



**Universidade do Estado do Rio de Janeiro**  
Instituto de Biologia Roberto Alcântara Gomes  
Mestrado Profissional em Ensino de Biologia



**PROPRIEDADE DOS TEMPEROS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:  
UMA PROPOSTA DE SEQUÊNCIA DIDÁTICA**

Luciana da Silva Paschoal Miranda

Marcia Helena Cunha

Rio de Janeiro

2024

## **INTRODUÇÃO**

A utilização de ultraprocessados por crianças e adolescentes, vem crescendo de uma forma escalonada no Brasil. Por serem alimentos de fácil preparo e de baixo custo. O grande problema, além do consumo rotineiro, é a substituição de refeições como café-da-manhã, almoço e jantar, por esse tipo de alimento (RIBEIRO, 2023). Na última década, o consumo desses alimentos causou deterioração generalizada na qualidade da dieta e que pode aumentar o risco de doenças crônicas.

Um dos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs), descritos pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é a EAN (Educação Alimentar e Nutricional). Os TCTs têm como finalidade, estabelecer, de forma adequada, a ligação entre as demais disciplinas do currículo comum (Brasil, 2019). Através da EAN, visa-se promover de forma autônoma e voluntária, melhora na aquisição dos alimentos e conseqüentemente, melhora na qualidade de vida. Trabalhar esse assunto é adequado ao ensino médio, pois desta maneira, desperta o interesse dos alunos em realizar investigações sobre como a utilização de alimentos in natura ou minimamente processados podem melhorar a qualidade de vida deles, e como a prática alimentar destes alimentos, pode contribuir para uma vida mais saudável, torna-se, além de necessário, prazeroso e gratificante.

## **OBJETIVO**

Contribuir para uma proposta de vida saudável da comunidade escolar, promovendo assim, uma análise dos seus próprios hábitos com relação aos alimentos ultraprocessados consumidos no seu cotidiano, estimulando práticas alimentares adequadas e saudáveis no âmbito individual e coletivo.

## **METODOLOGIA**

O trabalho foi realizado no CE Herbert de Souza, localizado à rua Barão de Itapagipe, 311, no bairro do Rio Comprido, com alunos da 1ª série do Ensino Médio, do turno da manhã, entre a faixa etária de 15 e 18 anos.

A metodologia escolhida foi uma sequência didática, que segundo Zabala, é um conjunto de atividades ordenadas, estruturadas e articuladas para a realização de certos objetivos educacionais que, têm um princípio e um fim conhecidos tanto pelo professor como pelos alunos (Zabala, 1998).

## **RESULTADOS**

Nas aulas que antecederam a sequência, sob orientação docente, os alunos fizeram leituras, estudos e questionamentos sobre as moléculas da vida e do que os seres são formados. Para a realização, em sala de aula, desta atividade de aprendizagem, foi entregue um material escrito para auxiliá-los no entendimento e na compreensão dos conteúdos. Adicionalmente, os

grupos de alunos fizeram suas próprias investigações, pesquisas e anotações sobre o tema, apresentando seus questionamentos e dúvidas, além de conclusões e afirmações.

A atividade proposta foi dividida em quatro etapas (8 tempos de 50 minutos cada). A primeira etapa (2 tempos de 50 minutos cada); a segunda etapa (2 tempos de 50 minutos cada); a terceira etapa (2 tempos de 50 minutos cada) e a quarta e última etapa (2 tempos de 50 minutos cada). Para a primeira etapa, foi proposto o tema Benditos Temperos como forma de estimulá-los a investigar alguns temperos do seu cotidiano e reconhecê-los como acessíveis e importantes. A turma foi dividida em 10 grupos de até 4 alunos, onde o grupo elegeu um líder para sortear o tema e dividir as tarefas colaborativas. Foi estipulado um período de 30 minutos para a organização, leitura do material relacionado ao seu tema e possíveis dúvidas de como seria a apresentação.

Na semana seguinte, prosseguimos com a segunda etapa, em que os grupos se reuniram, em sala de aula, para tirar dúvidas e elaborar como seria organizado, de forma concreta, o trabalho. Cada aluno trouxe o que pesquisou para ser discutido entre eles, com base no material que já havia sido estudado, debatido e compreendido.

