bergamota, 1 em cada 10 banana e caqui, tendo em vista que somente menos de 10% dos estudantes da turma D escolheram consumir torresmo e maça, ou seja, mais de 90% dos estudantes optaram por frutas diversas como maçã, bergamota, banana e caqui. No que diz respeito às bebidas escolhidas pelos visitantes e estudantes da turma D do Programa Mais Educação é possível entender de acordo com a figura 7, relativo a questão 02 do questionário aplicado durante a mostra aos visitantes e a figura 8, gráfico relativo a questão 02 do questionário aplicado durante a mostra aos alunos, menos de 10% dos visitantes optaram pelo consumo de água, mais de 60% por refrigerantes, 2 em cada 10 escolheram para beber suco de laranja e refrigerantes e mais de 7% ingeriram refrigerantes e água, no entanto, os percentuais das escolhas dos alunos da turma D do Programa Mais Educação foram diferentes sobre os dados dos visitantes da Mostra Coma Bem; percebe-se que um pouco menos de 20% consumiram água, quase 5% refrigerantes, quase a metade optaram por suco de laranja, quase 5% ingeriram suco de laranja e refrigerantes e apenas 3 em cada 10 optaram por refrigerante e água ,ou seja, a minoria bebeu apenas refrigerante, pois entre os que beberam refrigerante a maioria optou por também beber água.

É perceptível a grande variação entre as escolhas realizadas durante a Mostra Coma Bem, entre os estudantes da Turma D do Programa Mais Educação e os visitantes da Mostra, ou seja, mesmo os alunos que convivem com alguns dos participantes da mostra, fizeram escolhas diferenciadas no sentido de colocarem em prática as aprendizagens adquiridas por meio de reflexão a partir da metodologia de aprendizagem por projetos.

A partir das ideias de Freire (1987) em lugar de comunicar-se, o educador faz “comunicados” e depósitos aos educandos, meras incidências, recebem pacientemente, memorizam e repetem. Eis a concepção bancária da educação, em

que a única margem de ação que se oferecem aos educandos é a de receberem os depósitos, guardá-los e arquivá-los .Os estudantes são induzidos a serem colecionadores ou fixadores das coisas que arquivam. No fundo, porém, os grandes arquivados são os homens nesta (melhor das hipóteses) equivocada concepção “bancária” da educação. Logo a ação de ter a oportunidade de escolherem alimentos saudáveis sugere que eles não passaram por um processo de educação bancária, pelo contrário eles compreenderam a necessidade de colocar os ensinamentos teóricos em prática.

No início dos trabalhos alguns estudantes da turma D do Programa Mais Educação tiveram resistência para expor suas ideias, questionamentos e reflexões. Por outro lado, muitos estudantes demonstraram bastante interesse pelos temas abordados, pesquisando e sugerindo alternativas de alimentos saudáveis. No decorrer do projeto percebeu-se o crescente entrosamento entre os alunos, que, gradativamente, redundou numa maior participação na turma. Algo muito interessante ocorreu no início das atividades, a preocupação da turma com os dois alunos portadores de necessidades especiais, todos queriam a participação efetiva desses educandos, logo o grande grupo apoiou os mesmos durante a execução das atividades propostas.

Foi grande também a participação de todos nas sugestões referentes à mostra, criação do Livro de Receitas, visita ao supermercado, criação do blog e realização dos questionários. No momento da visita no supermercado foi possível perceber a alegria por poderem realizar compras, mesmo que fictícias, ou seja, os educandos ficaram empolgados com a oportunidade e autonomia de realizar uma tarefa relacionada ao seu cotidiano. Outras duas etapas que foram empolgantes no desenvolvimento deste projeto foram a Criação do livro de Receitas “Fórmula do Sucesso Cb²a e do blog General News”. Especialmente, em relação ao Blog os estudantes participaram ativamente da criação, pois segundo alguns relatos o que mais gostam é quando são realizadas atividades usando a internet, o que, de acordo com seus depoimentos, diversifica o seu aprendizado.

Na realização do livro de receitas Fómula do Sucesso CB²A (Coma e beba bem agora), ficou explicito o empenho dos estudantes, pois argumentaram que gostariam de entrar para a história da E.M.E.F. General Osório, imaginavam que seus

“descendentes” poderiam fazer a leitura das receitas com suas participações. Após a conclusão do livro, a comunidade escolar começou a procurar os exemplares antes mesmo da data aprazada entre os estudantes. Outra situação relevante foi a inclusão de alguns sucos no livro de receitas no cardápio da escola principalmente de frutas.

No que se refere à Mostra Coma Bem foi perceptível a participação dos estudantes na organização do evento. Apresentaram, divulgaram e contribuíram para que a mostra Coma Bem pudesse acontecer. No momento que os estudantes foram informados sobre a publicação de uma foto no jornal da cidade (Anexo F) todos sentiram-se lisonjeados, resultando em estimulo na sequência das atividades envolvidas na Mostra Coma Bem.

No decorrer da pesquisa e a partir das concepções baseadas em problemas, percebeu-se a grande relevância das mesmas nas conversas iniciais com os estudantes até a Mostra Coma Bem. De acordo com as referências de Kirschner (1997) a aprendizagem somente tem lugar quando existe participação ativa e empenhada do aprendiz, num processo de (re) construção do conhecimento, logo é neste pressuposto que se inserem as metodologias da ABP. Em consequência o docente deixa de estar no centro do processo que passa a estruturar-se a volta da aprendizagem do estudante, privilegiando-se novas competências que não apenas a memorização e realçando a importância de um trabalho segundo Cabral-cardo, Estevão e Silva (2006).

Nesta pesquisa sobre a utilização da metodologia de aprendizagem por projetos, foram viabilizadas oportunidades de participação e discussão de novos hábitos alimentares e informações referentes ao consumo de alguns alimentos e bebidas. De acordo com as afirmações de Campos (2011), a ABP tem sido um dos principais focos de discussão, não apenas como abordagem de aprendizagem ativa, mas como uma alternativa para elaborar currículos e adotar práticas inovadoras. Muitas foram as experiências durante a realização desta pesquisa, no entanto, fica evidente a mudança nas escolhas dos alimentos e bebidas por parte dos estudantes envolvidos no trabalho, indicando que mesmo com estudantes de classes populares está é uma metodologia de trabalho frutífero. A presente experiência com a Turma D do Programa Mais Educação da E.M.E.F. General Osório apoia as considerações de Ribeiro e Mizukami (2004) ao mencionar que a ABP é conhecida por oferecer aos

alunos um meio de adquirir conhecimentos e desenvolver as habilidades e atitudes fundamentais para uma melhor inserção social e profissional dos jovens que concluem a educação básica.

É notório que a escola nos tempos atuais tem função ressignificada em relação há tempos passados; cabe a ela educar com os novos modelos impostos por práticas sociais, atender as mídias, acompanhar a evolução tecnológica, sendo uma formadora social, política e até mesmo emocional, ou seja, a escola tem a função de educar e formar o educando de forma integral.

Segundo Lewin (1992)

> Essa aprendizagem informal tem sido muito mais eficaz no direcionamento dos hábitos alimentares das crianças e jovens em geral do que qualquer outro fator considerado isoladamente. Em verdade, o potencial da televisão como uma fonte principal de informação sobre alimentos tende a ser maximizado pela escassez de educação sistemática a respeito de nutrição, tanto no lar como na escola. (LEWIN, 1992, p.507 e 518).

É necessário considerar que a formação não se constrói por acumulação seja de conhecimento, técnicas ou até mesmo de cursos, mas sim pelo trabalho de reflexidade. Segundo Novoa (1995, p.14) “por isso é tão importante investir na pessoa e dar um estatuto ao saber da experiência”.

Fazendo uma comparação entre a primeira intervenção e a última nota-se nitidamente que os estudantes que participaram desta experiência de ABP apresentaram mudanças expressivas de escolha e consumo de alimentos e bebidas, ampliaram sua participação ativa no processo educativo, bem como na capacidade de comunicação, expressão e criatividade.

Em vista dos objetivos alcançados nesta pesquisa, conclui-se que o trabalho docente baseado em projetos é uma metodologia que pode ser aplicada mesmo em turmas de classes populares. Assim a mesma deveria ser explorada com mais frequência pelos professores, devendo ser priorizada pela gestão escolar, uma vez que envolve e cativa os educandos, que se tornam participantes do processo educativo, e pode criar condições que os levem a refletirem sobre sua vida cotidiana, percebendo seus papéis nos processos de produção e no desenvolvimento econômico e social da humanidade.

5. REFERÊNCIAS

ANDRÉ, M.E.D.A. **Etnografia da prática escolar**. 2a ed. São Paulo, Papirus Editora, 1998.

BALLONE, G. J.(Adaptado de). **O impacto do (bom) humor sobre o estresse e a saúde**, Psiqweb. Disponível em http:// psiqweb.med.br/site/? Área= no/Ler notícia&idNoticia=46, acesso em maio de 2014.

BASCH. C.E. **Focus group.interview.na underutilized reserch techinique for improvining theory and practice in health education**.Health.Educ.Q.V.14, n.4.p.411.48.1987.

