

ENSINANDO TÉCNICA DIETÉTICA: REESTRUTURANDO, ATUALIZANDO E INTEGRANDO A DISCIPLINA À EXTENSÃO E À PESQUISA

*Bruna Leal Lima Maciel **

*Renata Alexandra Moreira das Neves ***

INTRODUÇÃO

Este trabalho teve como objetivo reestruturar a disciplina de Técnica Dietética ministrada no 4º período do curso de Nutrição da UFRN. Pretendemos inserir novas atividades com o objetivo de consolidar a aprendizagem do aluno, além de vincular atividades de extensão e pesquisa à disciplina e implantar um sistema de avaliação do componente curricular compatível com as exigências em questão. O espaço acadêmico propício para o desenvolvimento desta atividade foi criado a partir do Programa de Formação Continuada da Instituição, cursado pelas docentes no primeiro período do ano de 2010.

Para uma melhor compreensão a respeito do trabalho aqui apresentando, há necessidade de se conceituar a disciplina em questão, bem como seus objetivos. Dessa forma, segundo Philippi (2006), a Técnica Dietética é definida como:

[...] a sistematização e o estudo dos procedimentos para tornar possível a utilização dos alimentos, visando à preservação do valor nutritivo e à obtenção dos caracteres sensoriais desejados.

O ensino da Técnica Dietética deve ser considerado uma das atividades acadêmicas mais importantes em um curso de Nutrição, uma vez que a disciplina traz conhecimentos teóricos e práticos que embasam a ação do nutricionista em todas as áreas de atuação.

* Doutoranda em Bioquímica. Professora do Departamento de Nutrição – CCS/UFRN

** Doutora em Ciência dos Alimentos. Professora do Departamento de Nutrição – CCS/UFRN

Deve-se lembrar que a ciência da nutrição tem por base o conhecimento da ação do alimento sob o organismo humano. E, durante as aulas, os alunos conhecerão as características dos alimentos.

Além disso, os discentes desenvolvem a habilidade de conhecer os pesos dos diversos tipos de alimentos e suas respectivas proporções entre medidas caseiras e padronizadas.

Outra habilidade desenvolvida durante as aulas práticas será o conhecimento do rendimento das preparações, dos seus custos e valor nutritivo, permitindo a elaboração de fichas técnicas (ORNELLAS, 2007; PHILIPPI, 2006).

Essas habilidades serão essenciais para o planejamento de dietas, cardápios e organização de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). O conhecimento dos alimentos também permitirá o planejamento de ações em Saúde Pública, uma vez que o nutricionista deve escolher os alimentos tomando como base os princípios econômico e nutritivo, citados por Ornellas (2007).

Segundo seu Projeto Pedagógico, o curso de Nutrição da UFRN tem como principal objetivo

formar o profissional Nutricionista capacitado a: realizar ações que visem à segurança alimentar e à atenção dietética, em todas as áreas do conhecimento em que a alimentação e a nutrição sejam fundamentais para a promoção, manutenção e/ou recuperação da saúde e para a prevenção de doenças de indivíduos e grupos populacionais; e contribuir para a melhoria da qualidade de vida, pautado em princípios éticos, com reflexão sobre a realidade econômica, política, social e cultural.

De acordo com o mesmo projeto, a ementa da disciplina de Técnica Dietética, é a seguinte:

Composição química e valor nutritivo dos grupos alimentares: carnes, leite, ovos, açúcares, cereais e massas, leguminosas, hortaliças, frutas, óleos e gorduras, açúcares; técnicas de seleção e aquisição, pré-preparo, preparo, cocção e armazenamento dos alimentos e preparações dietéticas; técnicas de processamento e preservação do valor nutritivo dos

alimentos; pesos e medidas; cálculo e aplicação de indicadores: fator de correção, fator de cocção; elaboração de receitas e ficha técnica de preparações (FTP), levando em consideração aspectos sensoriais, informação nutricional, custo; tipos de cardápios para coletividade.

Dessa forma, situamos os componentes fundamentais e curriculares que definem a articulação a ser realizada durante o desenvolvimento da disciplina, o delineamento geral constituído pelo PPp e a ementa da disciplina.

