

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR: A ARTE DE SE ALIMENTAR DE MANEIRA SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Ana Karla da Costa Gonçalves<sup>1</sup>  
Renata Karina de Castro Cristo<sup>2</sup>  
Osterlina Fátima Jucá Olanda<sup>3</sup>

**Resumo:** O presente artigo é resultado de um projeto de intervenção sobre alimentação saudável, realizado durante a disciplina de Estágio Supervisionado em Educação Infantil, do curso de Licenciatura Plena em Pedagogia, da Universidade do Estado do Pará (UEPA). O objetivo foi de conscientizar os alunos do jardim I da escola Paulista situada em Belém do Pará, sobre a importância da adoção de práticas alimentares saudáveis e os benefícios que a mesma lhes proporcionará para que, assim, os alunos possam ter uma melhor qualidade de vida de maneira atraente, lúdica e educativa. A instituição escolar é um excelente espaço para a promoção da saúde e com isso a mesma desempenha um papel fundamental na vida dos seus alunos no que se refere à formação de valores e hábitos alimentares saudáveis. A metodologia baseou-se em atividades lúdicas, reforçando a importância da alimentação saudável na hora do lanche e nas demais refeições. Oportunizamos aos alunos o reconhecimento dos alimentos saudáveis e dos não saudáveis além das consequências e os benefícios que cada um representa no nosso organismo.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares, alimentação saudável, Educação Infantil.

**Abstract:** This article is the result of an intervention project on healthy eating, held during the course of supervised training in Early Childhood Education, of course Full Degree in Education, from Universidade do Estado do Pará (UEPA). The goal was to raise awareness among students of the garden I Paulista School located in Belem, on the importance of adopting healthy eating habits and the benefits that it will provide them so that students can have a better quality of life so attractive, playful and educational. The school is an excellent space for the promotion of health and that the same plays a key role in the lives of their students with regard to the formation of values and healthy eating habits. The methodology was based on play activities, reinforcing the importance of healthy eating at lunch and at other meals. We gave the students the opportunity to recognize which foods are healthy and which are not healthy beyond the consequences and the benefits that each one represents in our organism.

**Keywords:** eating habits, healthy eating, early childhood education.

---

<sup>1</sup>Graduada do Curso de Pedagogia da Universidade do Estado do Pará (UEPA). E-mail: anagoncalves.uepa@gmail

<sup>2</sup> Graduada do Curso de Pedagogia da Universidade do Estado do Pará (UEPA). E-mail: rekacristo@gmail.com

<sup>3</sup> Professora de Estágio Supervisionado em Educação Infantil do Curso de Pedagogia/CCSE/UEPA. E-mail: osterlina@gmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

O tema a ser apresentado neste trabalho é resultado de um projeto de intervenção pedagógica sobre alimentação saudável com 18 alunos do jardim I no Colégio Paulista, realizado durante o Estágio Supervisionado em Educação Infantil do curso de Licenciatura Plena em Pedagogia da Universidade Estadual do Pará (UEPA).

A escolha pela temática se deu por meio das nossas observações em relação aos lanches levados pelos alunos de casa para a escola, em que constatamos que a grande maioria levava produtos industrializados, como refrigerantes, salgadinhos, bolachas, frituras e outros doces. Uma alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento da criança e para que a mesma possa ter uma vida mais duradoura e com qualidade, pois uma alimentação balanceada ajuda no desenvolvimento físico e cognitivo da criança além de prevenir diversas doenças, como por exemplo, a obesidade infantil.

Sabe-se que com o passar do tempo a alimentação na sociedade foi ganhando formas, cores, sabores e cheiros proporcionados por meio da dita industrialização dos alimentos. Segundo a cartilha intitulada “Alimentação Saudável Fique Esperto”, elaborada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2008, p.7), os alimentos ganharam mais açúcar para adoçar; gordura saturada e gordura trans para dar maior maciez, leveza e cremosidade; sódio para acentuar o sabor; corantes para dar cor especial e aromatizantes para criar um cheirinho irresistível. Assim, cada vez mais os alimentos estão se tornando mais prazerosos ao serem deglutidos.