BECKER, F. **Da ação á operação: o caminho da aprendizagem em J.Piaget e P. Freire.** Rio de Janeiro: DPe A Editora e Palmarinca, 2ª ed.,1997.

BECKER, F. **Da ação à operação: o caminho da aprendizagem**. Porto Alegre : EST-Palmarinca-Educação e Realidade, 1993.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. **Caminhos para elaborar uma proposta de educação integral em jornada ampliada: como ampliar tempos, espaços e oportunidades educativas para crianças, adolescentes e jovens aprenderem.** – Brasília, 2013.

CABRAL-CARDOSO, C.; ESTEVÃO, C.; SILVA, P. **As competências transversais dos diplomados do ensino superior:** perspectiva dos empregadores e dos diplomados. Guimarães: TecMinho, 2006.

CAMPOS, L.C. **Aprendizagem Baseada em Projetos:Uma nova abordagem para a educação em engenharia.** 1ª ed. Blumenau – SC: ABENGE, 2011.

COELHO, L. C. História(s) da educação integral. **Em aberto**, Brasília, v. 22, nº 80, abr. 2009. Disponível em: http://www.rbep.inep.gov.br/index.php/emaberto/article/viewFile/1472/1221 Acesso em: 15 ago de 2015.

COLETIVOS DE AUTORES. **A alimentação da idade pré-escolar até a adolescência**. São Paulo: Nestlé, 1995.

CONDEIXA, M. **Atitude e conhecimento**, 1ª ed. São Paulo: FTD, 2009.

CONSTITUIÇÃO, República Federativa do Brasil 1988, Ministério da Educação.

CORÀ, E. J. **Educação em jornada ampliada: vivências a partir da escola e da universidade,** Elsio José Corá (org.), _ porto Alegre: Evangraf, 2014.

CUNHA, M. I. (2004). **A docência como ação complexa: o papel da didática na formação de professores.** In Romnowski, J. P., Martins, P. L. O., & Junqueira, S. R. A. (Orgs.). Conhecimento local e conhecimento universal: pesquisa, didática e ação docente. Curitiba: Champagnat.

DELIZOICOV, D.; ANGOTTI J. A. **Metodologia no ensino de ciências**. Colaboração Alice Pierson et al. _ São Paulo: cortez, 1990. – (coleção magistério 2º grau. Série formação do professor.

FAGUNDES. L. C.; SATO, L.S.; MAÇADA, D. L. **Aprendizes do Futuro; as inovações começaram!** Coleção informática para a mudança na Educação. Organização USP <http://mathematikos.psico.ufgrs.br> Acesso em 02 de agosto de 2015.

FREIRE, P.. **Pedagogia do Oprimido**. 17ª ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra,1987.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**, São Paulo: 35ª Ed. Paz e Terra, 1996 (Coleção Leitura).

FREIRE, P. **Pedagogia da esperança um encontro com a pedagogia do oprimido**. Notas de Ana Maria Araújo Freire.7º edição. Ed. Paz e Terra. 2000.

FREIRE, P.; RIVIÉRI, Pichon. **O processo educativo segundo Paulo Freire e Pichon-Riviére**. Et al. Editora Vozes, Petrópolis Rio de Janeiro, 1987.

GEWANDSZNAJEDER, F. **Projeto Teláris: Ciências**, 1ª ed, São Paulo: Ática. 2013.

GOERGEN, P. **Pós-moderrnidade, ética e educação**. Campinas, SP: Autores associados, 2001.

GUARÁ, I.M.F.R. **É imprescindível educar integralmente**. Cadernos Cenpec: Educação Integral, nº 2, São Paulo: Cenpec, 2006.

KIRSCHNER, P.; VILSTEREN, P.; HUMMEL, H.; WIGMAN, M. (1997). **The Design of a Study Environment for Acquiring Academic and Professional Competence**. *Studies in Higher Education, 22*, 151-171.

LEWIN, Z. G. **A criança, os comerciais de TV e a cultura alimentar: uma análise crítica. Educação e Sociedade.** Campinas, n.43, p.502-523, dez. 1992.

LOBO, C. E. Z. **Avaliação Institucional: Um estudo comparativo entre duas universidades**. Dissertação de Mestrado. Campinas: PUC, 2006.

LUCKESI, Carlos Cipriano. **Avaliação da aprendizagem escolar: estudos e proposições**. São Paulo: Cortez, 2002.

MCARDLE, W. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MOREIRA, D. A. **O método fenomenológico na pesquisa**. São Paulo: Pioneira Thompson, 2002.

MOREIRA, M. A.; MASINI, S. F. E. A**prendizagem significativa: a teoria de David Ausubel,** 2ª ed. São Paulo Centauro 2006.

MOREIRA, M.A **Aprendizagem significativa**. Brasília: Ed.UnB.1999.- A teoria da aprendizagem significativa e sua implicação em sala de aula. Brasília. Ed.UnB, 2006.

MORETTO, V. P. **Planejando a educação para o desenvolvimento de competências**, 8ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

MORGAN, DL. **Focus group as qualitative research. Sage university paper series in: Qualitive research methods**. Newbury Park: Sage Publications, 1988.

NIGRO, R. G. **Projeto Àpis: ciências**| 2ª ed , São Paulo: Àtica, 2014.

NOVOA, A. **Os professores e sua formação**. Lisboa-Portugal: Dom Quixote, 1995.

OLIVEIRA, J. E. D. **Ciências nutricionais: aprendendo a aprender**, J.E. Dutra-de-Oliveira, J. Sérgio Marchini.—2. Ed.—São Paulo: SARVIER, 2008.

ONÇAY, S. T. V et. al. **Formação continuada de gestores das escolas públicas: educação integral em jornada ampliada**, volume 1,Tubarão: Ed. Copiart, 2015.

PAVIANI, J. UCS. Luis Carlos Bombassaro (UFRGS). **Educação para a paz: Sentidos e dilemas.** Caxias: Educs.2005. p.114. 2 Ibidem.

PAVIANI, J. **Interdisciplinaridade: conceito e distinções**, 2ª ed., Caxias do Sul: EDUCS, 2008.

PERUZZO, F.M.; CANTO, E.L. **Química na abordagem do cotidiano**. Editora moderna, 3ª edição, volume 2, p.156, São Paulo, 2003.

PORTAIRA NORMATIVA INTERMINISTERIAL Nº-17. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/mais_educacao.pdf, Acesso em 07 de setembro de 2015.

REDE GLOBO. **OMS coloca a carne processada na lista de alimentos cancerígenos**. G1 – Bem-estar: Notícia (2015). Disponível em: http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2015/10/oms-coloca-carne-processada-na-lista-de-alimentos-cancerigenos.html. Acesso em 07 de setembro de 2015.

REGIMENTO. DA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL GENERAL OSÓRIO. VACARIA, Rio Grande do Sul. Ano 2015.

RENNER, E.; NISTI, M. **Muito Além do Peso**. Direção de Estela Renner. Produção de Marcos Nisti. [s.l]: Maria Farinha Filmes, 2012. Disponível em: <http://www.muitoalemdopeso.com.br> Acesso em: 17 de maio de 2015.

RIBEIRO, L. R. C.; MIZUKAMI, M. G. N.. **Uma Implementação da Aprendizagem Baseada e Problemas (PBL) na Pós-Graduação em Engenharia sob a Ótica dos Alunos**. Semina: Ciências Sociais e Humanas, Londrina, v. 25, p. 89-102, set. 2004

SARTORI, J.; PIEROZAN, S. **Formação continuada de gestores das escolas públicas: educação integral em jornada ampliada**, volume 1\ – Tubarão: Ed. Copiart, 2015.