REESTRUTURAÇÃO DA DISCIPLINA CONSIDERANDO AS METODOLÓGICAS ATIVAS

As principais mudanças nos conteúdos, nas formas de trabalho dos mesmos foram:

1) Criação da atividade “É Dia de Feira”: Esta atividade teve como objetivo fazer com que os alunos entrassem em contato com alimentos dos diversos grupos alimentares, atentando para suas características nutritivas, sensoriais, preço e sazonalidade (o roteiro entregue aos alunos encontra-se em anexo). Os alunos pesquisaram alimentos que não conheciam e que estavam disponíveis em nosso mercado, sendo orientados a apresentar este alimento em sala de aula.

As apresentações foram realizadas em forma de encenação, a sala de aula foi transformada em uma feira livre, na qual os alunos procuravam vender seus produtos, mostrando as suas características e receitas, que puderam ser degustadas pelos colegas, com os alimentos estudados. Ao final, cada grupo entregou um material, contendo relatos das atividades desenvolvidas pelo grupo e pelos demais colegas e o conteúdo apreendido. Esta atividade contempla diversas operações de pensamento citadas por Anastasiou e Alves (2005) a descrever: 1) observação, na qual o aluno descobre a informação, que compartilhada amplia o processo discriminativo e 2) classificação, onde o aluno põe em grupos os tipos de alimentos e seus conceitos, conforme princípios, dando ordem, o que exige análise e síntese com conclusões próprias.

Com base no roteiro entregue aos alunos, elaboramos uma ficha avaliativa para ser utilizada pelos professores e monitores da disciplina durante a apresentação da atividade, o qual pode ser observado na Figura 1. Procurou-se dessa forma, avaliar se os objetivos propostos pela atividade tinham sido atendidos.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

Docentes: Renata Alexandra e Bruna Leal

Monitora: Kahula Câmara e Raphaela

Ficha avaliativa: Atividade “É dia de feira!”

Componentes do grupo: _____

Alimentos escolhidos: ()Frutas ()Hortaliças ()Cereais ()Leguminosas ()Temperos e especiarias

Na apresentação dos alimentos o grupo comentou sobre:

1)	Aspectos sensoriais (cheiros, cores, texturas):	() Sim () Não
2)	Safra	() Sim () Não
3)	Tempo médio de conservação e melhor forma de armazenamento (geladeira, à temperatura ambiente)	() Sim () Não
4)	Preço	() Sim () Não
5)	Modos usuais de consumo	() Sim () Não
6)	Preparações em que é normalmente utilizado como ingrediente	() Sim () Não
7)	Valor nutricional (nutrientes mais relevantes)	() Sim () Não
8)	Forma de preparo e consumo que preserva o valor nutricional	() Sim () Não
9)	Criatividade	() Sim () Não
10)	Tempo de Apresentação (extrapolou ou não atingiu)	() Sim () Não

Observações:

Figura 1 - Ficha avaliativa da Atividade “É dia de Feira

2) Acréscimo de exercícios durante as aulas de Fichas Técnicas de Preparação: As Fichas Técnicas de Preparação (FTP) são o instrumento básico para nortear o planejamento de dietas e cardápios e a organização da produção em uma unidade de alimentação. É durante a disciplina que o aluno tem o primeiro contato com esse instrumento, utilizando para o planejamento da aula prática, durante o desenvolvimento das atividades na aula prática e após a mesma, consolidando os conteúdos vistos em aula teórica. Uma das principais dificuldades vivenciadas no início da disciplina pelos alunos é a elaboração de FTP corretas. Assim, incluímos durante as aulas teóricas de FTP exercícios que vinculam a teoria com a prática profissional, procurando demonstrar a importância das FTPs e tornar a aprendizagem mais rápida e efetiva. Isso estimula a solução de problemas, que são avaliados a partir deste momento através das fichas técnicas entregues aos docentes ao longo da disciplina (ANASTASIOU e ALVES, 2005).

3) Retirada das aulas teóricas de bebidas, molhos e condimentos: Conforme a necessidade de redução da carga horária da disciplina para o currículo novo, estas 2 aulas foram retiradas do cronograma da disciplina. No entanto, os conteúdos foram diluídos em outras atividades e aulas, a citar: atividade “É dia de feira”, na qual os alunos pesquisam diversos condimentos e suas aplicações; aula de açúcares e edulcorantes, onde bebidas são discutidas e elaboradas durante a aula prática; aula de carnes na qual alguns molhos são discutidos e elaborados durante a aula prática;

4) Inclusão de mais uma aula sobre planejamento de cardápios: Como uma das principais atribuições do nutricionista é o planejamento de cardápios, e o primeiro contato do discente com o assunto se dar durante a disciplina de Técnica Dietética, observou-se a necessidade de incluir mais uma aula sobre o assunto, possibilitando a melhor discussão do tema e a inclusão de exercícios, que permitem a extrapolação do conteúdo apresentado para a prática profissional.

