



OFICINA SOBRE
Alimentação Saudável
A PARTIR DA PEDAGOGIA
de Paulo Freire



2024



**CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS
GERAIS - PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**

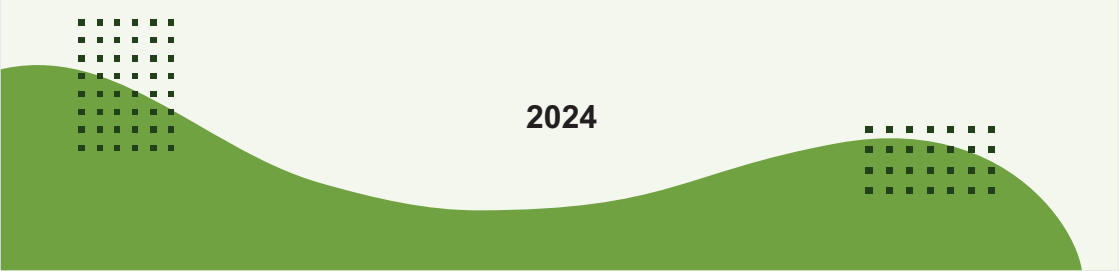
**OFICINA SOBRE ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL A PARTIR DA
PEDAGOGIA DE PAULO FREIRE**

Autora

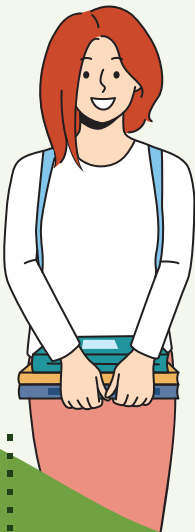
Ana Maria de Freitas Barcelos

Orientador

Prof. Dr. Luiz Cláudio de Almeida Teodoro



2024



“Não é no silêncio que os homens se fazem, mas na palavra, no trabalho, na ação-reflexão. O diálogo é um ato de criação”

FREIRE (1987)

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
O PNAE POR MEIO DE UMA REFLEXÃO SOBRE A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PELA METODOLOGIA FREIRIANA.....	6
UMA PROPOSTA DE OFICINA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL A PARTIR DA PEDAGOGIA DE PAULO FREIRE.....	9
ATIVIDADE 1 - Roda de conversa.....	10
ATIVIDADE 2 - Dialogando sobre o processamento dos alimentos e alimentação saudável....	11
ATIVIDADE 3 - Confeção de um prato saudável... ..	13
ATIVIDADE 4 - Encerramento e avaliação da Oficina	14
REFERÊNCIAS.....	15
ANEXO.....	17





Apresentação

Este produto educacional, desenvolvido no Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT), da área de Ensino, ofertado pelo Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET-MG), consiste na proposição de uma oficina sobre Alimentação Saudável inspirada em elementos da pedagogia de Paulo Freire. É destinada aos atores do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), especialmente, nutricionistas e professores de Biologia da Educação Básica, para que possam aplicar aos alunos do Ensino Médio.

O objetivo desta oficina é auxiliar no desenvolvimento da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como parte da formação sobre alimentação saudável dos estudantes do Ensino Médio da Educação Básica. Além disso, trata-se de um fruto da dissertação de mestrado intitulada “Educação Alimentar e Nutricional no âmbito da Educação Profissional e Tecnológica (EPT): uma abordagem por meio da educação libertadora freiriana”, ligada à linha de pesquisa Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica.

Por se tratar de uma pesquisa com seres humanos, devido à aplicação de entrevistas, procedimento usado para a coleta de dados, o então projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética do CEFET-MG, sob o número CAAE 73382223.9.0000.8507.

Na referida dissertação, foi ressaltada a necessidade de dialogar sobre o PNAE, bem como efetuar ações de EAN no ambiente escolar, sendo tomada como base para essa discussão a pedagogia de Paulo Freire. Isso porque a alimentação saudável, assim como o produto educacional sobre esse tema, visa à formação de um sujeito crítico e reflexivo em relação à alimentação e nutrição, atendendo, assim, aos princípios de uma formação integral, preconizada pela Educação Profissional e Tecnológica (EPT).