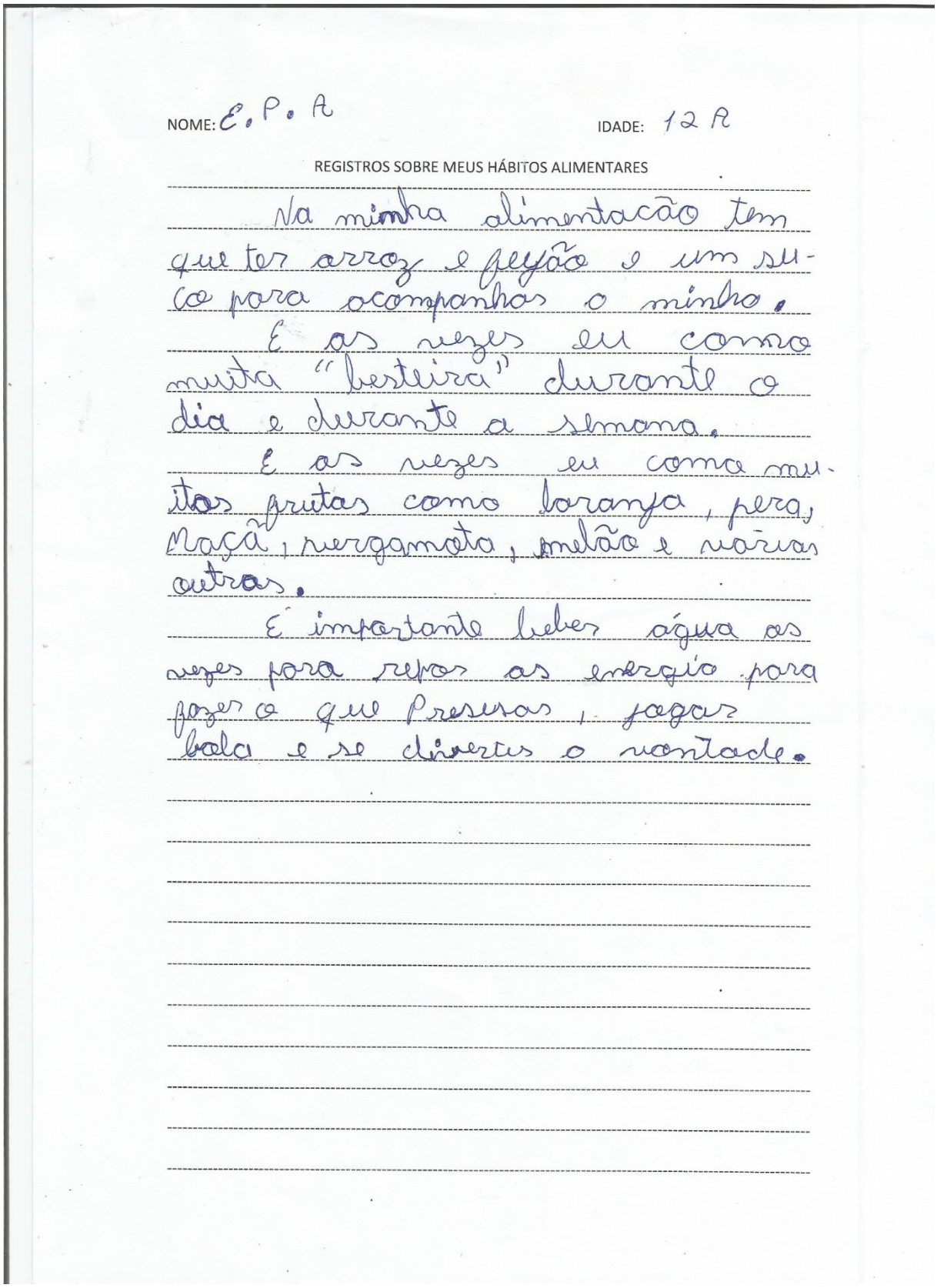
STANFORD UNIVERSITY. **Center for Problem-Based Learning Research and communications**. Disponível em <http://www.samford.edu/pbl.html> Acesso em 24 de abril de 2015.

VELOSO, T. **Consumo de frutas é menor que o recomendado no país**, Canal do produtor: Notícias de Mercado, 10/08/2011. Disponível em: http://www.canaldoprodutor.com.br/comunicacao/noticias/consumo-de-frutas-é-menor-que-o-recomendado-no-país, acesso em: 15/06/2016.

ZALUAR, A. **A máquina e a revolta: as organizações populares e o significado da pobreza**. São Paulo: Brasiliense, 1985.

6. ANEXOS

6.1 Anexo A. Relatos sobre os hábitos alimentares da turma D.



NOME: E. P. A IDADE: 12 A

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Na minha alimentação tem que ter arroz e feijão e um suco para acompanhar o minha.

E as vezes eu como muita "bestêira" durante o dia e durante a semana.

E as vezes eu como muitas frutas como laranja, pera, maçã, mergamota, melão e várias outras.

É importante beber água as vezes para repor as energia para fazer o que Preseras, jogar bola e se diverte o vontade.

NOME: B.A.N IDADE: 12A

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Eu entendi que as pessoas e na verdade todo mundo tem que melhorar a alimentação das pessoas porque as pessoas comem só besteira e eu também estou melhorando minha alimentação.

Porque eu tenho uma alimentação e uma comida "besteira" para emagrecer.

E na cidade do filme a comida chegava de barco e não tinha frutas e legumes as pessoas comiam muito chocolate, algodãozinho e moda pantanêl para as pessoas.

Eu como frutas arroz, feijão carne e refri e deves enquando refri e suco.

NOME: J.Z.S.B IDADE: 15A

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Na minha Alimentação tem que ter massa e feijão uma água
gelada ou um suco de frutas.
As frutas que eu gosto são: Melância, morango, caquí, vergamota,
côco e ameixa.
Adoro comer lasanha, panqueca, torteira, doce compro salgadinhos
eu pratico Varios esportes e exercicios fisicos para não ficar obeso
como em quantias exageradas.
Minha comida preferida é arroz carreteiro e feijoada com torresmo
eu não como pão porque engorda.
A unica salada que eu como é salada de tomate.
Eu consumo muito açucar como bolacha recheada como leite condensa
do e consumo bastante coca cola.

NOME: GBM IDADE: 13 A

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Na minha alimentação eu como bastante chuchu, brócolis e couve-flor.

Mas também tenho que toma bastante suco natural, e também, outros coisas e se quiser comer coisas gordurosas como torresmo, salgadinho, bolacha e etc pode ate comer mas só de vez em quando.

E também praticar yoga para não ficar obeso, e sempre se cuidar com a alimentação.

NOME: A. M. P. IDADE: 12 a.

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Nos precisamos se alimentar diaramente de alimen-
tos saudaveis como: Alface, arroz, etc... Também não
podemos exagerar com a alimentação de doces e gordu-
ras é por isso que as pessoas ficam obesas porque
comem salgadinho, balas, pirulitos e muitas coi-
sas mais.

Também os nossos pais devem nos ajudar com nos-
so alimento eu acho que os mercados não deviam
vender essas coisas que nos fazem engordar. o gover-
no devia mandar coisas mais saudaveis eu conhe-
ço um menino que ficou obeso porque quando era
pequeno ele comia muito salgadinho em exceção ele
comia uns dois salgadinhos por dia e por isso a-
gora ele tem diabete e outras doenças mais e ele não
tem uma vida feliz.

NOME: S. P. M. B. IDADE: 14 A.

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

As vezes as pessoas não se preocupam com sua alimentação e quanto menos se separam estão com diabete e com peso elevado, ai algumas procuram entrar em forma novamente e outras não.

Mas o melhor é cuidar de sua alimentação desde o inicio, comendo:

- Salada, frutos e verduras; mas temos que ter cuidado para não tomar muito refrigerante e comer bem pouquinho durante a noite. É uma coisa bem importante e tomar bastante água durante o dia e deixmos claro se exercitar diariamente. Eu me preocupo com minha alimentação e gosto de frutos.

NOME: NBV IDADE: 12 A

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Minha Alimentação

Eu acho que a minha alimentação não é saudavel por que eu não me importo com que eu como eu tomo refri diariamente e como frituras e doces e eu não pratico exercícios fisicos e raramente eu como verduras, eu como arroz, feijão, carne, Batata frita e doces. eu gosto muito de fritura xis, pastel Batata frita, etc. E muitas coisas e 3 vezes por semana eu como salgadinho e a fruta que mais gosto é batata frita eu tomo sem frequência água mas eu digo cuidem da sua alimentação.

NOME: J.S.D * (ALUNO PD)   IDADE: 9 J. A

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Eu gosto [illegible] asgorduras arroz [illegible] e [illegible]
[illegible] de [illegible] Brasil [illegible] carme e fijão
[illegible] [illegible] [illegible] de [illegible] e car
me e [illegible] [illegible] de gordura e feijão
leitilia e salada de aufase e [illegible]
degorf[illegible] e [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] carme e [illegible] c/agordura
galinha e feijão e [illegible]
[illegible] e Bom mai e gordu
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
desp[illegible]

NOME: W. A. V IDADE: 13 Anos

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Pra mim o alimento tem que ser bem pensado tem que escolher o que vai comer para mim eu como na escola comida saudavel na escola eu como beterraba, bracolis, rabanete, cenora, salada, verde, arroz, feijão, lentilha, batata, macarão, lazanha, etc.
em casa arroz feijão salada verde beterraba polenta com caldo pouco mais outras coisas pra mim comida saudavel é arroz, feijão salada de verdura saladas de frutas e só meu texto é esse.

NOME: WBJ IDADE: 13a

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Eu acho que a gente tem que ser contente em todos os jeitos de comer e saber o que dá comer, e não deve comer gordura e muito doce.

Assistia um filme que mostrava as obesidades (crianças além do peso) são crianças que nem andar conseguiam.

Na minha alimentação eu como arroz, carne, e outras comida sempre acompanhado e um suco.

É bastante importante beber água para repor todas as nossas energia é muito importante a gente comer frutas porque elas tem agua.

Nos não podemos comer muito sal porque o sal faz muito mal porque aumenta nossa corrente sanguínea e pode chegar a matar.

NOME: G A R IDADE: 11 A

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

A limitação

não pode comer muito por que pode
ficar o [illegible] e a gordura pode
ficar o [illegible] do e pode [illegible] [illegible]
fir [illegible] o [illegible] do corpo não pode
ter bem a gordura matar e
quem que comer comida sem da rua
não pode comer [illegible] nas comidas
tipo refri pastel coxinha por dessas e
muito mais perigoso que se
cuidar do a limitação muito
cuido do o [illegible] o que comer
como muito frutas faz bem para
a saúde.

