



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL PARA O ENSINO DA EJA (EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS): RELATO DE EXPERIÊNCIA

FERNANDA OLIVEIRA FRANCE FRAIHA

RESUMO

Este resumo tem por finalidade relacionar o conceito da sustentabilidade com alimentação saudável, buscando evitar o desperdício total dos alimentos. As atividades foram desenvolvidas em turmas de Educação de Jovens e Adultos - EJA, pois na grande maioria os estudantes já trazem conhecimentos próprios de suas vidas, contribuindo com as relações existentes em seu meio social, cultural e econômico. A Educação de Jovens e Adultos – EJA, busca escolarizar uma parte da população que não tiveram a oportunidade de concluir o ensino básico dentro da idade considerada ideal. No decorrer do processo histórico, diversas dificuldades surgiram como a falta de recursos e políticas claras do ensino de jovens e adultos, bem como metodologias específicas para atender alunos com distorção idade-série. Esta pesquisa foi realizada com uma turma da 2º etapa do Ensino Fundamental menor, em que houve a relação do conceito da sustentabilidade com alimentação, evidenciando promover a conscientização com os alunos sobre o desperdício de alimentos em casa, na escola e na comunidade local. Participaram 10 estudantes da turma da 2º etapa da EJA, da escola José de Deus Andrade do município de Canaã dos Carajás no estado do Pará. Com o objetivo de informar sobre a importância do reaproveitamento dos alimentos, a fim de evitar o desperdício e criatividade dos estudantes para a criação de receitas alternativas, aplicou-se diferentes receitas de sobras de alimentos, como: doce da casca da melancia e doce da casca do abacaxi. Com os resultados obtidos, constatou-se que os estudantes compreenderam o termo sustentabilidade e sua aplicabilidade no cotidiano, como mudanças de atitudes a respeito da conservação e do reaproveitamento de alimentos.

Palavras-chave: sustentabilidade; conhecimento; alimentação; desperdício; reaproveitamento

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho surgiu com o intuito de conscientizar os educandos sobre o valor da reutilização dos alimentos, bem como as ações que evitem o seu desperdício, procurando sensibilizar os discentes sobre a temática em vista da formação para a cidadania.

O combate ao desperdício pode começar de maneira bem simples, como através do aproveitamento das partes tradicionalmente descartadas, dos alimentos. O aproveitamento integral dos alimentos significa usar os nutrientes contidos em partes usualmente não aproveitadas, tais como: talos, cascas, sementes, folhas, entre outros, permitindo a preparação de receitas saudáveis e criativas, contribuindo para o consumo cotidiano de uma alimentação mais rica.

A utilização completa dos alimentos é uma alternativa capaz de propiciar às pessoas um melhor consumo nutricional, melhoria da economia relacionada aos alimentos e a relação ecológica entre o homem e o meio ambiente onde vive, uma vez que o aproveitamento tem como consequência a redução do lixo (SILVA et al, 2005). Através do aproveitamento das partes descartadas, é possível, não só alimentar um número maior de pessoas, mas também,

reduzir os impactos nutricionais que possam existir, pois sabe-se que boa parte dos alimentos desperdiçados contém alto valor nutricional.

Dessa maneira, foi trabalhado com os estudantes a importância de não desperdiçar os alimentos na sua totalidade, pois uma das atitudes mais importantes para evitar o desperdício é saber como realizar o aproveitamento integral dos alimentos. O aproveitamento de cascas, sementes, talos e folhas deve se tornar uma prática recorrente. Muitas vezes as partes desperdiçadas dos alimentos são fontes de nutrientes maiores do que a da parte do alimento utilizada. Utilizar o alimento em sua totalidade significa mais do que economia significa usar os recursos disponíveis sem desperdício, reciclar, respeitar a natureza e alimentar-se bem, com prazer e dignidade (BADAWI, 2009).

Este trabalho foi realizado a partir do Projeto da 1ª Feira de Ciências e Matemática de Canaã dos Carajás no Estado do Pará, que tinha como tema principal o seguinte nome: **“EUREKA: empreendedorismo, inovação e desenvolvimento sustentável: Praticando o pensamento científico, crítico e criativo”**.

Este projeto foi realizado pela Secretaria Municipal de Educação da cidade de Canaã dos Carajás - PA, em que foi trabalhado situações de ensino e aprendizagem para os estudantes serem instigados a refletir sobre os hábitos alimentares e a relevância destes para a melhoria da sua qualidade de vida dentro dos aspectos sociais, econômicos e culturais.

Essa temática sobre o reaproveitamento alimentar, foi desenvolvida com uma turma da 2ª etapa do Ensino Fundamental I da Educação de Jovens e Adultos a partir da apresentação do Projeto da Feira da Eureka, no componente curricular de Ciências, em que foi apresentado para os estudantes diferentes temáticas que poderiam ser desenvolvidas na escola, entre duas principais propostas que mais gostaram foram as que se relaciona sobre as plantas medicinais e o reaproveitamento de alimentos. A partir desta apresentação os estudantes escolheram abordar o reaproveitamento de alimentos, pois já traziam conhecimentos prévios sobre o assunto, o que para eles facilitaria desenvolver as atividades propostas no decorrer do processo.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo Relato de Experiência, realizado por uma professora que trabalha como regente de classe em uma turma da 2ª etapa do Ensino Fundamental I da Educação de Jovens e Adultos (EJA), que aconteceu no período de abril a junho de 2022.

