



## UMA ABORDAGEM PRÁTICA: TRABALHANDO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ATRAVÉS DA PIRÂMIDE ALIMENTAR

Josiane Dorneles dos Santos<sup>1</sup>  
Graciela Paz Meggiolaro<sup>2</sup>  
Rosemar Ayres dos Santos<sup>3</sup>

**Resumo:** Através das atividades desenvolvidas ao participar do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), uma das obrigações é realizar atividades na escola. Estar presente nessa instituição e interagir com os estudantes, é uma grande oportunidade de melhorar aprendizagem já estabelecida, e na medida do desenvolvimento da atividade, tornou-se uma busca mais eficiente do conhecimento adquirido, levando uma experiência para ser um bom profissional no futuro. Juntamente com a professora, foram trabalhadas duas aulas nas turmas do 5º ano A e B, nas quais montamos cartazes sobre alimentação saudável através da discussão da pirâmide alimentar. Através dessa aula, verificamos como os estudantes identificam quais alimentos são necessários para ter uma alimentação equilibrada ao consumir no seu dia a dia, pois quando se trata de alimentação saudável devemos esclarecer a importância da dieta alimentar variada para a saúde, embora, consumido por eles, muitas vezes de forma errada, pois quando crianças não possuem um pensamento que evite alimentos em excessos, como refrigerantes, salgadinhos e gorduras. Dessa forma, primeiro trabalhamos com a turma do 5º ano B, no qual todos foram participativos, sendo notável o quanto estavam interessados na atividade diferenciada, demonstrando atenção e curiosidades nas informações enquanto colavam cada figura ilustrativa dos alimentos nos cartazes. Ao término das atividades da turma quinto ano B, então trabalhamos com a turma do quinto ano A, com a mesma metodologia por intermédio da elaboração de outros cartazes, através da discussão da pirâmide alimentar. Depois de realizadas as atividades com as duas turmas, podemos concluir que os estudantes que estavam acima do peso, não teriam condições financeiras de inserir alimentos de melhor qualidade nutricional, como frutas e verduras em seu cardápio, ficando assim, com alimentos que estão à disposição, ou seja, adquirindo alimentos pobres em nutrientes. Logo, alertamos todos, que não são apenas os estudantes acima do peso que deveriam cuidar da alimentação, todos devem tomar os cuidados necessários, uma vez que poderá faltar alguns nutrientes para o organismo, assim discutimos que é importante cuidar a alimentação verificando diariamente os alimentos consumidos.

1 Licencianda em Física, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *Campus* Cerro Largo, Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID Física UFFS/CAPES, josidornelessantos@gmail.com

2 Professora do Curso de Física Licenciatura, UFFS, *Campus* Cerro Largo. gracipmegg@gmail.com

3 Professora do Curso de Física Licenciatura e do Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências (PPGEC), UFFS, *Campus* Cerro Largo. Coordenadora do PIBID Física UFFS/CAPES. roseayres07@gmail.com.



Anais do SEPE – Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão  
Vol. IX (2019) – ISSN 2317-7489



**Palavras-chave:** Prática Educativa. PIBID. Saúde Alimentar. Problematização.

**Categoria:**

**Área do Conhecimento:**

**Formato:**