



## **RELATO DE EXPERIÊNCIA: OFICINA HORTALIÇAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Suéli Dal Pizol Gnoatto<sup>1</sup>; Cleiciane Antunes Duque<sup>1</sup>; Maria Glória de Souza Oliveira<sup>1</sup>;  
Ademil Domingos do Nascimento<sup>2</sup>

*Instituto Federal do Mato Grosso, Licenciatura em Ciências da Natureza, Campus São Vicente, Centro de  
Referência de Jaciara. <sup>1</sup>Discentes <sup>2</sup> Professor Orientador suelignoattoturmal1@gmail.com*

**Resumo:** O presente trabalho descreve a experiência vivenciada em grupo no desenvolver da oficina Hortaliças e Alimentação Saudável, que fez parte da avaliação das disciplinas de Estágio Supervisionado I e Didática e Práticas Interdisciplinares do curso de Licenciatura em Ciências da Natureza do Instituto Federal de Mato Grosso – Campus São Vicente, Centro de Referências de Jaciara –MT. Tendo por objetivo a conscientização da comunidade escolar em relação à uma alimentação saudável. Nesse sentido, a falta de conhecimento sobre os benefícios de hortaliças, frutas e legumes faz com que as pessoas não optem por um alimentício rico no seu dia a dia. Além disso, a maior parte dos alimentos vigentes em mercado são industrializados e de fácil consumo, porém, não oferecem nutrientes necessários para o corpo. Os métodos utilizados foram estudos de teóricos voltados para facilitar a construção dos momentos que iriam acontecer no auditório do IFMT – CRJ, ou seja, de forma fácil e dinâmica a explicação dos porquês da realização de uma alimentação saudável. Também, realizamos visitas à Escola Estadual Prefeito Artur Ramos para observar alimentação das crianças, onde observamos que o cardápio era pobre em nutrientes, ainda mais quando observamos o significativo interesse das crianças pelos lanches vendidos na cantina. Assim, os resultados desse processo foram satisfatórios, pois, houve uma aceitação do público quanto à apresentação do tema. Logo, a alimentação oferecida para demonstração de como acrescentar a alimentação saudável no cotidiano de cada um fez-se significativo, pois, a prática da degustação com o conhecimento que explicitado na palestra aguçou a todos para agregar esses alimentos em suas refeições diárias.

**Palavras chave:** Hortaliças, legumes e frutas

### **INTRODUÇÃO**

O presente trabalho tem por objetivo a conscientização da comunidade escolar presente na oficina em relação à alimentação. Desse modo, foram apresentados os valores nutricionais de acordo com as cores dos alimentos como: o alho, pimentão, cebola, melancia, brócolis entres outros. De acordo com Olichon (2010), é necessária a ingestão de cinco alimentos de cores diferentes durante o dia: vermelho, laranja, roxo, verde e branco, ou seja, frutas e vegetais fortemente matizados, coloridos, oferecem uma vasta gama de vitaminas, minerais, fibras e substâncias fotoquímicas. Assim, o nosso organismo consegue manter uma



# III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

boa saúde e adequados níveis de energia, ainda protegem contra os efeitos da idade e reduzem o risco de doenças.

Desta forma, a nutrição dos alimentos está relacionada com sua pigmentação, isto é, quanto mais cores em uma refeição, maior quantidade de nutrientes (Figura 1). De acordo com Rodrigues (2012), as hortaliças brancas possuem predominância de flavonóides, selênio e organossulfurados, enquanto as hortaliças verdes apresentam uma série de nutrientes: pró-vitamina A luteína, vitamina B2, vitamina B5, vitamina B9, vitamina C, vitamina K, cálcio, ferro, magnésio e potássio e as com a tonalidade amarela-laranja contêm vitamina C, provitamina A, carotenóides e flavonóides; As hortaliças vermelhas são ricas em licopeno, vitamina C e ácidos fenólicos; E a tonalidade roxa indica a presença de antocianina, uma substância com propriedades anticancerígenas, que também atua na preservação da memória e na proteção contra doenças do coração. Dessa maneira, podemos afirmar que a escolha e observação das cores na nutrição são de suma relevância.



**Figura 1:** Alimentação em cores (Fonte: Revista Dieta Já! Março 2013)

Nesse contexto, o consumo inadequado ou em quantidade insuficiente de hortaliças, frutas e legumes quando associado a uma vida sedentária pode causar em algumas pessoas doenças crônicas, sendo responsáveis por diversos casos de morte no mundo. Como



**III CONEDU**

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

recomenda a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo diário em média é de no mínimo de 400g de horto frutícolas por dia, para se usufruir dos efeitos protetores destes alimentos (Candeias, 2005). Portanto, ao serem consumida auxiliam na prevenção de doenças, na manutenção do peso e no funcionamento do organismo. De acordo com Goulart (Brasília 2011), as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) representam hoje a maior causa de morte no mundo, sendo que em 2008 foram 36 milhões de mortes, ou seja, 63% do total global de mortes. Ainda segundo Candeias (2005), uma dieta com uma grande quantidade e variedade de frutas e hortaliças pode prevenir 20% ou mais dos casos de câncer; o baixo consumo de frutas e hortaliças está associado a cerca de 31% das doenças isquêmicas do coração e 11% dos casos de derrame no mundo e a redução no risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares pode se dar pela combinação de micronutrientes, antioxidantes, substâncias fotoquímicas e fibras presentes nos alimentos.