VINCULAÇÃO DE ATIVIDADES DE EXTENSÃO E PESQUISA AO COMPONENTE CURRICULAR TÉCNICA DIETÉTICA

Segundo o artigo 1º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, “a educação abrange os processos formativos que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nas instituições de ensino e pesquisa, nos movimentos sociais e organizações da sociedade civil e nas manifestações culturais” (BRASIL, 1996).

Na última década, têm-se exigido postura mais ativa da Universidade no sentido de acompanhar a dinâmica acadêmica. Um dos resultados dessa nova postura é a adoção da flexibilização curricular, que tem como princípios: 1) a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão; 2) Visão do ensino centrada na criatividade, que tem como exigência a construção do conhecimento na relação com a realidade profissional; 3) a interdisciplinaridade (SOARES e SANTOS. Disponível em: <<http://www.prac.ufpb.br>>. Acesso em 10 jun. 2009).

Portanto, não se pode lecionar uma Técnica Dietética isolada dos demais conhecimentos e habilidades a serem desenvolvidos durante o curso de Nutrição e dos diferentes espaços de aprendizado, incluindo a pesquisa e extensão.

Nesse sentido, o curso de Nutrição da UFRN vem unindo esforços para promover e manter atividades no transcorrer das disciplinas do curso, que envolvam os alunos em atividades de pesquisa e extensão. É o caso da disciplina de Técnica Dietética, que vem envolvendo os alunos em atividades com a comunidade, visando promover o intercâmbio entre Universidade - Comunidade.

A atividade atualmente desenvolvida durante a disciplina é realizada em comunidade assistida pelo projeto “Práticas de nutrição nas ações de saúde”. O projeto assiste à pacientes com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) na Unidade de Saúde Familiar e Comunitária – PMN com atendimento e educação nutricional. As principais DCNT encontradas são as dislipidemias, diabetes mellitus, hipertensão e obesidade. Assim, a disciplina desenvolve a cada período atividade lúdica com um grupo de pacientes assistidos pelo projeto. A atividade consistia em apresentar aos pacientes

receitas com edulcorantes, explicando o tema por meio de teatro, encenação, aula ou jogo, fazendo os mesmos provarem as receitas e avaliá-las por meio de análise sensorial.

Considerando a indissociabilidade entre ensino, extensão e pesquisa, estamos propondo, através de submissão de projeto de extensão ao edital PROEX nº01/2010 a criação de atividade de extensão e pesquisa vinculada à disciplina.

Assim, o projeto “Nutrição com sabor: promovendo a saúde e qualidade de vida” consta de execução de atividades com os pacientes assistidos pelo projeto “Práticas de nutrição nas ações de saúde”, onde iremos demonstrar como uma alimentação poderá ser saudável, adequada às necessidades fisiopatológicas do indivíduo, mas ao mesmo tempo saborosa e de acordo com os hábitos alimentares e culturais do indivíduo, promovendo sua qualidade de vida.

Isso se dará através do desenvolvimento de receitas por nossos alunos no Laboratório de Técnica Dietética e análise sensorial dessas receitas pelos pacientes, promovendo o intercâmbio entre saberes científico e popular. As atividades a serem realizadas para alcançar os objetivos propostos foram idealizadas tendo como base os 5 ingredientes propostos por Lebrun (2008) para a aprendizagem, que são: 1. Motivar (-se); 2. Informar(-se); 3. Ativar(-se); 4. Interagir; 5. Produzir.

Esta sequência de etapas pode ser observada tanto para os alunos envolvidos no processo quanto para os pacientes nas atividades propostas para o projeto, que serão assim desenvolvidas:

1. Atividade “É dia de Feira”: Esta atividade terá como principal objetivo motivar e informar os alunos e pacientes envolvidos no projeto quanto à importância dos alimentos, seu valor nutritivo e seu potencial para dietas com fins específicos como para hipertensão e diabetes.

A atividade “É dia de Feira” terá como objetivo fazer com que os alunos e pacientes entrem em contato com alimentos dos diversos grupos alimentares, atentando para suas características nutritivas, sensoriais, preço e sazonalidade.