A seguir, serão apresentados mais detalhes sobre a proposta de oficina, assim como o devido embasamento teórico para essa reflexão.



O PNAE por meio de uma reflexão sobre a Educação Alimentar e Nutricional pela metodologia freiriana



Como uma das políticas públicas vigentes mais antigas do País, o PNAE já completou mais de 60 anos, estando presente em todos os municípios brasileiros, atendendo mais de 40 milhões de estudantes. O PNAE abrange o direito humano à alimentação adequada e à segurança alimentar e nutricional, de forma a proporcionar atendimento universal aos alunos matriculados na rede pública de Educação Básica, sendo um dos maiores programas de alimentação escolar no mundo (Brasil, 2019).

A Lei nº 11.947/2009 definiu para o PNAE o objetivo de contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis do alunado, por meio de ações de EAN e da oferta de refeições que atendam às suas necessidades nutricionais durante o período letivo (Brasil, 2009) (Figura 1).

Figura 1 – objetivos do PNAE segundo a Lei 11.947/2009



Fonte: Lei 11.947/2009. Infografia: Ministério da Educação





Em consonância com o PNAE, em 2018, conforme a Lei n.º 13.666, o tema transversal da EAN foi incluído no currículo escolar, nas disciplinas de Ciências e Biologia (Brasil, 2018), reforçando a relevância da efetivação da EAN na Educação Básica. A propósito, a EAN é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (Brasil, 2012), o que a liga à educação em saúde.

Na educação em saúde, é muito comum a prevalência do modelo tradicional e antigo de educação, que, na pedagogia de Paulo Freire, é denominado “educação bancária”, ou seja, um modelo de ensino no qual o educador tem como dever “abastecer” os educandos de conteúdos de sua narração, realizando apenas depósitos de informações (Freire, 2005, Farias et al., 2021). Como exemplo reprodutivo da educação bancária na nutrição, tem-se a orientação nutricional baseada em uma lista preestabelecida de alimentos, com a determinação de porções alimentares desconsiderando-se a realidade do sujeito, bem como sua autonomia na predileção e/ou seleção dos alimentos consumidos.

Nesse contexto, importa dizer que a educação libertadora, ou problematizadora, é um método de abordagem pensado por Paulo Freire, sendo que, ao contrário da educação bancária, ela transforma o ato participativo em conhecimento dinâmico e é importante para o estudante, que é reconhecido como sujeito pela sua capacidade de transformar e aprender junto com o educador (Freire, 2002).

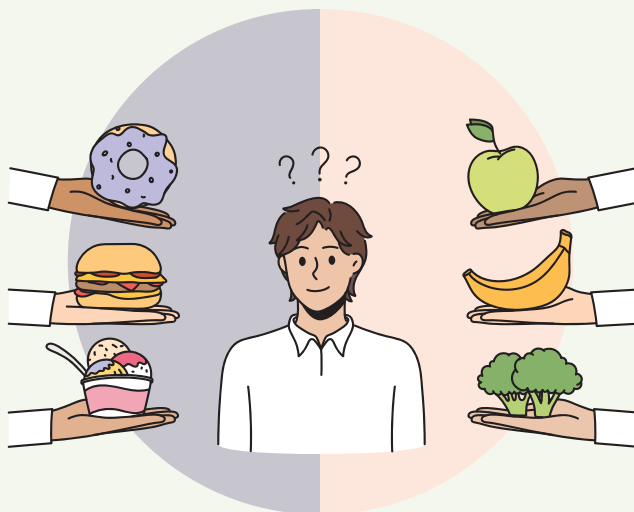
A EAN, nas escolas, tem se aproximado da metodologia de Paulo Freire, com vistas a ações que buscam a autonomia e a emancipação das pessoas. Boog (2012) explica que estas ações envolvem desde políticas públicas saudáveis até a ampliação do conhecimento, pressupondo o desenvolvimento integral e a capacitação para influenciar os determinantes da saúde.



Sobre essa relação mútua, Freire (1987, p. 93) diz que o diálogo é “o encontro em que se solidarizam o refletir e o agir de seus sujeitos endereçados ao mundo a ser transformado e humanizado, não pode reduzir-se a um ato de depositar no outro nem tampouco tornar-se simples troca de ideias a serem consumidas pelos permutantes”.

Essa afirmação contrária, nesse caso, os princípios da educação bancária, em que se têm um sujeito passivo e um mundo desumanizado, já que o aluno é a parte menos importante do processo de aprendizagem, em que inexistem o diálogo e a possibilidade de aprendizagem com base nesse princípio.

Portanto, desenvolveu-se o produto educacional, fruto da referida pesquisa, centrado na proposta de uma oficina sobre alimentação saudável. Por meio deste produto, buscar-se-á desenvolver a EAN problematizadora, dialógica e ativa, conforme os princípios da metodologia freiriana e dos documentos oficiais orientadores, como o PNAE, o Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas e o atual Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).



Uma proposta de oficina sobre alimentação saudável a partir da pedagogia de Paulo Freire



A oficina tem a finalidade de estimular os participantes ao consumo de alimentos mais saudáveis. Acredita-se que ações dessa natureza possam contribuir para a efetivação do PNAE, sem limitar esse programa ao fornecimento da alimentação escolar, de modo a promover, também, a EAN na aprendizagem dos estudantes. A atividade proposta visa produzir um recurso educacional com materiais acessíveis, de baixo custo e de simples execução, o que permite que ela possa ser replicada em qualquer ambiente escolar, seja ou não da EPT, além de espaços não formais, facilitando a aprendizagem sobre esse tema e contribuindo para a formação integral dos estudantes.

Vale ressaltar que o ato da escuta, interação entre os indivíduos e observação do comportamento frente aos alimentos são indispensáveis para que ocorram trocas de informações e mudanças na percepção dos participantes da oficina (Freire, 2002), uma vez que, segundo Freire (2003, p.116), “quem dialoga, dialoga com alguém sobre alguma coisa”. Essa alguma coisa, na oficina, é a alimentação, o que faz com que os conhecimentos e saberes adquiridos no cotidiano dos estudantes sirvam como norteadores no processo de mediação e dialogicidade da oficina proposta.

Público-alvo: estudantes do ensino médio da Educação Básica.

Duração: 3 horas

A oficina é composta por quatro atividades, sendo:



Atividade 1 - Roda de Conversa



Descrição: a roda de conversa será o momento inicial para a ambientação dos participantes, para que eles possam se conhecer. Também é possível fazer um levantamento dos conhecimentos prévios dos participantes sobre o tema. Essa parte da oficina sugere reflexões sobre o PNAE e alimentação saudável por meio de perguntas, como:

- Vocês conhecem o PNAE? Se sim, falem o que sabem sobre o PNAE.
- O que vocês entendem sobre alimentação saudável?
- A alimentação diária de vocês sofre influência do meio social, mídias, poder aquisitivo, dentre outras?
- O que vocês acham dos termos alimentação e nutrição?
- Vocês sabem a diferença entre alimentar e nutrir?

Objetivo: levantar os conhecimentos prévios dos alunos sobre alimentação e sobre o PNAE e mobilizá-los para a realização das atividades práticas.

Duração: 50 minutos.

Recursos utilizados: lousa digital, notebook, slides e câmera para registro por foto e vídeo.

Estratégias de ensino: favorecer o diálogo para introdução ao tema e estimular a participação oral dos alunos por meio de uma escuta ativa.

Aplicação: para a realização da atividade, sugere-se um ambiente que permita a utilização de recursos digitais. A intenção é realizar a roda de conversa como diálogo, expor o assunto como um bate-papo e ouvir os alunos ativamente, para dar seguimento para a atividade prática. Nesse momento, os participantes terão acesso ao Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), sendo feita uma breve explanação sobre seu conteúdo, com a apresentação do vídeo 10 passos para uma alimentação saudável, disponível no Youtube, no link:

<https://www.youtube.com/watch?v=x5EwVBmVk8o>.

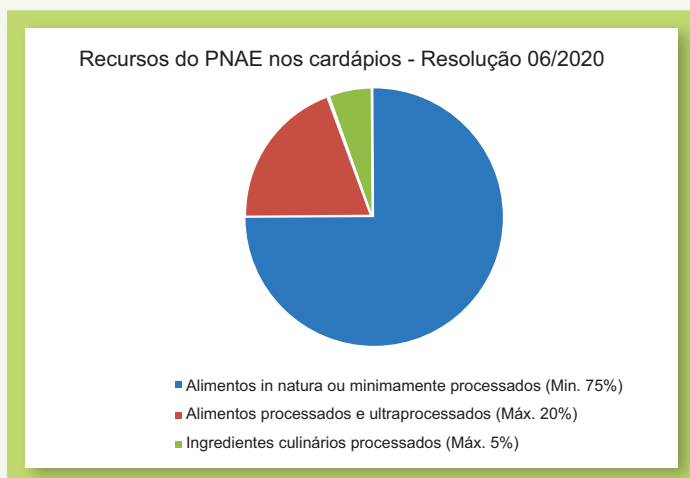


Atividade 2 - Dialogando sobre o processamento dos alimentos e alimentação saudável

Descrição: nesta atividade, os participantes terão contato com diversos tipos de classificação dos alimentos por meio dos níveis de processamento, tais como alimentos in natura, alimentos minimamente processados, alimentos processados, alimentos ultraprocessados e ingredientes culinários. Em seguida, os participantes serão estimulados a refletir e dialogar sobre as características de cada grupo de alimentos.

Também será informado que, conforme o art. 20º da Resolução 06, para a aplicação dos recursos do PNAE nos cardápios, deve-se respeitar a proporção dos tipos de alimentos, conforme mostrado no Gráfico 1.

Gráfico 1: Distribuição dos recursos do PNAE para a elaboração dos cardápios, conforme Resolução nº 06/2020



Fonte: Resolução n.º 06/2020 (2020) adaptado.

Objetivo: promover a interação entre os participantes e proporcionar maior conhecimento e manuseio dos alimentos apresentados.

Duração: 50 minutos.

Recursos utilizados: alimentos in natura (frutas, hortaliças etc.), alimentos minimamente processados (frutas e hortaliças que foram descascadas e/ou picadas; grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas; raízes e tubérculos lavados; cortes de carne resfriados ou congelados; e leite pasteurizado), alimentos processados (conservas de legumes, extrato de tomate com sal, peixe conservado em óleo ou água e sal, frutas em calda e queijos), alimentos ultraprocessados (biscoitos doces e salgados industriais, cereal matinal, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, refrescos e refrigerantes) e ingredientes culinários (óleos, gorduras, sal e açúcar).

Estratégias de ensino: favorecer o diálogo sobre o nível de processamento dos alimentos, como é feito o cardápio para o PNAE e a utilização equilibrada destes alimentos para uma alimentação saudável.

Aplicação: para realização da atividade, sugere-se um ambiente que permita a exposição e manipulação dos alimentos, que serão divididos em cinco grupos: alimentos in natura, alimentos minimamente processados, alimentos processados, alimentos ultraprocessados e ingredientes culinários, a fim de proporcionar a reflexão e escolhas alimentares conscientes sobre o nível de processamento de cada alimento.



Atividade 3 - Confeção de um prato saudável



Descrição: nesta etapa, os participantes serão estimulados a citar os alimentos que compõem um prato saudável, de acordo com seu conhecimento e com atividades feitas na oficina.

Objetivo: abordar a Educação Alimentar e Nutricional, por meio da prática, para confecção de um prato saudável.

Duração: 50 minutos.

Recursos utilizados: folhas de papel para registro, canetas e câmera para registro por foto e vídeo.

Estratégias de ensino: conhecer as escolhas alimentares dos participantes e informar sobre a confecção dos cardápios para o PNAE. Os participantes serão estimulados a interagir uns com os outros e a refletir, por meio do diálogo e da troca de experiências.

Aplicação: para a realização da atividade, sugere-se um ambiente que permita que os participantes possam citar os alimentos para a confecção de um prato saudável.



Atividade 4 - Encerramento e avaliação da oficina



Descrição: nesta etapa, serão feitos o encerramento e os agradecimentos aos participantes da oficina, sendo entregue uma ficha de avaliação das atividades, que deve ser preenchida e devolvida (Anexo).

Objetivo: agradecer e avaliar a oficina.

Duração: 30 minutos.

Recursos utilizados: fichas de avaliação impressas e canetas.

Estratégias de ensino: estimular a participação dos estudantes para avaliação da oficina.

Aplicação: para a realização da atividade, sugere-se um ambiente que permita que os participantes preencham a ficha de avaliação.



Referências

BOOG, M. C. F.. Histórico da Educação Alimentar e Nutricional no Brasil. In: DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO (org.). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. p. 66-73.

BRASIL. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis n.º 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória nº 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei nº 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Diário Oficial da União: Seção 1, Brasília, DF, p. 2, 17 jun. 2009. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm Acesso em: 30 mar. 2024

_____. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 6 nov. 2023.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTMxOA==>. Acesso em: 15 set. 2023.

_____. **Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018**. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. Brasília, DF, 2018. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2018/Lei/L13666.htm. Acesso em: 01 fev. 2024.

_____. Ministério da Economia, Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. **Texto para discussão: Trajetória e padrões de mudanças institucionais no Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Rio de Janeiro: IPEA, 2019. Disponível em: https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/9523/1/td_2529.pdf. Acesso em: 6 nov. 2023.



_____. Ministério da Economia, Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. **Texto para discussão: Trajetória e padrões de mudanças institucionais no Programa Nacional de Alimentação Escolar.** Rio de Janeiro: IPEA, 2019. Disponível em: https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/9523/1/td_2529.pdf. Acesso em: 6 nov. 2023.

_____. Ministério da Educação, Fundo Nacional de Desenvolvimento na Educação. **Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de maio de 2020.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Brasília: FNDE, 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-6-de-8-de-maio-de-2020-256309972>. Acesso em 01 set. 2023.

FARIAS, É. R. D.; CRUZ, B. B. S.; OLIVEIRA, B. R.; BELTRÃO, M. E. A.; RIBEIRO, V. E. F.; SILVA, V. M. E.; SILVA, M. F.. As perspectivas da pedagogia freireana e a sua influência sobre a educação alimentar e nutricional: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Desenvolvimento.** [S. l.], v. 7, n. 11, p. 105449–105454, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/39679>. Acesso em: 23 abr. 2023.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido.** 25. ed. p. 93. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987

_____. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa.** 25 ed. São Paulo: Paz e Terra, 2002.

_____. **Educação como prática da Liberdade.** 27 ed. p. 116. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2003.

_____. **Pedagogia do Oprimido.** 42. ed, p. 108. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

PAHO TV. **Guia Alimentar para a População Brasileira ensina 10 simples passos para uma alimentação saudável.** Estados Unidos, 2017. 1 vídeo (2 min 34s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=x5EwVBmVk8o>. Acesso em: 03 jun 2024.





FICHA DE AVALIAÇÃO DA OFICINA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL A PARTIR DA PEDAGOGIA DE PAULO FREIRE

Sua avaliação é muito importante para o aprimoramento do nosso trabalho. Por isso, contamos com a sua colaboração para responder a este questionário.

1. QUAL O SEU GRAU DE SATISFAÇÃO COM A OFICINA?

- () MUITO SATISFEITO/A () SATISFEITO/A
() POUCO SATISFEITO/A () INSATISFEITO/A

2. VOCÊ CONSEGUIU INTERAGIR, EXPOR SEUS CONHECIMENTOS?

- () SIM () NÃO

3. A OFICINA O/A AJUDOU A REFLETIR SOBRE SUA ALIMENTAÇÃO?

- () SIM () NÃO

Se desejar, comente sua resposta:

4. A OFICINA O/A AJUDOU A REFLETIR SOBRE O PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE?

- () SIM () NÃO

Se desejar, comente sua resposta:

5. PARA VOCÊ, EM UMA PALAVRA, O QUE A OFICINA SIGNIFICOU?



Anexo



6. VOCÊ INDICARIA A OFICINA PARA ALGUÉM?

() SIM

() NÃO

7. GOSTARIA DE FAZER ALGUMA OBSERVAÇÃO, RECLAMAÇÃO OU SUGESTÃO? SE SIM, PODERIA RELATAR ABAIXO.