Em síntese, compreendemos que ao optarmos pela uma vida sem alimentos industrializados podemos ter uma vida mais saudável, pois, são nesses alimentos que encontramos diversos nutrientes e vitaminas necessárias para o bom funcionamento do nosso corpo e também ao consumi-los prevenimos diversos tipos de doenças.

## **METODOLOGIA**

A presente oficina ocorreu no quarto semestre do curso de Licenciatura em Ciências da Natureza, ofertado pelo Instituto Federal de Mato Grosso – IFMT, *Campus* São Vicente – Centro de Referência de Jaciara. A oficina aconteceu em dois momentos, no primeiro momento, estudamos teóricos voltados para facilitar a construção dos momentos que iriam acontecer no auditório do IFMT – CRJ, ou seja, de forma fácil e dinâmica a explicação dos porquês da realização de uma alimentação saudável. Também realizamos visitas à Escola Estadual Prefeito Artur Ramos para observar alimentação das crianças, onde observamos que o cardápio era pobre em nutrientes, ainda mais quando observamos o significativo interesse das crianças pelos lanches vendidos na cantina. Realizamos também pesquisas em grupo sobre os estudos realizados dentro da área de nutrição alimentar.

Durante as observações e pesquisas realizadas assistimos ao vídeo *Nutrição e Saúde: As Cores dos Alimentos*, onde a nutricionista Carol Santos falou em entrevista ao programa *Todo Seu* da emissora Gazeta sobre as cores e benefícios dos alimentos. Ao questionarmos



alguns pais de alunos na Escola Estadual Prefeito Artur Ramos, sobre as refeições realizadas pela família em sua maioria não realizavam nem as principais refeições corretamente, também relataram não ter o hábito de consumir saladas nem frutas entre as refeições, e quando questionados do por quês a maior parte das respostas foram a falta de tempo por causa do serviço, tarefas domésticas e o cuidar dos filhos. Enfim as inúmeras tarefas a serem realizadas no decorrer do dia impossibilita os pais a fazer uma refeição mais variada.

No segundo momento, após a explicação do tema para a comunidade convidamos alguns voluntários para a realização de dois sucos sendo eles de cenoura com abacaxi e couve com hortelã e abacaxi. Em seguida, enquanto os voluntários preparavam os sucos, os esclarecimentos acerca dos seus valores nutricionais e os benefícios de consumi-los diariamente eram esclarecidos. Ao final, apresentamos também um vídeo explicativo feito por uma nutricionista para uma maior conscientização da comunidade escolar.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Diversos tipos de questionamentos surgiram durante a construção do trabalho tais como: o que deveria ser feito para que as crianças gostassem das hortaliças e como apresentar uma alimentação saudável. Além disso, os resultados das duas etapas desse processo foram satisfatórios, pois, houve uma aceitação do público quanto à apresentação do tema. Durante apresentação da oficina observamos o interesse dos estudantes e professores na explicação dos conteúdos relacionados a uma alimentação saudável (Figura 2). Em seguida a elaboração dos sucos serviu para um aprendizado fácil e agradável, pois, como a explicação ocorreu junto com a prática a preparação dos sucos juntamente com o público facilitou o aprendizado sobre os benefícios das hortaliças, frutas e legumes. Assim, os resultados desse processo foram satisfatórios, pois, houve uma aceitação do público quanto à apresentação do tema. Logo, a alimentação oferecida para demonstração de como acrescentar a alimentação saudável no cotidiano de cada um fez-se significativo, pois, a prática da degustação com o conhecimento que explicitado na palestra aguçou a todos para agregar esses alimentos em suas refeições diárias.



**Figura 2:** Discentes durante a oficina “Sabor das Cores” realizada no IFMT-Centro de Referência de Jaciara. A: Discentes da oficina e ; B: Preparação de receita saudável e colorida. (fonte: acervo pessoal)

## CONCLUSÕES

O presente trabalho teve a suma importância na conscientização dos estudantes e das discentes envolvidas para os hábitos alimentares que estavam desenvolvendo diariamente. Percebeu-se quão gratificante foi a apresentação desta oficina, a atividade foi bem recebida pela sendo que durante as explicações se mostravam interessados sobre o assunto e participavam ativamente perguntando e questionando sobre a temática, assim, sendo esclarecidas de forma satisfatória.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GOULART, Flavio A. de Andrade. **Doenças Crônicas não Transmissíveis: estratégias de controle e desafios para o sistema de saúde.** Organização Pan Americana de Saúde. Pg.12 Brasília, 2011.

CANDEIAS, Vanessa. Nunes Emília, Morais Cecília, Cabral Manuela, Silva Pedro Ribeiro da. **Frutos, Legumes e Hortaliças.** Edição: Direção Geral de Saúde, pags. 10,14 Lisboa 2005.

OLICHON. Brigitte. **Significados das Cores dos Alimentos.** Rio de Janeiro, 2010.

RODRIGUES. Paula. **A importância nutricional das hortaliças.** Hortaliças em revistas. Brasília. Ano I. nº 2 Março/Abril de 2012.