NOME: TSS IDADE: 15 A

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Bom pra começar eu como
de tudo, so alguns vegetais
que eu não gosto muito tipo, cenora
abocate beteraba, brocolis, fru-
-tas eu como tamben, frutas eu gosto
de todas com bastante mais o que eu
mais gosto é de churrasco todo final
de semana meu pai faiz carne assa
da quando ele compra muito eu chamo
meus colegas pra comer tambén, refri
gerante eu toma bastante eu não so
muito de toma agua so quando não
tem refri dai eu tomo agua.

NOME: B.L.S.J IDADE: 12 A. 10 meses

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Eu acho que a minha alimentação (não) não é saudável porque eu como muita besteira muitas vezes eu troco uma fruta por uma bala. Eu acho que nós devemos nos (alimentar)(devemos nós a) alimentarmos melhores porque muitas pessoas não se preocupam com oque comem e nem se preocupam se vão passar mau ou não.

Muitas pessoas não sabem como faz mau um alimentação incorreta.

Eu sei que uma alimentação incorreta porque pode trazer muitos problemas para nossa saúde.

Muitas pessoas acham besteira contribuir a sua alimentação, comem sem pensar e etc.

Eu como bastante salgadinho e em muitas vezes eu troca a agua pelo refri.

Turma: 5º

NOME: GVA IDADE: 13 A

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Eu entendo sobre a alimentação que a gente deve ter uma alimentação saudável, não comer muitas "besteiras", que se você comer frituras, doces você pode ficar doente passar muito mal.
E que em um litro de refrigerante tem muita quantidade de açucar.
E para você ter uma alimentação saudável você precisa comer frutas, verduras, legumes e tem que tomar bastante água.
você vai ter uma vida muito mais saudável.
Eu acho que a minha alimentação é saudável.

NOME: A1DC IDADE: 13A

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Eu entedi sobre comida que o refrigerante não podemos exagerar muito, porque eu vi no televisão que em um litro de refrigerante tem um arpo chio de açucar e também não comer muita gordura que podemos ficar obeso, não comer muitos doces para não engurdar muito. E temos que ter uma alimentação saúdavel, e para ter uma alimentação saúdavel temos que comer muitas frutas e verduras e também água porque é bom para a saude.

E os jovem e crianças não comer muitos doces e chocolate para não ficar obeso e comer comida saúdavel.

NOME: ABT IDADE: 14 A.

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

HABITOS DE ALIMENTAÇÃO.

SOU RESPONSÁVEL NA MINHA ALIMENTAÇÃO. SEMPRE PROCURO COMER SOMENTE O NECESSÁRIO. ASSISTO NA TELEVISÃO E ESCUTO PELO RÁDIO TODOS OS DIAS QUE ESTÃO MORRENDO PESSOAS POR CAUSA DA PRESSÃO E OUTRAS DOENÇAS.

TUDO O QUE COMO DEVE SER PARA O MEU MELHOR. GOSTO DE CHOCOLATE E TAMBÉM PASTEL DOCE. LEIO NOS LIVROS QUE MUITO AÇUCAR FAZ MAL PARA SAÚDE.

O QUE ESTOU APRENDENDO TODOS OS DIAS EU TENTO COLOCAR EM PRATICA MAS AS VEZES NÃO CONSIGO. ME FALAM QUE FRUTAS E LEGUMES É BOM PARA SAÚDE MAS AINDA ESTOU ACOSTUMANDO AOS POUCOS. VOU CONSEGUIR.

NOME: AC IDADE: 13 a

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Eu sempre como de tudo na minha casa, só não gosto muito das saladas quando estão sem misturas, mas como feijão arroz, massa, batata e carne, eu também gosto muito de suco de laranja ou de abacaxi.

Eu gosto muito de ir nas padarias e lanchertas, eu sempre vou com meus pais, eu gosto de comer, pastel, massa folhada, bolo e de beber refri de latinha, ou sorvete de chocolate. Na escola eu quase sempre vou na merenda, eu acho as comidas da escola muito boas mas eu sempre gostei mais do dia do cachorro quente.

Eu faço muitas refeições no meu dia a dia, tomo café, faço o lanche da manhã, almoço, faço lanche da tarde, tomo café das 6 horas e janto.

NOME: Iu IDADE: 14 a 3m

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Eu como tudo o que tem em casa. Gosto de carne com arroz e suco.

Quando eu e minha mãe vamos fazer rancho ela sempre compra caixa boa para eu e meus irmãos comer. As vezes bolacha recheada, bala, pirulito e rapaduras. Eu sempre gosto de ir com ela fazer as compras.

Quando a gente vai no supermercado sempre ganhamos um brinde, tem dia que é um litrão de refrigerante outro dia é um caixinha de suquinho.

Quando vou em alguma festa de aniversário de meus amigos ou familiares o que mais adoro comer é cachorro quente e negrinho, também não gosto de salada de fruta quando tem. E para beber eu prefiro refrigerante mais docinho o de uva.

A comida na escola as vezes é boa as vezes não. Quando tem muita salada eu não gosto. São muito azeda.

Acho que minha alimentação é boa. Posso comer o que quiser e pronto. E beber também.

NOME: C S IDADE: 15 a 2 m

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Começo meu dia tomando um ótimo café da manhã, não costumo refeiçar muito na comida pela manhã, um simples pão com café, com leite está ótimo.

Na escola, as merendas são saudáveis, arroz com salada, massa, iogurte, entre várias outras refeições, como a merenda quase todos os dias, para não ficar sem comer a manhã inteira.

Ao meio dia, almoço um pouco de tudo o que está servido, principalmente se tiver frango, carne, maionese, alface e arroz, não bebo muito refri, consumo mais o suco de maracujina.

No lanche da tarde, como bolacha recheada, salgadinhos, doces, iogurte, bolos feitos em casa, pizza, etc.

De noite, ali pelas 8 horas, não janto, apenas tomo uma batida, e como pão com presunto e queijo, as vezes com maionese, gosto muito de cachorro-quente, xis, brigadeiro e muitos outros doces e comidas, amo todinho: e as balas de caramelo.

NOME: B.A.N IDADE: 12A

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Eu entendi que as pessoas e na verdade todo mundo tem que melhorar a alimentação das pessoas porque as pessoas comem só besteira e eu também estou melhorando minha alimentação.

Porque eu tenho uma alimentação e uma comida "besteira" para emagrecer.

E na cidade do filme a comida chegava de barco e não tinha frutas e legumes as pessoas comiam muito chocolate, algodãozinho e moda nada saudável para as pessoas.

Eu como frutas arroz, feijão carne e refri e doces enquanto refri e suco.

NOME: GBM IDADE: 53 A

REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Na minha alimentação eu como bastante chuchu, brócolis e couve-flor.

Mas também tenho que toma bastante suco natural, e também outras coisas e se quiser comer coisas gordurosas como torresmo, salgadinho, bolacha e etc pode ate comer mas só de vez em quando.

E também praticar yogas para não ficar obeso, e sempre se cuidar com a alimentação.

