

UTILIZANDO METODOLOGIAS DIFERENCIADAS PARA SE ENSINAR A TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Andressa Sabrina Henz¹

Tiago Silveira Ferrera²

O presente trabalho objetiva abordar uma experiência vivenciada durante o Estágio Curricular Supervisionado III: Ciências do Ensino Fundamental, do Curso de Ciências Biológicas - Licenciatura, ofertado pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *campus* Cerro Largo, que foi desenvolvido com os alunos do 8º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Padre Traezel, no município de Cerro Largo, RS. Este relato visa abordar uma reflexão de um bloco de aulas onde foram trabalhadas metodologias diferenciadas para se ensinar os conteúdos de alimentos e alimentação saudável, focando na confecção de pirâmides alimentares. Buscou-se ensinar aos alunos que garantir uma alimentação saudável é sinônimo de escolhas de alimentos certos, que possam garantir uma quantidade variada de nutrientes, visto que não há alimentos maus, apenas má alimentação. Desta forma, depois de os alunos já terem se relacionado com o conteúdo propriamente dito, e buscando facilitar o processo de ensino aprendizagem, além de alinhar a teoria e a prática, surge a oportunidade de construirmos pirâmides alimentares. Os alunos puderam por em prática tudo aquilo que aprenderam, conseguindo separar os alimentos por grupos, visto que na base temos os alimentos que mais podemos ingerir e na ponta os que menos podemos comer. Os alunos, divididos em duplas ou trios, desenharam o molde de uma pirâmide alimentar, com todas as suas divisões para cada grupo de alimentos, em uma folha de ofício, procuraram em jornais e revistas imagens de alimentos para recordar e colar, visando preencherem suas pirâmides alimentares da forma mais correta possível. Durante a construção das pirâmides alimentares fui passando de classe em classe para ajudar na escolha dos alimentos. Ao final, quando todos terminaram a confecção de suas pirâmides alimentares, a proposta foi formar um cartaz para ser exposto na sala de aula. Colamos todas as pirâmides alimentares em cima de um papel pardo e deixamos o cartaz exposto nos fundos da sala. Os alunos conseguiram perceber que as guloseimas, como doces e frituras, ficam no topo da pirâmide e devem ser ingeridos em menores quantidades, do que os alimentos da base da pirâmide alimentar. E isto se mostrou como um impacto muito positivo sobre os alunos. Após a confecção das pirâmides alimentares, percebeu-se a importância de atividades variadas para o aprendizado dos alunos, pois usando de metodologias diferenciadas, os alunos se mostraram mais interessados no conteúdo e realizaram as atividades com entusiasmo. Em princípio, os alunos conseguiram perceber que não existem alimentos proibidos, o que deve existir é o respeito às quantidades ideais de cada alimento a ser ingerido, buscando sempre uma maior variedade de alimentos durante um dia.

Palavras-chave: Alimentos. Alunos. Pirâmide Alimentar.

1 Estudante do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Cerro Largo. andressa2011henz@hotmail.com

2 Professor Doutor, Biólogo, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Cerro Largo. tsferrera.bio@gmail.com