Este estudo foi desenvolvido na Escola Municipal José de Deus Andrade em Canaã dos Carajás – PA, com um público alvo de 10 da Educação de Jovens e Adultos, no período noturno. O trabalho aconteceu em quatro etapas:

1ª etapa: Conhecimento prévio da turma. Nessa etapa os estudantes foram indagados, a partir das rodas de conversa, o que eles compreendiam sobre alimentação saudável? quais as frutas que eles mais gostavam? se comiam verduras e legumes todos os dias?

2ª etapa: Aula expositiva e dialogada: utilizando-se recursos audiovisuais, discutimos sobre os tipos de vitaminas encontradas nos alimentos e os benefícios de cada frutas, verduras e legumes;

3ª etapa: Apresentação de vídeos disponíveis no YouTube (Alimentação Saudável e Campanha contra o desperdício de alimentos) – Foi mostrada a realidade do Brasil sobre o desperdício de alimentos e o que podemos fazer para evitar esse desperdício, reaproveitando sobras de alimentos, talos e sementes.

4ª etapa: Culminância do projeto: Para exibição na Feira Eureka, foram produzidas compotas de doce da casca de banana, doce da entrecasca da melancia e doce da casca do abacaxi, feitos pelos estudantes da turma.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a aplicação das atividades a serem desenvolvidas, os estudantes se mantiveram bem atentos às explicações e exposições dos slides e vídeos, fazendo questionamentos a respeito do tema. Isso demonstrou que o projeto da Feira Eureka apresentado aos estudantes, despertou o interesse sobre a temática do reaproveitamento dos alimentos, visando superar seu desperdício.

Observou-se que os estudantes já possuíam conhecimentos prévios a respeito dos nutrientes dos alimentos, quando foram levantados alguns questionamentos, entre eles: Quais as vitaminas encontradas nas frutas como banana, maçã, laranja? Por que é importante consumir verduras e legumes nas refeições? Qual a importância dos nutrientes no organismo? Qual fruta você gosta mais e qual a que menos gosta? Com que frequências você consome legumes e verduras nas refeições?

O assunto foi exposto aos estudantes (Figura 1), quando apresentamos os benefícios de algumas frutas para a saúde e o que ocasiona sua carência, ao organismo. As frutas selecionadas foram as mais fáceis de encontrar na região como: maçã, banana, melancia, mamão, laranja e melão.

Figura 1- Aulas práticas sobre o tema.



Fonte: Oliveira, 2022.

Na cozinha da escola, as alunas foram orientadas a cortar a melancia em cubos, para que fizessem o doce da sua casca.

Figura 2- Alunas na cozinha da escola fazendo o doce da casca da melancia.



Fonte: Oliveira, 2022.

As práticas desenvolvidas com as alunas na cantina da escola foram trabalhadas, a fim de, desenvolver uma educação preocupada com a formação integral dos sujeitos, incluindo seus aspectos teóricos e práticos. Pensando em buscar cada vez mais as potencialidades dos estudantes no sentido de explorar os seus conhecimentos através de seus relatos de vida, considera-se importante que estes adquiram conhecimentos teóricos e práticos, além de conhecerem sobre os problemas ambientais existentes no Brasil (ARAÚJO et al, 2010).

Nesse sentido, o aproveitamento integral dos alimentos se torna muito importante, fazendo também a utilização de cascas, para uma prática de consumo consciente dessas partes, tornando-se um exercício da cidadania, das relações entre homem e o meio ambiente cultural, econômico, influenciando no nutricional e no ecologicamente correto.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que o desperdício dos alimentos pode ser evitado através de um planejamento e de um trabalho educacional na escola, pelo esclarecimento dos estudantes do ensino fundamental da EJA e da comunidade sobre a utilização dos alimentos, além de que, uma alimentação alternativa pode melhorar a nutrição, servir de auxílio para a economia dos indivíduos e também, auxiliar na diminuição do lixo que é produzido.

Os estímulos através de práticas educativas interessantes e prazerosas constituem uma ferramenta valiosa a qual permite alcançar os objetivos propostos que são a adoção de alimentação saudável e preservação do meio ambiente.

O projeto da Feira Eureka foi significativo para os estudantes, que se envolveram e se sensibilizaram com a reflexão sobre uma alimentação mais saudável. Pode-se perceber que muitas informações já são de conhecimento dos estudantes, mas que na prática muitas vezes não se traduzem. Desta forma, verificou-se que o tema foi trabalhado de forma mais dinâmica, reforçando a necessária mudança para hábitos mais saudáveis e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M.E.M.; ROCHA, A.M.P.; WESZ, R da S. Projeto Alimentação Inteligente = Desperdício Zero. Grupo de trabalho 06 – Ciência, Tecnologia, Sociedade e Ambiente, 2010.

Disponível em: <

[http://www.senept.cefetmg.br/galerias/Anais_2010/Artigos/GT6/PROJETO_ALIMENTACA
O.pdf](http://www.senept.cefetmg.br/galerias/Anais_2010/Artigos/GT6/PROJETO_ALIMENTACA
O.pdf) > Acessado em: 31.10.2016.

BADAWI, C. Estratégia curricular em marketing da nutrição. São Paulo – USP. [2009].

Disponível em: Acesso em: 20 jul. 2009.

SILVA, Alice Almeida da; BARROS, Nídia Alves de; SOUZA, Eliana Silva de; CASTELO BRANCO, Nancy dos Santos Dorna. Análise do consumo alimentar e das técnicas de processamento de alimentos empregados pela comunidade de dois bairros do município de Seropédica-RJ. Revista Universidade Rural, Seropédica, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1-2, p. 67- 76, 2005.