NOME: JEA IDADE: 11 A 5 m

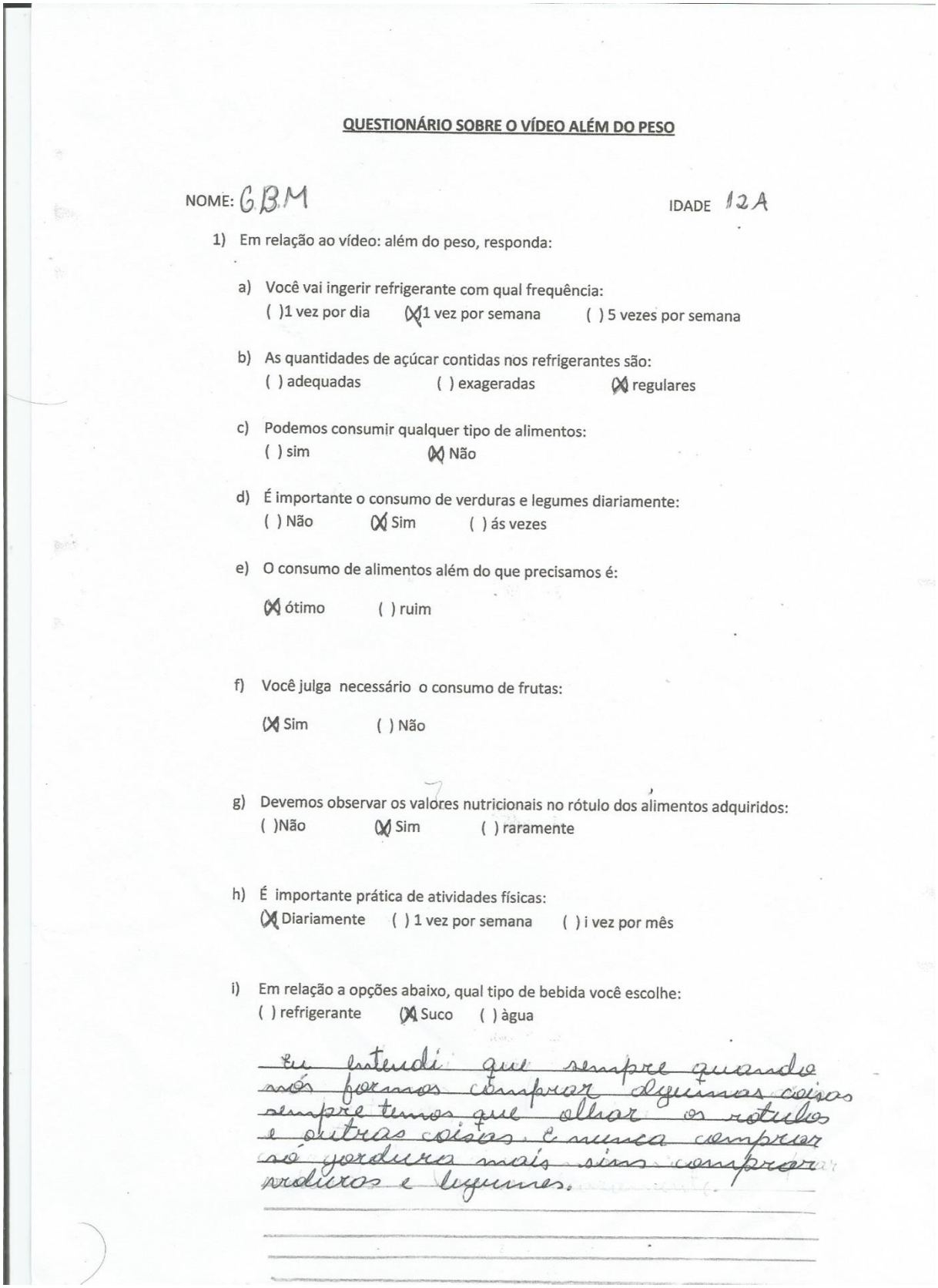
REGISTROS SOBRE MEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Meus pais sempre me ajudam na alimentação me que me falam que comer demais não é bom. A mãe diz para eu cuidar com as frituras e doces. Ela quase não frita muito os alimentos sempre cozinha ou assa. Todos os dias eu como uma fruta que ela manda. Quase sempre eu como as fruta. Eu gosto da comida de Mas Educação principalmente do almoço quando tem frango assado.

Nos dias que vou nas festas com meus amigos sempre lembro das orientações da minha mãe. Parece que escuto ela dizer se cuida menina, comer muito não é legal.

Eu acho que meus habitos alimentares são bons, mas sei que posso melhor a cada dia.

6.2 Anexo B – Questionários sobre o vídeo Muito Além do Peso



QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: G.B.M IDADE 12A

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas ( ) exageradas (X) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

(X) ótimo ( ) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

(X) Sim ( ) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
( ) refrigerante (X) Suco ( ) àgua

Eu entendi que sempre quando nós formos comprar algumas coisas sempre temos que olhar os rotulos e outras coisas. E nunca comprar só gorduras mais sim comprar produtos e legumes.

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: [illegible] IDADE 5 A 2 m

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
(X) adequadas ( ) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

(X) Sim ( ) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
( ) Diariamente ( ) 1 vez por semana (X) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
(X) refrigerante ( ) Suco ( ) àgua

_____
_____
_____
_____
_____

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: GAR* IDADE 12 a

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
(X) sim ( ) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não ( ) Sim (X) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não ( ) Sim (X) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
( ) Diariamente (X) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
( ) refrigerante ( ) Suco (X) àgua

_____
_____
_____
_____
_____

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: E.P.A IDADE 12 A

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia ( )1 vez por semana (X) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:
( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:
( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não ( ) Sim (X) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
( ) refrigerante (X) Suco ( ) àgua

Eu entendi sobre o filme que as besteiras que pasaram durante o filme e prejudicavam a saúde causava gordura.

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: B.L.S.D. IDADE 12 A.

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:
( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:
( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
(X) refrigerante ( ) Suco ( ) àgua

Eu intendi que sobre o filme tem uma criança assima do peço e eu gostei porque meio que insentivos nós a não comermos bestêra.

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: A. M. P. IDADE 12a

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas ( ) exageradas (X) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

(X) ótimo ( ) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

(X) Sim (/) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
( ) refrigerante (X) Suco ( ) àgua

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: S. P. M. B.

IDADE 34 A.

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
( ) refrigerante (X) Suco ( ) àgua

Eu acho que na minha opinião devemos regular o que comemos, para não ter resultados ruins em sua saúde.

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: W.B.J IDADE: 14 A

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
(X) refrigerante ( ) Suco ( ) àgua

_____
_____
_____
_____
_____

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: NBV IDADE 12 A.

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia ( )1 vez por semana (X) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
(X) sim ( ) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
( ) Diariamente ( ) 1 vez por semana (X) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
(X) refrigerante ( ) Suco ( ) àgua

_____
_____
_____
_____
_____

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: B.A.N IDADE 12A

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

(X) Sim ( ) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
( ) Diariamente (X) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
(X) refrigerante ( ) Suco ( ) àgua

Eu entendi que a alimentação é muito importante para sobrevivermos é tem que sobre regulada.

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: Y. C. S. B IDADE 15 A

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

(X) Sim ( ) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
( ) refrigerante ( ) Suco (X) àgua

Eu fiquei impressionado com o que eu vi no filme porque
Eu não sabia de todas essas informações sobre a alimentação

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: J.S.D. * IDADE 12. AD

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
(X) 1 vez por dia ( ) 1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas ( ) exageradas (X) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

(X) ótimo ( ) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

(X) Sim ( ) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( ) Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
(X) refrigerante ( ) Suco ( ) àgua

aqui fica a sequência do Batatinha
fixa agurizia cocarinho
pidida cumida porq tazialou
gomel e Batatinha e comida
elepidiacomida marua

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: WR91

IDADE 13 anos, 10/05/

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
( ) refrigerante (X) Suco ( ) àgua

crianças que não tem tensão para comer e não sabem comer.

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: A. T. D C IDADE 13 A

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
(X) refrigerante ( ) Suco ( ) àgua

Eu gostei do vídeo, e entendi que ele mostra como é ser obesa e como é ter uma alimentação saudável.

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: (GB) IDADE 13 Anos 10 Meses

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
(X) 1 vez por dia ( ) 1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas ( ) exageradas (X) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
(X) sim ( ) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

(X) ótimo ( ) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
(X) refrigerante ( ) Suco ( ) àgua

_____
_____
_____
_____
_____

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: G V A IDADE 13 A

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
(X) refrigerante ( ) Suco ( ) àgua

Eu gostei do filme porque ele mostra a esperança que agente deve ter com os alimentos.
- e mostra como a gente deve se alimentar.

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: SL IDADE 12 a 3 m

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia ( )1 vez por semana (X) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas ( ) exageradas (X) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não ( ) Sim (X) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

(X) Sim ( ) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
(X)Não ( ) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
( ) Diariamente (X) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
( ) refrigerante (X) Suco ( ) àgua

Eu gostei muito do Vídeo Além do Peso - Aprendi que devo cuidar sobre o que eu como todos os dias, senão posso ficar doente e não melhoras. A alimentação é tudo.

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: G L P IDADE 14 A 2 M

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
(X) adequadas ( ) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
(X) sim ( ) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não ( ) Sim (X) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
( ) Diariamente (X) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
(X) refrigerante ( ) Suco ( ) àgua

_____
_____
_____
_____
_____

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: W. R IDADE 15A

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
(X) adequadas ( ) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não ( ) Sim (X) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
( ) Diariamente ( ) 1 vez por semana (X) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
(X) refrigerante ( ) Suco ( ) àgua

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: F.T.A IDADE 13A 6M

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
(X) sim ( ) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
( ) Diariamente ( ) 1 vez por semana (X) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
(X) refrigerante ( ) Suco ( ) àgua

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: ANR IDADE 14 A 2M

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
(X) 1 vez por dia ( ) 1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
(X) adequadas ( ) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não ( ) Sim (X) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

( ) Sim (X) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não ( ) Sim (X) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
( ) Diariamente (X) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
( ) refrigerante (X) Suco ( ) àgua

_____
_____
_____
_____
_____

QUESTIONÁRIO SOBRE O VÍDEO ALÉM DO PESO

NOME: W.A.O IDADE 13

1) Em relação ao vídeo: além do peso, responda:

a) Você vai ingerir refrigerante com qual frequência:
( )1 vez por dia (X)1 vez por semana ( ) 5 vezes por semana

b) As quantidades de açúcar contidas nos refrigerantes são:
( ) adequadas (X) exageradas ( ) regulares

c) Podemos consumir qualquer tipo de alimentos:
( ) sim (X) Não

d) É importante o consumo de verduras e legumes diariamente:
( ) Não (X) Sim ( ) ás vezes

e) O consumo de alimentos além do que precisamos é:

( ) ótimo (X) ruim

f) Você julga necessário o consumo de frutas:

(X) Sim ( ) Não

g) Devemos observar os valores nutricionais no rótulo dos alimentos adquiridos:
( )Não (X) Sim ( ) raramente

h) É importante prática de atividades físicas:
(X) Diariamente ( ) 1 vez por semana ( ) i vez por mês

i) Em relação a opções abaixo, qual tipo de bebida você escolhe:
( ) refrigerante (X) Suco ( ) àgua

Eu entendi que o qui não
para se os pais deles não derem
Refrigerante salgadinho

6.3 Anexo C – Relação de produtos adquiridos na visita ao supermercado

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: TSS IDADE: 15 a meses 8 dias

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
1	bisoito 500g	1,99
1	Sonho de Valsa 1 Kg	39,10
1	Tortinhas 160g	1,80
1	pizza 370g	7,15
	TOTAL	R$ 50,04

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: GAR*   IDADE: 12 a

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
20	de frutas	1,50 R$ / 30,00
5	caixas de leite	6,1 R$ / 9,40
11	refri guaraná	20,3 R$
2	Maso quentinhas	14,9[illegible]
	TOTAL	R$ 50,[illegible]

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: E.P.A IDADE: 12,7M

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
2	coca cola 2 litro	5.00
3	merengue 100G	3.30
9	Wafer 500	1.30
2	chocomilk 200 ML	2.40
3	Lako 500	6.80
	TOTAL	R$ 49,20

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: IDADE: 12 e 9 meses

(B.L.S.O)

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
2	Macarão Instantâneo / gema / 60 g	0,80
1	Macarão de sêmola com ovos / Parati / 500g	3,20
5	Suco de laranja / Trink / 95 g	0,80
4	Hot cracker / Parati / 150 g	3,60
3	Wafer / Donellu / 45 g	1,30
2	Rosquinha chocolate / Marilan / 400g	4,95
1	Bolacha / Maria / 400g	4,90
1		
	TOTAL	R$ 45,40

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: A.M.P IDADE: 12 o

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
2	Coca cola de 2 litros	10,00
1	Bala 7 Belo 100 g	5,00
1	Bis facto 20 unidades	20,00
1	Doce de Amendoim 50 unidade	10,00
5	Wake 250ml	5,00
	TOTAL	R$ 50,00

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: S. P. M. B.

IDADE: 13 anos, 11 m 12 D.

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
1	biscoitos zero 330 g	4,99
4	suco: tang 30,9	1,35
1	zero cal 200 ml	6,35
2	Hot cracker 25 g	3,60
3	Bifu tarrado 1kg	4,90
2	leite condensado 395 g	3,50
1	bibrito 80g	3,90
	TOTAL	R$ 48,54

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: W. G. J IDADE: 14 A/1 m

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
1	Coca Cola 2 l	5,00
1	Hot craker 150 g	3,60
2	Maionese 60 g	0,80
1	Rapadura 2 Kg	18,90
1	Pizza 370 g	7,15
1	Leite Integral Tirol 2 l	2,30
1	Torresmo 270 Kg	6,75
2	Guloros	1,55
	TOTAL	R$ 48,46

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: NBV IDADE: 12A 9M

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
1	Biscoito zeco 330 g	4,99
1	Doritos 200 g	7,90
1	hot cracker 150 g	3,60
1	Brigadeiro pia 1kg	13,85
1	lasanha de frango da sadia 650 g	11,20
1	caixinha de leite condensado 395 g	3,50
1	Baunilha 30g	2,95
	TOTAL	R$ 47.99

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: B.A.N

IDADE: 12 A

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
1	Guaraná fusion 2 litros	10,99
5	Wake cholerry 250 ml	12,00
1	fanta 2 litros	9,10
3	Doritos poyler 110 g	13,50
1	club social 15 g	3,99
	TOTAL	R$

49,58

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: Y.Z.S.B IDADE: 15A

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
3	refrigerante Kuat / 290 ml	1,35
4	macarrão estantaneo / 60 g	0,80
2	nescau / 400 g	7,20
2	leite condensado / 295 g	3,50
5	wafer chocolate / 115 g	1,30
1	pizza / 370 g	7,15
1	doritos / 200 g	7,40
2	bolacha gulosos / 140 g	1,55
	TOTAL	R$ 48,70

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: JSBF*

IDADE: 12

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
5	Bolaçça rexíada 6	
5	Fesoãe dezoeugo	1,80
6	aipoca	2,81
7	aroz	1,20
8	careoz	4,20
9	batata	3,23
1	Caaurujardio	3,42
10	leite	3,38
3	zoooozo	7,00
4	Bago TOTAL	R$

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: WRO

IDADE: 13anos/05 meses.

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
2	Paçoquinha 1, quilo.	40,60
1	Pizza 3,70, quilo	7,50
1	latinha de cocada 3,50, quilo	2,00
	TOTAL	R$ 50,00

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: IDADE: 43 A

(A,T,D,C)

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
1	Leite - caixa 2L	5,00
1	Bolo 7 Belo 700g	11,20
1	Bolacha salgada 370g	4,35
1	Bala de chocolate 400g	2,25
1	Arroz 5 Kg	10,90
1	Feijão 1 Kg	5,25
1	Macio 500g	4,20
1	Salgadinho 400g	4,50
	TOTAL	R$ 47,65

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: (GB)

IDADE: 13 Anos 10 Meses

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)	
5	Macarrão 60g	0,80	4,00
3	Hot craker 150 g	3,60	10,8
2	cola cola 2L	5,00	10,00
1	Pizza 370 g	7,75	7,75
1	torresmo 270kg	6,75	6,75
2	leite integral 1L	2,30	4,60
2	Bolacha 140 g	1,55	3,00
			46,9
	TOTAL	R$	

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: (G.V.A) IDADE: 13A

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
1	coca-cola 2L	5,00
1	Bala 7 Belo 700 g	11,20
1	Bolachacho salgado 370 g	4,35
1	Bolo de chocolate 400 g	2,25
1	Arroz 5 Kg	10,90
1	feijão 1K g	5,25
1	Massa 500 g	4,20
4	Ruffles 100 g	4,50
8	TOTAL	R$ 47,65

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: SL IDADE: 12 a 3 m

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
4	refrigerante	5,00
2	bolacha doce	4,50
1	iogurte	6,99
4	leite condensado	3,99
1	salgadinho	2,50
	total	49,95
	TOTAL	R$

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: GLP IDADE: 14A 2M

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
1	PACOTE DE BOMBOM	39,10
1	PIZZA CONGELADA	7,50
2	BOLACHA RECHEADA	1,50
	TOTAL	R$ 49,60

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: W. R IDADE: 15A

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
4 LT	REFRIGERANTE	4,99
2 KG	FEIJÃO	5,25
3	SOLHA recheada	2,99
1 PCT	Cola	9,99
	TOTAL	R$ 49,42

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: F. T. A IDADE: 13 A 6 M

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
1	Achocolatado	7,90
1 pct	Lombom	30,10
14	Chicletes	0,25
	TOTAL	R$ 49,80

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: A.M.R IDADE: 14 A2M

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
2kg	Tomate (2kg)	6,75
3L	Refrigerante	5,00
1Pct	Bolacha (750g)	12,99
2L	Integral (leite)	2,40
1	Leite condensado	3,50
	TOTAL	R$ 43,79

TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: R.A.S IDADE: 13 a 4M

QUANT TQ	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
10	Macarrão Instantâneo	0,99
08	Mistura (Suco)	0,80
01	Pote Brigadeiro	14,99
02	Pizza congelada (370 g)	7,99
01	Manta	4,99
05	Chicletes	0,25
	TOTAL	R$ 49,87