Os alunos pesquisarão sobre alimentos disponíveis em nosso mercado, sendo orientados a apresentar estes alimentos

aos pacientes. As apresentações serão realizadas em forma de encenação: a sala de aula será transformada em uma verdadeira feira livre, na qual os alunos procurarão vender seus produtos, mostrando as suas características nutricionais, preço e sazonalidade. Ao final, cada grupo de alunos elaborará portfólio, contendo os relatos das atividades desenvolvidas e o conteúdo pesquisado e apreendido sobre cada alimento.

2. Desenvolvimento e análise sensorial de receitas para dietas com fins específicos: Em seguida, os alunos irão planejar e desenvolver receitas, utilizando os alimentos apresentados na atividade “É dia de Feira”. As receitas a serem desenvolvidas deverão estar adequadas para os pacientes atendidos pelo projeto, sendo sem adição de açúcar e/ou com baixo teor em sódio e/ou baixo teor em lipídios e calorias.

As receitas serão avaliadas pelos pacientes por meio de análise sensorial e os mesmos poderão sugerir mudanças. Assim, a atividade tem como principal objetivo, dentro do modelo de aprendizagem proposto por Lebrun (2008) ativar os alunos, fazendo-os interagir novamente com a população-alvo, gerando a produção de conhecimento, traduzida na elaboração e avaliação de receitas.

3. Oficina Dietética: Os pacientes serão convidados a participar de oficina dietética, na qual irão, juntamente com os alunos, desenvolver no Laboratório de Técnica Dietética receitas adequadas para as diversas DCNT. Estas receitas incluirão as por eles degustadas na atividade anterior acrescidas das sugestões dadas.

Esta atividade propicia o envolvimento dos pacientes com o Laboratório de Técnica Dietética e com a disciplina, aproximando-os à produção do saber, promovendo o intercâmbio entre o saber científico e popular. Isso reforça e aprimora a construção do conhecimento tanto pelos alunos quanto pelos pacientes.

4. Confecção de cartilha de receitas e publicação dos dados: A partir dos resultados gerados, será confeccionada cartilha de receitas a ser distribuído aos pacientes, profissionais do PMN e alunos do curso de Nutrição, visando a disseminação do conhecimento produzido. Os dados de análise sensorial serão publicados através de monografias de final de curso, resumos

em congressos e artigos em periódicos da área. Estas atividades encerram o ciclo da aprendizagem proposto por Lebrun (2008) e motivam a produção de novos trabalhos no meio.

Acreditamos que a aprovação e a execução deste projeto contribuirá sobremaneira para a vinculação da disciplina às atividades de extensão e pesquisa, consolidando a mesma no atual cenário da produção de conhecimento.

IMPLANTAÇÃO DE SISTEMA DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA

Apesar de existir na instituição sistema de avaliação docente por parte dos alunos, achamos que o mesmo não avalia a disciplina quanto ao cumprimento de seus objetivos e não permite que tenhamos retorno por parte dos discentes das ações programadas. Assim, desenvolvemos uma ficha de avaliação, que será preenchida ao término da disciplina no período de 2010.2. Esperamos que, com a avaliação das respostas obtidas no formulário, possamos continuar o processo de melhoria da disciplina, procurando desenvolver as habilidades e competências propostas pela mesma. A ficha a ser aplicada pode ser visualizada ao lado:

CONCLUSÕES

Este trabalho representa o esforço inicial para observação da disciplina de Técnica Dietética enquanto espaço de ensino e produção de conhecimento, que precisa ser constantemente modificado, atualizado e incrementado para adequação ao perfil do aluno, da instituição e da comunidade. Através das modificações propostas acreditamos estar contribuindo para a melhoria deste componente curricular e sua adequação ao atual cenário da produção de conhecimento, que prioriza a realização de atividades vinculadas de ensino-pesquisa-extensão, compondo o tripé da universidade.



AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA TÉCNICA DIETÉTICA

Querido aluno, estamos sempre buscando melhorar a disciplina de Técnica Dietética para atingir os objetivos e as habilidades e competências a serem desenvolvidos durante o período em que estivemos juntos. Assim, pedimos para que você responda com bastante seriedade as questões abaixo para que possamos dar continuidade a este processo.