Na terceira etapa, os grupos de alunos se reuniram para um último momento de questionamentos, dúvidas e afirmações. Neste momento de aprendizagem, foi apresentado um material já produzido e desenvolvido por eles, além da escolha da receita que melhor representaria o seu grupo, pois esta seria oferecida como degustação na Feira de Ciências.

Na quarta e última etapa deu-se a culminância do projeto com a apresentação dos grupos em stands, devidamente decorados por eles mesmos com cartazes, curiosidades e dicas sobre o assunto que iriam abordar. Na apresentação dos alunos nos stands, foram oferecidas pequenas porções da receita escolhida por eles para degustação dos visitantes, além da produção impressa da receita do prato para quem quisesse levar.

A apresentação dos grupos na Feira de Ciências foi realizada para toda comunidade escolar, corpo docente e discente, além da equipe diretiva e apoio (merendeiras e portaria) da unidade escolar. Os professores tiveram um papel importante, pois estavam selecionados com pranchetas para avaliar os grupos.

Durante todo o processo de ensino - aprendizagem, os alunos demonstraram muito interesse e empenho na realização do trabalho, participando de todas as etapas da atividade.

Durante a apresentação, os professores avaliaram os alunos através de uma ficha com alguns tópicos (domínio do assunto, criatividade, trabalho em equipe, apresentação e sabor). Havia uma pontuação de 1 a 5 pontos para cada tópico. Para cada stand, 3 professores fizeram a avaliação. As fichas foram recolhidas e a média foi feita para a avaliação dos grupos.

Além da avaliação dos professores, os alunos fizeram uma autoavaliação (quiz), com dez perguntas: quatro referentes ao tema, três referentes à sua participação efetiva no grupo e três sobre os desafios da realização do trabalho.

## CONCLUSÕES FINAIS

Os alunos estavam motivados e seguros ao demonstrar a habilidade aprendida sobre o tempero, respondendo sempre a pergunta "Faz bem pra quê?" Eles estudaram suas falas e apresentaram as funções terapêuticas de suas ervas com muita clareza e domínio. No stand, muitas vezes, tiravam dúvidas dos visitantes, colegas e professores com relação ao tempero e ainda ofereciam uma deliciosa degustação, assim como uma cópia das receitas expostas aos que se interessassem. Uma criação bem criativa dos grupos, foi a brincadeira que alguns stands fizeram, com perguntas e respostas a respeito do que foi explicado para que os visitantes testassem seus conhecimentos adquiridos, em torno de 3 a 5 perguntas. Em caso de acertos, um brinde era oferecido (canetas, adesivos temáticos, etc.). Essa estratégia motivava os visitantes a ficarem até o final da explanação do trabalho.

A Feira se tornou um tempo de integração para os alunos e professores, quando os alunos se tornaram os protagonistas do conhecimento, no lugar de seus professores. Demonstraram, surpreendentemente, uma postura respeitosa e clara dos conhecimentos adquiridos. Uma experiência única, quando pudemos observar várias habilidade dos nossos alunos, desde a participação mais discreta, porém não menos importante dos mais tímidos, até a participação ativa dos mais agitados, inclusive daqueles com necessidades especiais, que colaboraram de maneira essencial em todo o processo.

Alguns pontos negativos apontados pelos alunos incluíram a falta de tempo no dia do evento para organização dos stands. Sugeriram que poderia ser feito na véspera, para evitar sobrecarga. Outra sugestão foi de o evento acontecer no sábado, para que suas famílias pudessem comparecer, assim como toda a comunidade, evitando que ficasse restrito à escola e funcionários. Já os professores sugeriram que fizéssemos uma Feira Multidisciplinar, para que todas as disciplinas pudessem participar efetivamente nos próximos eventos.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Educação. Temas Contemporâneos Transversais da BNCC: Propostas de Práticas de Implementação. Brasília, 2019.

CURY, K., SABA, C. & TAVARES, C. Uma sequência didática para o ensino investigativo sobre doenças crônicas não transmissíveis. Experiências em Ensino de Ciências v.19,n1, 2024.

RIBEIRO, M. Entenda o perigo de consumir alimentos ultraprocessados, 2023. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/alimentação/entenda-o-perigo-de-consumir-alimentos-ultraprocessados/amp/>>. Acesso em: 15 de julho de 2024.

ZABALA, A. A prática educativa: como ensinar. Trad. Ernani F. da Rosa, Porto Alegre, ArtMed, 1998.