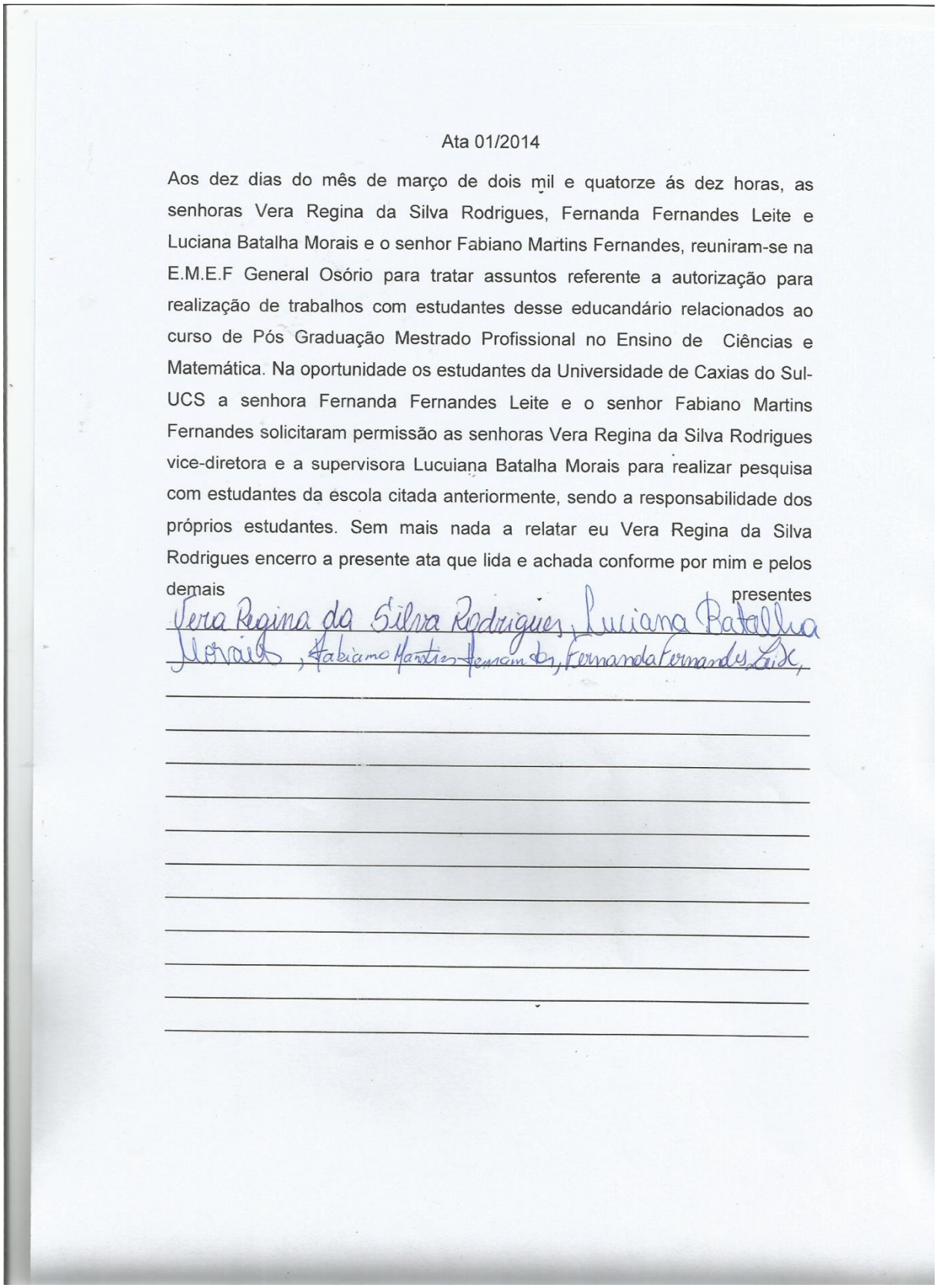
TABELA DE PRODUTOS E QUANTIDADES COMPRADAS

NOME: G.A.M IDADE: 12 a 8m

QUANT	DESCRIÇÃO PRODUTO	VALOR R$ (UNID)
1 PCT	Bala	7,99
2	Salgadinho (100g)	4,50
2	Pizza congelada	7,15
10	Chicletes	0,25
10	macarrão Instantâneo	0,80
3 PCT	Bolacha Doce	2,50
	TOTAL	R$ 49,29

6.4 Anexo D - Foto Café Campeiro

6.5 Anexo E – Autorização da escola para realização da pesquisa



Ata 01/2014

Aos dez dias do mês de março de dois mil e quatorze ás dez horas, as senhoras Vera Regina da Silva Rodrigues, Fernanda Fernandes Leite e Luciana Batalha Morais e o senhor Fabiano Martins Fernandes, reuniram-se na E.M.E.F General Osório para tratar assuntos referente a autorização para realização de trabalhos com estudantes desse educandário relacionados ao curso de Pós Graduação Mestrado Profissional no Ensino de Ciências e Matemática. Na oportunidade os estudantes da Universidade de Caxias do Sul-UCS a senhora Fernanda Fernandes Leite e o senhor Fabiano Martins Fernandes solicitaram permissão as senhoras Vera Regina da Silva Rodrigues vice-diretora e a supervisora Lucuiana Batalha Morais para realizar pesquisa com estudantes da escola citada anteriormente, sendo a responsabilidade dos próprios estudantes. Sem mais nada a relatar eu Vera Regina da Silva Rodrigues encerro a presente ata que lida e achada conforme por mim e pelos demais presentes

Vera Regina da Silva Rodrigues, Luciana Batalha Morais, Fabiano Martins Fernandes, Fernanda Fernandes Leite,

6.6 Anexo F – Publicação no Jornal

CORREIO VACARIENSE

Sábado
19 de dezembro de 2015 14

CIDADE

Mostra na Escola General Osório

ESCOLA MUNICIPAL GENERAL OSÓRIO/DIVULGAÇÃO

Os alunos aprenderam um pouco mais sobre alimentação saudável e produção de energia

Aconteceu na quinta-feira, 10 de dezembro, na Escola General Osório, uma mostra para os alunos e representantes da comunidade escolar.

Na oportunidade, os mestrandos Fabiano Fernandes e Fernanda Leite, do mestrado profissional em Ensino de Ciências e Matemática da Universidade de Caxias do Sul apresentaram trabalhos sobre alimentação saudável e produção de energia.

Os participantes da mostra degustaram bolacha, maçã, banana e pêssego, entre outros.

As pessoas que compareceram na mostra tiveram a oportunidade de assistir a vídeos educativos e conhecer um pouco, através de maquetes, o funcionamento de diversa formas de energia.

Os mestrandos agradecem a todos os envolvidos na mostra e salientam a importância da educação na vida das pessoas, acreditando que o trabalho informativo viabiliza grandes impactos em nossa sociedade.

UCS vai oferecer financiamento estudantil

O Conselho diretor da Fundação Universidade de Caxias do Sul (FUCS) aprovou, na reunião de segunda-feira, 14 de dezembro, a proposta de criação de uma linha de financiamento estudantil com recursos próprios da Universidade, a ser implantada ainda no primeiro semestre de 2016.

A proposta ainda precisa ser detalhada, com o estabelecimento de critérios para a concessão do financiamento, prazos e formas de pagamento. Esse detalhamento será divulgado através de Edital.

Segundo o professor Ambrósio Luiz Bonalume, presidente do Conselho Diretor da FUCS, essa medida visa oferecer uma alternativa viável para os estudantes que necessitam financiar parte de seus estudos, sem a intermediação do mercado financeiro. "A decisão do Conselho Diretor tem a finalidade de beneficiar os alunos não abrangidos pelo FIES (Financiamento Estudantil do Governo Federal). Nós queremos que o estudante que não dispõe dos recursos necessários para garantir seus estudos possa fazê-lo de forma segura e planejada, com o apoio da Universidade".

6.7 ANEXO G - Livro de receitas

Escola Municipal de Ensino Fundamental General Osório
Professor Fabiano Martins Fernandes

Caderno
De
Receitas

Coma e beba bem agora

CB²a

História do projeto

Este projeto é resultado de um trabalho de conclusão do Mestrado Profissional no Ensino em Ciências e Matemática realizado pelo professor Fabiano na Universidade de Caxias do Sul com a turma D do Programa Mais Educação da Escola General Osório no ano de 2015.

Convidamos a todos que apreciem esse trabalho feito com muito carinho e dedicação.

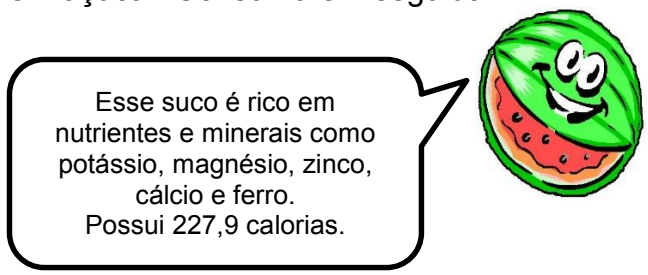
Menu de receitas

Receita 1.....Pg 5
Receita 2.....Pg 6
Receita 3.....Pg 7
Receita 4.....Pg 8
Receita 5.....Pg 9
Receita 6.....Pg 10
Receita 7.....Pg 11
Receita 8.....Pg 12
Receita 9.....Pg 13
Receita 10.....Pg 14
O que é caloria.....Pg 15
Anexos.....Pg16

1. Suco cremoso de Melancia

Ingredientes:
500 gramas de melancia
200 gramas de abacate
100 gramas de manga
8 colheres de sopa de suco de limão natural
30 gramas de gengibre fresco

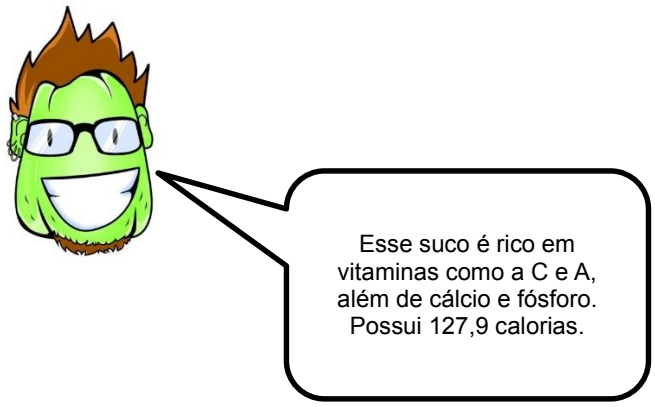
Modo de preparo:
Descasque a melancia, corte em pedaços, o abacate, a manga e corte em pequenos pedaços, retire a polpa do abacate, descasque a manga e corte-a em cubos, extraia o suco do limão, descasque o gengibre em corte em pedaços. Bata tudo no liquidificador, não é necessário água e nem açúcar. Consuma em seguida.



2. Suco de chuchu com laranja

Ingredientes:
50 gramas de casca de chuchu orgânico
2 unidades de laranja pêra
2¹/² xícaras de água de côco gelada

Modo de preparo:
Higienize bem as cascas do chuchu, corte as laranjas e retire as cascas e as sementes, bata tudo no liquidificador juntamente com a água de côco. Adoce se necessário. Consuma em seguida.



3. Mini lanches vegetarianos

Ingredientes:
Cebola roxa
Pepino
Cenoura
Mostarda
Queijo Cotage ou Minas ou Ricota
Tomate
Alface
Pão integral

Lave os ingredientes, corte os pães em quadrados e os ingredientes da mesma forma. Monte os lanches da sua maneira!

4. Bolo de maçã

Ingredientes:

1 ovo grande

1/4 xícara (chá) de óleo vegetal

2 maçãs pequenas

1 xícara (chá) de açúcar cristal

Suco de meio limão

Lascas de gengibre a gosto

1 xícara de farinha de trigo

Pitada de sal

1 colher (chá) de canela

1 colher (chá) de fermento químico

Modo de preparo:

Descasque uma das maçãs e jogue o suco de limão por cima dela. Reserve as cascas.

No liquidificador, adicione a outra maçã inteira (sem sementes) em pedaços, as casas da primeira maçã, o ovo, o óleo, as lascas de gengibre e o açúcar. Bata até ficar homogêneo.

Em uma tigela, misture a farinha (peneirada), o sal e a canela. Adicione a maçã sem casca picada em cubinhos junto com o suco de limão.

Adicione na tigela a mistura do liquidificador e incorpore todos os ingredientes.

Por último, adicione o fermento e misture. Asse por 40 minutos.

5. Bolo integral de laranja

Ingredientes:
2 xícaras de farinha integral
1 xícara de açúcar
½ xícara de óleo
¾ de xícara de leite desnatado
3 ovos
1 colher de sopa de fermento
2 laranjas

Modo de preparo:
Esprema o suco das duas laranjas e reserve
Misture todos os ingredientes com o suco até ficar homogêneo
Unte uma forma com óleo e adicione a massa misturada
Leve ao forno, pré-aquecido por 10 minutos a 210°C, por cerca de 40 minutos.

6. Bolo de vinagre

Ingredientes:
4 ovos
4 colheres (sopa) de vinagre branco
1 ½ copo de açúcar
½ copo de água
½ copo de óleo
2 copos de farinha de trigo
1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó

Modo de preparo:
Bata no liquidificador os ovos, o vinagre, a água e o óleo
Bata por uns 2 minutos
Em seguida coloque o açúcar
Bata por mais 3 minutos
Coloque a farinha aos poucos e continue batendo
Por último coloque o fermento em pó
Forre uma assadeira anel grande ou redonda com papel toalha (se não conhece esse truque clique aqui), despeje a massa e leve para assar. O forno não precisa estar pré-aquecido em temperatura de 250°, por 30 a 40 minutos.

7. Salada de frutas com creme de iogurte

Ingredientes

400ml de iogurte natural desnatado
2 unidades de clara de ovo
2 colheres de sopa de adoçante em pó ou açúcar
3 unidades de kiwi
3 fatias de abacaxi natural
3 fatias de mamão
1 unidade de manga

Modo de preparo:

Higienize as frutas, descasque-as corte os kiwis em rodelas e as restantes frutas em cubos, reserve.
Em uma panela aqueça o iogurte junto com o adoçante ou açúcar, deixe amornar, não deve ferver.
Bata as claras em neve na batedeira, junte uma pitada de sal.
Em uma velocidade menor, acrescente o iogurte batido e continue batendo até formar um creme aveludado, deixe esfriar e leve à geladeira até ao momento de utilizar.
Distribua a salada de frutas em taças ou refratário, intercalando camadas das frutas e do creme.
Finalize com o creme de iogurte.
Sirva a Salada de Frutas com Creme de Iogurte gelada.

8. Panquecas coloridas

Ingredientes

1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de água
3 ovos
1 tablete de caldo de carne
1 cenoura média cozida
1 folha de couve
1 beterraba média cozida
400 g de carne moída cozida ou sardinha (ou outro recheio ao seu gosto)
1 lata de molho de tomate pronto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a água, os ovos e o tablete de caldo de carne
Acrescente a farinha de trigo e o vegetal de sua preferência (couve, cenoura ou beterraba) e bata novamente, até obter uma massa líquida e homogênea.
Em uma frigideira levemente untada, antiaderente de preferência, coloque porções da massa (cerca de 50 ml).
Com cuidado espalhe a massa pela frigideira e vire-a depois de alguns segundos no fogo, para dourar também o outro lado.
Recheie os discos de panqueca e feche-os em forma de rolinho.
Coloque-os em um refratário e decore com molho de tomate.

9.Repolho recheado

Ingredientes

1 repolho (tamanho opcional)
1 cenoura grande ralada
1 cebola média picada
2 tomates picados
1/2 pimentão picado
Vagem picada e cozida no vapor (quantidade opcional)
1 a 2 latas de sardinha
sal a gosto
1 colher (sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo:

Despetalar o repolho e colocar as folhas inteiras pra cozinhar em água e sal.
Amassar as sardinhas com um garfo e não esquecer de retirar a espinha, em seguida aqueça o azeite numa frigideira e acrescente a cebola, os tomates, o pimentão, a cenoura e a vagem até que fiquem aquecidos.
Em seguida, escorra as folhas do repolho e recheie com o refogado de sardinha, faça trouxinhas e sirva com molho se desejar.

10. Arroz integral colorido

Ingredientes

1 copo de arroz integral
3 copos de água fervente
2 cenouras cruas raladas
1 colher (chá) de óleo
1 cebola pequena picada
Sal a gosto
Hortelã para decorar

Modo de preparo:

Lave o arroz, escorra e deixe secar bem e reserve.
Pique a cebola e reserve, rale a cenoura e reserve.
Em uma panela coloque o arroz e toste bastante.
Acrescente o óleo e doure a cebola.
Acrescente a cenoura e o sal
Coloque a água mexendo bem, tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos depois de pegar pressão.
Cozinhe em fogo baixo.
Desligue e espere sair a pressão para abrir. Decore a vasilha com ramos de hortelã.

O que é caloria?

Caloria é o nome dado para a medida que expressa o valor energético de determinada atividade ou alimento. Tal unidade de medida não pertence ao Sistema Internacional de Unidades.

A história das calorias, vilãs ou aliadas da alimentação nem sempre foi constante ou exata. Após várias tentativas de padronizá-la, o Bureau Internacional de Pesos e Medidas, responsável pela convenção do metro e do Sistema Internacional de Unidades, decidiu atribuir o valor de 4,1868 J (Joules) a 1 caloria.

É necessário entender que ao se referir ao termo caloria o indivíduo está aludindo ao valor energético de um alimento específico. As calorias são as energias contidas nos alimentos, portanto indispensáveis para a manutenção da vida do ser humano, sendo usadas para funções como a digestão, respiração, força, etc.

FONTE:http://emagrecimento.masterhealth.com.br/dieta/o-que-e-caloria/

A tabela a seguir indica a quantidade de calorias em alguns alimentos mais consumidos diariamente.

Alimento	Quantidade	Calorias
Pão francês	1 unidade	135
Queijo prato	1 fatia	106
Suco de laranja	1 copo (200 ml)	128
Ovo frito	100 gramas (frito em óleo)	240
Ovo cozido	100 gramas	146
Batata doce cozida	100 gramas	125
Pipoca	1 xícara de pipoca feita em óleo	55
Arroz integral	2 colheres	167

Abacate	1 unidade pequena	108
Banana	100 g	95
Tapioca simples sem recheio	100 gramas	130

Fonte: tuasaude.com

Anexos:

Relato da Avó de um estudante:

Meu nome é J.L.P sou avó do G.A.P que participa do Mais Educação na Escola General Osório. Quando meu netinho me contou que iria escrever um livro fiquei curiosa. Perguntei para ele como seria esse negócio. Então ele me contou tudo.

Ele me perguntou se eu sabia de alguma receita que eu gostava
e queria que mostrasse no livro.

Falei para ele que adorava o BOLO DE VINAGRE (Receita 6) e que era bem gostoso e saudável. Esse bolo eu fazia quando morava no sítio pois é bem rápido e fácil de fazer. Faz mais de cinquenta anos que a vó faz ele. Quando viemos para a cidade em 1955 eu já fazia.

Fiquei bem feliz quando fiquei sabendo que o bolo que faço vai no livrinho do meu neto. Eu recebi uma cópia do Livro que por sinal achei uma maravilha e inclusive faço umas receitas do livro.
Espero que mais tarefas como essas sejam feitas.

Assina J.L.P de 78 anos.