1. Quanto a minha satisfação geral com a disciplina, eu classificaria como:



() Excelente



() Boa



() Indiferente



() Regular



() Baixa

2. Considerando os objetivos da disciplina, acredito que aprendi durante o período:

- a) Completamente os conteúdos ministrados
- b) Razoavelmente os conteúdos ministrados
- c) Parcialmente os conteúdos ministrados
- d) Aprendi muito pouco dos conteúdos ministrados
- e) Não aprendi nada dos conteúdos ministrados

3. Acredito que ter cursado a disciplina de Técnica Dietética foi:

- a) Muito importante para minha formação profissional
- b) Importante para minha formação profissional
- c) Dispensável para minha formação

4. Quanto à relação da teoria com a prática como eu classificaria a disciplina:

- a) Excelente
- b) Boa
- c) Regular
- d) Ruim

5. Quanto à estrutura do Laboratório de Técnica Dietética, eu classificaria como:

- a) Excelente
- b) Boa
- c) Regular
- d) Ruim

6. Quais os pontos negativos da disciplina?

7. Quais as sugestões que eu daria para melhorar os pontos negativos que citei?

8. Quais os pontos positivos da disciplina?

9. Em uma escala de 0 a 10, que nota eu daria para a disciplina? _____

REFERÊNCIAS

ANASTASIOU, L. G. C e ALVES, L. P. Processos de ensinagem na universidade: pressupostos para as estratégias de trabalho em aula. 5. ed. Jonville: Univille, 2005. 144p.

BRASIL. Lei Nº 9.394 de 20 de dezembro de 1996. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/ldb.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2009.

LEBRUN, M. Teorias e métodos pedagógicos para ensinar e aprender. Lisboa: Instituto Piaget, 2008.

ORNELLAS, L.H. Seleção e preparo de alimentos. 8. ed, São Paulo: Atheneu, 2007. 276p.

PHILIPPI, S.T. Nutrição e técnica dietética. São Paulo: Manole, 2006, 402p.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

Docentes: Renata Alexandra e Bruna Leal

Monitora: Kahula Camara



É dia de feira!

Objetivo:

Conhecer e reconhecer os diferentes alimentos pertencentes aos grupos dos cereais, leguminosas, frutas, hortaliças, temperos e especiarias, atentando para como diferenciá-los através das características estruturais e sensoriais.

Metodologia:

Cada grupo deve escolher cinco alimentos desconhecidos ou geralmente confundidos para “montar” sua barraca na feira, devendo pesquisar os aspectos assinalados abaixo além de quaisquer outras curiosidades a respeito dos alimentos escolhidos:

- ✓ Características sensoriais (cheiros, cores, texturas);
- ✓ Safra;
- ✓ Tempo médio de conservação e melhor forma de armazenamento (geladeira, à temperatura ambiente);
- ✓ Preço;
- ✓ Modos usuais de consumo;
- ✓ Preparações em que é normalmente utilizado como ingrediente;

- ✓ Valor nutricional
 - o Usar as seguintes tabelas de composição: TACO (versão 2), PHILIPPI, USP, nessa ordem;
 - o Apresentar apenas os nutrientes mais relevantes, citando se esse é um alimento-fonte
- ✓ Forma de preparo e consumo que preserva o valor nutricional.

No dia 17/08/10, cada grupo deve expor os alimentos escolhidos e as informações pesquisadas para os demais colegas da turma de forma criativa, buscando imitar um vendedor de uma feira livre, mostrando seus produtos.

Fica a critério do grupo a decoração das barracas e/ou caracterização dos componentes do grupo.

Tempo para apresentação: 10-15 minutos por grupo.

Grupos (5 componentes):

1. Frutas
2. Frutas
3. Hortaliças
4. Hortaliças
5. Temperos e especiarias
6. Temperos e especiarias
7. Cereais
8. Leguminosas

Combinem entre os grupos iguais para não apresentarem alimentos repetidos.

Registro (individual):

Cada aluno deve elaborar um relato escrito (portfólio) sobre a atividade desenvolvida, expondo suas impressões, registros

fotográficos, opiniões, sugestões e comentando sobre os alimentos e informações que considerar mais interessantes da sua barraca e dos colegas. Entrega: 23/08/10.

Sejam criativos e aproveitem a feira de conhecimentos!

Destaque na linha pontilhada para o sorteio dos grupos

Coloque aqui o nome dos componentes do seu grupo:
