

O PEIXE VAI À ESCOLA: A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR ATRAVÉS DE PRÁTICAS EDUCATIVAS DE INCENTIVO AO CONSUMO DE PEIXE POR ALUNOS EM UMA ESCOLA PÚBLICA NO MUNICÍPIO DE PICUÍ-PB.

Rivanildo Diniz Santos¹; Fabiana Flayse da Silva Santos¹; Rogério Emerson Pereira Macedo¹; Marisa de Oliveira Apolinário²

O pescado é um alimento altamente nutritivo devido a sua quantidade de proteínas, vitaminas e minerais, além do importante ômega-3. É indispensável a educação nutricional nas escolas para promover hábitos alimentares saudáveis através do consumo de pescado. Dada à importância da conscientização e promoção da educação alimentar, objetivou-se com o presente trabalho incentivar o consumo de pescado por escolares, através de práticas educativas a fim de estimular hábitos alimentares saudáveis e proporcionar a valorização do pescado para promoção da saúde. A metodologia consistiu na realização de atividades voltadas para a educação nutricional em duas turmas do 2º ano do ensino médio de uma escola de rede estadual na cidade de Picuí- PB. Inicialmente foram realizadas aulas expositivas sobre a importância de uma alimentação equilibrada através do consumo de pescado, posteriormente foi proferida uma palestra sobre o tema, como também a construção de pirâmides alimentares, aula de degustação de preparações com pescado para estimular o consumo dos mesmos, confecção de modelos didáticos e de cartazes com as espécies de peixes mais consumidas e uma visita à feira local. As atividades realizadas proporcionaram o aprendizado quanto à importância da inclusão do pescado na alimentação e foram consideradas como meio facilitador e eficiente para a assimilação dos assuntos abordados. Os resultados obtidos demonstraram que as ações educativas para incentivo ao consumo de pescado obtiveram êxito, uma vez que contribuíram para que os alunos tivessem conhecimento sobre a importância na alimentação saudável o que proporcionou um maior incentivo e promoção do consumo de pescado.

Palavras-chave: Pescado, alimentação saudável, práticas educativas

¹ aluno bolsista do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, autor¹, diniz8566@gmail.com; aluna do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas; autor², fl.flayse@gmail.com; aluno do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas; autor³, macedorogério96@gmail.com;

² Coordenadora do projeto, autor⁴, marisapoli@ufcg.edu.br