



“RETRATANDO” A ALIMENTAÇÃO

Silvana Alves Cardoso

Resumo

A presente produção versa sobre um relato de experiência referente à realização do projeto *“Retratando” a Alimentação*, que foi desenvolvido na turma 2 (4º e 5º Ano), composta por 25 alunos, no turno vespertino, do PHE (Projeto Habilidades de Estudo), do Centro Educacional Sesc Ler Piripiri - PI, durante o mês de setembro de 2014. Tal projeto nasceu da problemática em que os estudantes, em sua grande maioria, demonstravam cultivar maus hábitos alimentares, dando preferências a alimentos industrializados. Assim, fez-se necessário discutir esse tema em sala de aula, com o objetivo de promover um estudo mais elaborado sobre os benefícios de uma boa alimentação e a importância da seleção correta dos alimentos que compõem a dieta alimentar humana. Para tanto, utilizou-se da inserção dos aparatos tecnológicos, em especial, os fotográficos, a fim de materializar, de forma interativa, a discussão pretendida, baseando-se, ainda, na Proposta Pedagógica do PHE (2010), no PCN/ciências (1997), nas colaborações pedagógicas de Moran (2003), Perrenoud (2000) e Paz (2015). Ao término do projeto, constatou-se uma mudança de postura alimentar por parte dos discentes, assim como o valor da tecnologia enquanto um forte instrumento de mediação pedagógica.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Tecnologia. Fotografia. Aprendizagem Significativa.

Abstract

The present production is about an experience report about the realization of the project "Retraining" the Food, which was developed in class 2 (4th and 5th Year), composed of 25 students, in the evening shift, PHE (Project Skills Project) , of the Sesc Ler Piripiri Educational Center - PI, during the month of September 2014. This project was born from the problem in which the students, for the most part, demonstrated to cultivate poor eating habits, giving preference to industrialized foods. Thus, it was necessary to discuss this theme in the classroom, with the aim of promoting a more elaborate study on the benefits of good nutrition and the importance of the correct selection of foods that make up the human diet. In order to do so, it was used the insertion of the technological devices, especially the photographic ones, in order to materialize, in an interactive way, the intended discussion, being based also on the Pedagogical Proposal of the PHE (2010), in the PCN / sciences (1997), in the pedagogical collaborations of Moran (2003), Perrenoud (2000) and Paz (2015). At the end of the project, there was a change in the food posture of the students, as well as the value of technology as a strong instrument of pedagogical mediation.

Keywords: Healthy eating. Technology. Photography. Meaningful Learning.

INTRODUÇÃO

A questão da alimentação sempre ocasionou pensamentos distintos entre os sujeitos. Para as crianças, ela representa, muitas vezes, a liberdade de poder comer de tudo e, em outras, o receio



de ingerir determinados alimentos; já para os especialistas da área nutricional, uma boa postura alimentar reflete, diretamente, os cuidados que se deve ter para com a saúde humana. O certo é que o assunto em realce é de fundamental importância para o bem-estar do indivíduo de forma global, e que, por esse motivo, deve ser evidenciado, em sala de aula, de maneira singular, responsável e interativa.

Nessa perspectiva, a produção em evidência apresenta um relato de experiência, no que se referente à temática *Alimentação*, sobre aprendizagem significativa, a partir da inserção dos recursos tecnológicos (no caso, celulares, câmeras digitais e tablets) na discussão de tópicos dessa natureza em sala de aula, desenvolvida na turma 2 (4º e 5º Ano), composta por 25 alunos, do turno vespertino, do PHE (Projeto Habilidades de Estudo)⁸, do Centro Educacional Sesc Ler Piripiri - PI, em setembro de 2014.

A experiência a ser relatada corresponde à realização de um projeto de nome homônimo ao título dessa produção: *“Retratando” a Alimentação*, no qual, ao final, os alunos produziram, literalmente, “retratos” de seus alimentos. Vale destacar que tal projeto representa um recorte do tema global *Alimentação*, que foi abraçado por todas as turmas do centro de ensino citado, e que nasceu a partir da situação-problema, observada pelos professores, em que os alunos, em sua grande maioria, demonstravam cultivar maus hábitos alimentares, dando preferências a alimentos industrializados.

Dentre os vários tratamentos (alimentação e atividade física, os benefícios de uma boa alimentação e a questão da reeducação alimentar) para a temática global, optou-se por abordar a temática alimentação sob o ângulo da tecnologia por acreditar que a aprendizagem, estimulada a partir de ferramentas digitais, seria realmente significativa, uma vez que partiria de instrumentos que despertam a atenção e o interesse dos alunos. Assim, o projeto *“Retratando” a Alimentação* edifica-se pela necessidade de se discutir, interativamente, tal assunto em sala de aula, com o objetivo de promover um estudo mais elaborado e significativo sobre os benefícios de uma boa alimentação, compreendendo, assim, a importância da seleção correta dos alimentos que compõem a dieta alimentar para a saúde humana.

Singularmente, o projeto em foco ambiciona a abordagem da questão da alimentação saudável a partir do uso da fotografia, empregando, para isso, as práticas de registros fotográficos realizadas pelos estudantes, com o intuito de trabalhar as propriedades e os benefícios dos alimentos, identificando a classificação dos seus mais diversos tipos (construtores, reguladores, energéticos e extraenergéticos), e incentivar a promoção da mudança de hábitos alimentares, a partir de uma compreensão mais aprofundada das vantagens de uma alimentação saudável para a melhoria da qualidade de vida. Ao término, os discentes fizeram vários registros fotográficos dos alimentos que constituíam a sua alimentação e tais fotografias, posteriormente, compuseram uma pirâmide alimentar coletiva da turma.

Uma vez que o projeto *“Retratando” a Alimentação* representou somente uma ação dentro do contexto Alimentação Saudável trabalhado por toda a escola, conforme destacado anteriormente, existiram outras ações interventivas, entre elas: palestra com equipe multiprofissional do NASF (Núcleo de Assistência e Saúde da Família); realização de testes de

⁸ O Projeto Habilidades de Estudo (PHE) é uma atividade de Educação do Serviço Social do Comércio (Sesc), que atende estudantes do 1º ao 5º ano, no contraturno da escola regular através de ações educativas. É válido ressaltar que uma determinada turma é formada por níveis escolares aproximados.



glicemia e aferição de peso para cálculo do IMC; atividades práticas de preparação de alimentos (salada de fruta e de legumes), prática de atividade física; roda de capoeira, entre outras, mas que, por não ser o objetivo dessa produção, não serão esmiuçadas nesse relato de experiência.

REFERENCIAL TEÓRICO

Os Parâmetros Curriculares Nacionais, como um todo, simbolizam, por sua vez, um instrumento de apoio ao processo educacional, e funcionam (ou deveriam funcionar) como um norte para a realização de boas práticas pedagógicas no âmbito do seio escolar. E, nessa direção, os Parâmetros Curriculares Nacionais de Ciências, em relação à alimentação, de forma mais específica, tem como objetivo a valorização de atitudes e comportamentos favoráveis à saúde, propondo que o desenvolvimento de uma consciência alimentar é necessário, considerando-se, para tanto, as demandas individuais e as possibilidades coletivas de obter alimentos. Tal postura demarca e reafirma a necessidade da escolar incluir, efetivamente, esse assunto no universo dos estudantes, que, por sua vez, estão rodeados, frequentemente, por hábitos alimentares incipientes.

A alimentação, por exemplo, é uma necessidade biológica comum a todos os seres humanos. Todos têm necessidade de consumir diariamente uma série de substâncias alimentares, fundamentais à construção e ao desenvolvimento do corpo — proteínas, vitaminas, carboidratos, lipídios, sais minerais e água. (BRASIL, p. 39, 1997)

A Proposta Pedagógica do PHE, partindo de sua finalidade que é proporcionar ações, que, integradas com as demais atividades, visem à educação integral dos alunos, por meio de atividades que incentivem a sua socialização, criatividade, autodeterminação, também acredita e defende uma alimentação completa e rica em todos os nutrientes necessários a alimentação humana saudável. Nesse sentido, a proposta em questão recomenda aos alunos comentar criticamente os hábitos alimentares, levando-os, assim, a perceberem as consequências positivas ou negativas das escolhas alimentares que fazem.

Por outro lado, a tecnologia pode configurar-se como uma grande parceira no trato de questões dessa natureza, visto que se visualiza na atualidade uma espécie de “invasão” dos aparatos tecnológicos nos espaços da sociedade de uma forma geral. Nos ambientes educativos, o uso desses instrumentos tecnológicos contribui significativamente com o processo pedagógico, uma vez que tornam as aulas mais dinâmicas, prendem a atenção dos alunos e facilitam na compreensão de determinados conteúdos, pelo simples fato de que não surte efeito construir as bases da ação educativa a partir de práticas que não despertem o interesse do alunado; e os recursos tecnológicos possibilitam o inverso, como bem esclarece Moran (2003): “tudo que fizemos para inovar na educação nos tempos de hoje será pouco”. Dessa forma, a uso da tecnologia em sala de aula funciona como uma repaginada no fazer educacional, mostrando-se como uma forte aliada aos atos de educação, uma vez que a parceria entre ambos fica cada vez mais solidificada.

O uso da tecnologia e o conhecimento de suas potencialidades estão entre as dez novas habilidades de ensino e aprendizagem defendidas por Perrenoud (2000). Nesse sentido, é nitidamente visível o fascínio dos alunos diante desses instrumentos de tecnológicos, sejam eles mais simples ou sofisticados. Tal premissa pode ser reafirmada na prática, aqui relatada, visto que, logo no início do projeto, os estudantes exibiram condutas de interesse e satisfação em realizar as



atividades de registrar fotograficamente os alimentos.

De acordo com Paz (2015), com a câmera (digital ou analógica) o educando pode experimentar a composição, a luz, e as cores, depois disso, pode passar para o computador e 'brincar' com a imagem em programas específicos para isso. Com isso, tem-se a ideia principal do projeto: estudar a temática alimentação através da manipulação e análise dos "retratos" dos alimentos com a finalidade de refletir sobre os bons costumes alimentares e os alimentos que constituem a dieta humana.

METODOLOGIA

Partindo da visão metodológica contida na Proposta Pedagógica do PHE, que releva que as opções metodológicas trazem consigo uma concepção de mundo, uma ideologia clara, corpo teórico e premissas básicas, o projeto, aqui relatado, tomou, inicialmente, os seguintes direcionamentos:

- ✓ Levantamento dos conhecimentos prévios dos alunos acerca do tema Alimentação Saudável e valorização de seus posicionamentos;
- ✓ Discussão, em roda de conversa, sobre os benefícios dos alimentos para a saúde do ser humano;
- ✓ Seleção dos instrumentos necessários para a realização do projeto.

Em posse dessas questões norteadoras primárias, foram realizadas as ações abaixo:

- ✓ Pesquisa e análise de pirâmides alimentares diversas;
- ✓ Nomeação e diferenciação dos tipos de alimentos (construtores, reguladores, energéticos e extraenergéticos);
- ✓ Produção de registros fotográficos dos alimentos que compunham a alimentação dos estudantes;
- ✓ Identificação dos benefícios alimentares para a saúde do indivíduo, a partir das fotografias realizadas pelos discentes;
- ✓ Construção de uma pirâmide alimentar coletiva a partir dos alimentos fotografados pelos alunos;
- ✓ Exposição das produções fotográficas, a partir de um banner, à comunidade estudantil, na culminância do projeto *"Retratando" a Alimentação*.

Para a execução do referido projeto, utilizou-se de recursos como livros didáticos, datashow, notebook, acesso à internet, câmera fotográfica ou celulares e tablets com função fotográfica, papel A4, papel madeira, lápis de cor, tesoura, pincel, cola etc.

Fazendo, novamente, referência à Proposta Pedagógica do PHE, entende-se que os passos descritos acima devem servir para orientar e ampliar as possibilidades das ações educativas, não como receitas ou fórmulas para serem aplicadas e nem como um caminho limitado a ser percorrido em busca do aprendizado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A fim de solidificar as bases teóricas das atividades práticas de registro fotográfico do projeto, fez-se, coletivamente, uma pesquisa bibliográfica sobre os mais variados tipos de alimentos classificados como construtores, reguladores, energéticos e extraenergéticos, onde os alunos



puderam identificar as particularidades desses alimentos e compreender suas utilidades e valor na dieta humana.

De início, os estudantes estiveram livres para utilizar a câmera digital, celulares e tablets e realizar as suas fotografias; entretanto, posteriormente, houve a necessidade de se ressaltar algumas noções sobre as técnicas de fotografia, como o enquadramento, a luz e sombra e o foco das fotos. Para tanto, foram exibidos vídeos referentes a tais procedimentos, além de fotografias de alimentos diversos, as quais foram analisadas as suas marcas fotográficas. O fato é que, com a assimilação dessas técnicas, foi possível produzir registros fotográficos mais elaborados e de melhores qualidades, situação essa observada por toda a turma, e, como bem pontua Paz (2015), “a apropriação das características do recurso fotográfico é uma boa e divertida oportunidade de ampliação da experiência imagética”.

Após o conhecimento dessas técnicas e em posse dos primeiros registros fotográficos, realizou-se um estudo prático sobre as variedades alimentares, por meio do qual e, a partir das suas produções fotográficas, os alunos conseguiram identificar as propriedades desses alimentos, estudados em momento anterior, e inferir sobre as principais utilidades deles no organismo dos seres humanos.

A princípio, as fotos realizadas pelos alunos fariam parte de um grande painel com uma pirâmide alimentar, que se materializaria através de ampliações e impressões (preto e branco) dos registros fotografados pelos estudantes, todavia, ao longo da execução do projeto, verificou-se que o resultado poderia ser de má qualidade, e surgiu, então, em meio ao grupo, a ideia da confecção de um banner com a referida pirâmide. Assim, foi solicitado o auxílio da direção do centro educacional, no sentido de disponibilizar à turma a compra de um banner para melhor desempenho da proposta. Pedido, esse, que foi, prontamente, atendido.

As práticas destinadas aos registros fotográficos dos alimentos ocorreram durante todo o mês programado. A cada dia eram realizadas as fotos sobre determinados tipos de alimentos. E, progredindo os dias de registros fotográficos, as fotos feitas pelos alunos eram analisadas por toda a turma, que, por sua vez, se encarregava de evidenciar as qualidades dos registros fotográficos e dizer o que era preciso melhorar para ser selecionado a fim de compor a pirâmide alimentar do banner. Todos se mostraram bastante animados com a composição de tal recurso, confirmando, então, o raciocínio de Moran (2003) quanto à necessidade de inovar as práticas educativas para, assim, despertar o interesse do aluno e obter bons resultados.

Os alunos estiveram à vontade para produzir suas fotos em meio ao ambiente familiar ou em qualquer outro espaço, ainda que algumas fotos tenham sido realizadas em sala de aula, no intuito de receber certas orientações necessárias ao ato de fotografar. Nesse sentido, solicitou-se aos discentes que trouxessem para a sala os seus recursos fotográficos com o intuito de realizarem os registros dos alimentos. Aqui, cabe elevar a importância do professor saber utilizar as tecnologias de uma forma geral, pois, como coloca Perrenoud (2000), é uma nova habilidade necessária à atuação docente. Seguindo, cada aluno foi produzindo as suas fotos a partir dos mantimentos disponíveis na cantina da escola. É conveniente ressaltar que alguns pais/mães apoiaram os filhos produção ação, cedendo-lhes a câmera digital e/ou o celular, ou acompanhando-os em práticas de realização fotográfica extraescolar. Vale ressaltar, ainda, que alguns alunos expandiram suas práticas de registro de alimentos indo a supermercados, lanchonetes e padarias, na intenção de fazer as mais elaboradas fotos alimentares.



Mediante a grande quantidade de registros fotográficos que surgiram - mais de quinhentas fotografias - foi necessário elencar critérios, definidos pela própria turma, para a seleção das fotos que iriam compor a pirâmide alimentar. Tais critérios referiam-se à qualidade dos registros realizados, contudo, todos os alunos tiveram uma de suas fotografias escolhida. Ao término, as produções fotográficas selecionadas foram separadas e organizadas conforme o tipo de alimento – construtores, reguladores, energéticos e extraenergéticos –, encaminhadas para a confecção do banner e depois apresentado à comunidade escolar. Abaixo, o resultado da proposta do projeto:

Imagem1: Banner (Pirâmide Alimentar)



Fonte: Acervo da escola

Em meio às ações do projeto, atividades referentes ao tema Alimentação foram realizadas, dentre elas: classificação e organização dos alimentos nos diagramas da pirâmide alimentar; produção de pirâmides alimentares para serem fixadas no pátio da unidade escolar; estudo dos nutrientes encontrados em alguns alimentos, em especial aqueles fotografados pelos discentes; e estudo dos benefícios da alimentação “colorida”. Outra atividade que despertou grande interesse da turma, como um todo, foi os jogos on-line sobre a temática em questão. Nessa, os estudantes executaram entre si o jogo interativo de composição da pirâmide alimentar. A mencionada prática exigia que a turma identificasse, prontamente, a categoria de pertencimento de cada alimento dentro da pirâmide, visto que a ação era cronometrada e existia uma pontuação conforme a realização do jogo. Todas essas propostas almejavam um objetivo mais amplo, proposto, por sua vez, nos Parâmetros Curriculares Nacionais de Ciências, que é o desenvolvimento da consciência alimentar nos estudantes.

A materialização do projeto, por meio da confecção do banner, não se tratava da produção de uma pirâmide alimentar qualquer, como muitas das que existem em livros didáticos ou que estão disponíveis na internet, e sim uma pirâmide alimentar personalizada, única e exclusiva, que carregasse a marca individual dos registros fotográficos realizados por cada aluno. Assim, a referida confecção foi um tanto trabalhosa para o design gráfico da empresa escolhida, uma vez que era necessário ser feito a edição e montagem de cada fotografia para, só então, iniciar o processo de



construção da pirâmide alimentar. Diante do grande trabalho a ser executado, o profissional mencionado sugeriu que o banner fosse feito com uma imagem de pirâmide alimentar retirada da internet. Nesse momento, foi esclarecido que, caso fosse produzido da forma como fora sugerido, o banner se distanciaria dos objetivos idealizados pelo projeto e não passaria de mais uma pirâmide alimentar comum, sem grandes atrativos. Todavia, o profissional acolheu a ideia do projeto realizando o trabalho da forma como se planejou, e, como resultado, surgiu um interessante instrumento, o banner personalizado.

Ao término do projeto “Retratando a Alimentação”, a turma apresentou à comunidade escolar a pirâmide alimentar construída a partir das imagens fotográficas produzidas pelos discentes durante o decorrer do projeto. Na oportunidade, os alunos expuseram suas fotografias e contextualizaram os tipos de alimentos dispostos na pirâmide, bem como seus benefícios para uma alimentação saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme apresentado, o projeto “*Retratando a Alimentação*” nasceu de uma problemática global verificada pela equipe docente – carência de bons hábitos alimentares. Assim entendido, escolheu-se por trabalhar esse problema pelo viés da inclusão da tecnologia às práticas educacionais. Para a execução da referida proposta, os alunos tiveram que fotografar, em seus ambientes familiares e em outros, alimentos que compunham a sua alimentação. Em posse desse material, foram estudadas as particularidades de cada um dos alimentos fotografados, e ao fim da ação, houve a construção, em forma de banner, de uma pirâmide alimentar coletiva com os registros fotográficos produzidos pelos discentes.

A inserção dos recursos tecnológicos no projeto ressaltado deu-se através da produção de registros fotográficos sobre os mais diversos tipos de alimentos, dentre os quais, os que formavam o hábito alimentar dos alunos. Assim, o uso da fotografia, a partir do registro feito pelos próprios alunos, possibilitou, verdadeiramente, um aprendizado significativo sobre a questão da alimentação, com ênfase na classificação dos alimentos que constituem a dieta humana. Isso exprime, também, o valor da tecnologia, representada aqui pela fotografia, como um forte instrumento de mediação pedagógica.

Nessa direção, o projeto “*Retratando a Alimentação*” foi avaliado positivamente por toda a comunidade escolar. Os pais, em oportunidades posteriores, relataram a mudança de postura alimentar de seus filhos. Fato esse que, também, foi percebido pelos professores. Os alunos, desde então, laçaram olhares mais cuidadosos em relação aos alimentos, e, portanto, pode-se dizer que o projeto relatado atingiu sua meta quanto à modificação da conduta alimentar por parte dos alunos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: ciências naturais**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.

MORAN, J. M., MASETTO, M., BEHRENS, M. **Novas tecnologias e mediação pedagógica**. 7. ed. São Paulo: Papirus, 2003.



PAZ, Thais Raquel da Silva. **Educação das artes visuais: corpo, subjetividades e diferenças na perspectiva da fotografia.** 2010. Disponível em: <http://coral.ufsm.br/lav/noticias1_arquivos/Artigo%20C.pdf>. Acesso em 07 de abril de 2015.

PERRENOUD, Philippe. **Dez novas competências para ensinar.** Porto Alegre: Artmed, 2000.

SESC. **Proposta Pedagógica do Projeto Habilidades de Estudo.** Rio de Janeiro: 2000.