Para Brasil (2009, p.54) a mídia, mais precisamente a televisão, está contribuindo para esse fato, utilizando estratégias eficazes no convencimento de pais e filhos, no sentido de estimular o consumo de alimentos industrializados.

Nesse sentido, a cada dia que passa as pessoas estão se alimentando de maneira descontrolada sem se preocupar com o que estão colocando para dentro do seu corpo, pois com o pouco tempo que estão tendo nessa sociedade atual tão acelerada, estão se alimentando de maneira inadequada, em famosos “Fast Foods” cujos alimentos são preparados de modo rápido, basta escolher, comprar e comer. Esses alimentos, no entanto, possuem altos teores calóricos e se consumidos com bastante frequência causam problemas à saúde. Certos alimentos, para serem mantidos conservados e saborosos, necessariamente, são usados produtos químicos em altos teores, que podem alterar ou prejudicar a saúde do consumidor.

Cerca da metade da população mundial sofre de alguma doença causada pela má alimentação e para reduzir esse grave problema de saúde, alimentar-se adequadamente “pode

prevenir muitas doenças, tais como anemia, desnutrição, obesidade, além de diminuir os riscos de infecções e auxiliar no bom desenvolvimento físico e mental dos indivíduos” (BRASIL, 2009, p. 66). Logo, percebe que o que está sendo ingerido deve ser o primeiro passo para se evitar certos prejuízos atuais e futuros à saúde.

O Ministério da Educação – MEC (2009) desenvolveu um documento destinado à formação dos profissionais da Educação. Este documento faz destaque sobre os reflexos da globalização existentes na nossa cultura alimentar, ao enfatizar que:

A vida moderna nos faz reféns da comercialização e industrialização dos alimentos. Os valores dos consumidores estão sendo alterado, o melhor alimento é o mais rápido, mais fácil e mais barato. Um exemplo é que, para diminuir o trabalho, as pessoas preferem comprar produtos congelados e enlatados. (BRASIL, 2009, p. 67).

Dessa forma, cabe à escola a função de contribuir com aprendizado da criança, oferecendo informações para que a mesma aprenda a importância que uma alimentação saudável pode proporcionar ao seu organismo, prevenindo-a dessa forma de futuras doenças. Segundo Loureiro (2005) a escola é um dos grupos mais importantes em que a criança participa depois da família, pois é na escola que ela consolida seus valores que são características de suma importância para a sua participação na vida social de maneira mais ampla.

Diante disso, percebemos a grande necessidade de executarmos o projeto sobre alimentação saudável na escola para que os alunos possam identificar a importância de se ter uma alimentação saudável e sua importância para a saúde, mostrando as diferenças entre alimentos nocivos e os alimentos que são nutritivos e importantes para se ter uma melhor qualidade de vida.

O objetivo do nosso projeto foi conscientizar os alunos do jardim I da Escola Paulista, sobre a importância da adoção de práticas alimentares saudáveis e os benefícios que as mesmas lhes proporcionarão para que, assim, os mesmos possam ter uma melhor qualidade de vida de maneira atraente, lúdica e educativa. Os objetivos específicos do projeto basearam-se em incentivar os alunos aos bons hábitos alimentares; conscientizá-los sobre os benefícios de uma alimentação saudável; estimulá-los por meio do lúdico para que aprendessem a diferenciar o que são alimentos saudáveis e não saudáveis.

O trabalho apresenta como problemática central a importância da educação alimentar na educação infantil e as suas contribuições para uma alimentação saudável, respondendo às seguintes questões: O lúdico pode ser considerado como um importante aliado educacional para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil? Essa ferramenta

metodológica contribui para o desenvolvimento e a aprendizagem dos alunos sobre a importância de introduzirem nas suas refeições alimentos saudáveis?

Entre as atividades que foram desenvolvidas com os alunos destacam-se: roda de conversa, contação de história da roda dos alimentos, jogo de pescaria da alimentação saudável, atividade de pintura de alimentos, fazendo a releitura da obra do pintor Romero Brito, um lanche coletivo com alimentos saudáveis e a distribuição para os alunos de máscaras em formato de frutas.

Portanto, constatamos que havia a necessidade em realizar o projeto por meio de atividades lúdicas que estimulassem os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável para seu desenvolvimento, estimulando-os a consumirem diversos alimentos saudáveis, principalmente frutas e verduras.

## **2A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

Segundo Brasil (2009, p.12) uma alimentação saudável “é aquela que atende a todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo”, isto é, ao se alimentar deve ser levado em conta o que cada alimento vai nos proporcionar, não apenas ingeri-lo porque tem fome ou cede, mas sim para suprir a necessidade do nosso organismo que, necessariamente, precisa para se manter vivo e saudável. Assim, percebemos que não basta comer qualquer coisa exageradamente, mas tentar ter uma alimentação saudável e equilibrada para manter o corpo nutrido e longe de doenças.

O Referencial Curricular para a Educação Infantil (RCN) no seu volume 2, p. 54, enfatiza a importância de a criança ter uma alimentação saudável, e orienta que:

[...] as instituições que atendem meio período, nas quais as crianças apenas fazem pequenos lanches ou merenda, precisam também preocupar-se com as questões nutricionais e sempre que possível respeitar práticas sociais e culturais de cada criança. Oferecer apenas merendas industrializadas ou lanches compostos por salgadinhos, bolachas, balas e chocolates não atendem a necessidade do organismo de ingerir frutas e sucos naturais. O ato de alimentar tem como objetivo, além de fornecer nutrientes para manutenção da vida e da saúde, proporcionar conforto ao saciar a fome, prazer ao estimular o paladar e contribuir para a socialização ao revesti-lo de rituais. Além disso, é fonte de inúmeras oportunidades de aprendizagem. (RCN para a Educação Infantil. Ministério da Educação e Desporto. Brasília, 1998).

Ainda de acordo com Gonçalves (1998), os hábitos alimentares das crianças se expandem no momento da sua socialização com o meio ao qual está inserida e acrescenta que:

A infância é o período ideal para começar a obter informações sobre a alimentação, e isso pode ser feito de forma gradual e agradável. A inclusão de noções sobre nutrição nos programas escolares já tem demonstrado resultados positivos. Através de livros didáticos, dramatização e músicas, as crianças podem adquirir conhecimentos básicos sobre os alimentos e a sua importância. Aprender a comer é

o primeiro passo para a criança saber cuidar da sua própria saúde. (GONÇALVES 1998, p.54).

Para Albuquerque e Menezes (2010, p.2) “a preocupação com a educação alimentar nas escolas vem aumentando à medida que cresce o número de crianças e adolescentes acima do peso no país e também casos de diabetes”. Sendo assim, atualmente as escolas estão assumindo um papel importantíssimo na promoção de uma alimentação saudável, pois o que se vê são crianças e adolescentes se alimentando de maneira que não condiz com a idade, em pleno desenvolvimento físico e intelectual. Seguindo esse pensamento Albuquerque e Menezes (2010), afirmam:

Os lanches trazidos de casa e consumidos pelos alunos durante o intervalo da escola são compostos de bebidas achocolatadas, biscoitos recheados, refrigerantes, pipocas, salgadinhos, sucos de caixinhas e iogurte. Esses, em sua maioria, possuem pouco valor nutricional, podendo comprometer, assim, a saúde das crianças (ALBUQUERQUE; MENEZES, 2010, p.12).

Ao longo dos anos os alimentos sofreram muitas transformações, passaram a ficar cada vez mais atraentes e com diversos sabores, sendo compostos de gordura saturada ou as trans que são responsáveis em dar maior maciez e/ou cremosidade, e para que o sabor seja acentuado acrescenta-se o sódio, assim como os aromatizantes e corantes que são responsáveis em acentuar o cheiro e a cor dos alimentos. Segundo Salgado (2009):

[...] Atualmente, famílias de classe média têm cedido ao apelo de alimentos práticos e rápidos, incluindo-os na alimentação das crianças. Existem, é claro, alimentos prontos que são nutritivos, mas refrigerantes, bolachas e outros petiscos enchem a barriga e dão a sensação de ter alimentado, uma vez que saciam a fome, mas não nutrem. E a nutrição infantil é responsável pela formação e desenvolvimento do organismo. Quando a criança não recebe os nutrientes adequados na infância, acaba se tornando um adulto com limitações de desenvolvimento que podem incluir baixa produtividade, dificuldade de compreensão e muitos outros problemas (SALGADO, 2009, p. 71).

As crianças são as maiores vítimas desses alimentos industrializados cujo consumo cresce a cada dia e estão mais atrativos em suas embalagens, oferecendo como brindes brinquedos. Entretanto, a ingestão desses alimentos industrializados aumenta o risco de as crianças desenvolverem doenças como a obesidade infantil. Segundo Salgado (2005):

A falta de alimentos é um fator que preocupa menos no nosso meio, mas uma alimentação inadequada, sem que as necessidades nutricionais sejam alcançadas, pode interferir na sua altura e na disposição física e mental dos jovens, perturbando suas atividades e seu desenvolvimento. Mal nutrida, com alimentação pouco variada, a pessoa pode se tornar fraca, irritadiça, desanimada, sem vontade de trabalhar, andar, pensar e realizar atividades que dependam de esforço muscular e intelectual. Já um jovem bem alimentado e nutrido tem menos risco de adoecer, pois os alimentos adequados fortalecem as defesas próprias e naturais do organismo. Portanto, vale repetir: se quisermos que nossos filhos sejam adultos saudáveis, temos de cuidar de seus hábitos alimentares na infância e na adolescência (SALGADO, 2005, p.17).

Enquanto existem inúmeras propagandas estimulando o consumo de alimentos industrializados, infelizmente ainda há poucos investimentos em propagandas que estimulem o consumo de frutas, verduras e legumes e estimular o consumo desses alimentos que são de suma importância para nossa saúde, e que sirvam para divulgar uma alimentação saudável.

Manter uma alimentação saudável é extremamente importante para o crescimento e o desenvolvimento da criança. Dessa forma, é de suma importância que se estabeleça uma parceria entre a família e a escola, visando estimular a criança a se alimentar de maneira saudável. Diante do exposto Moraes (2004) afirma:

Hábitos alimentares adquiridos na infância, sejam ruins ou bons, permanecem com a pessoa por toda a sua vida. Quanto menor for a idade da criança, mais fácil fica ensinar hábitos corretos de alimentação. E o nutricionista tem um papel fundamental para que isto ocorra. Os hábitos alimentares corretos são propulsores de boa saúde (MORAES, 2004, p. 66).

Nesse sentido, a educação alimentar deve realmente começar a se perpetuar desde a base escolar, revendo o que as crianças estão deglutindo desde cedo e mostrando outras formas de se alimentar. Desde a infância cada indivíduo já tem suas preferências alimentares, no entanto é papel da família e da escola incentivá-las a consumirem alimentos saudáveis. A sociedade precisa de uma conscientização da importância de inserir hábitos alimentares saudáveis na sua alimentação. Os alimentos orgânicos, por exemplo, são saudáveis, trazem benefícios satisfatórios para a saúde do corpo e contribuem para a aquisição de uma boa qualidade de vida. (AMARAL, 2008). Os bons hábitos alimentares quando desenvolvidos desde a infância são fundamentais para um crescimento e desenvolvimento saudável e a escola, ao conscientizar seus alunos sobre a importância em adquirir hábitos saudáveis, contribuirá na sua qualidade de vida, além de capacitá-los nas escolhas de alimentos saudáveis para crescerem fortes e com saúde. (VARGAS; LOBATO, 2007).

Atualmente a inserção de frutas e verduras na alimentação diária da população está recebendo muito destaque por conta dos benefícios das vitaminas existentes em sua composição, o que proporciona uma melhor qualidade de vida à população. Uma alimentação saudável é aquela feita com uma combinação de alimentos em que estejam inclusos carboidratos, vitaminas, sais minerais, proteínas, leite e derivados, açúcares e gorduras, sendo que cada grupo de alimento deve ser ingerido de modo variado para que se possa obter todos os seus benefícios. (DUTRA, 2007).

[...] o ser humano não há como negar, necessita de se alimentar adequadamente. Isto é intrínseco à sua cultura, à sua família, a seus amigos. Assim, o Direito à alimentação passa pelo direito de alimentar-se de acordo com os hábitos e práticas alimentares de sua cultura, de sua região ou de sua origem étnica, o que fortalece sua saúde física e mental, assim como sua dignidade humana. Faz parte, também, do Direito à Alimentação, o poder comer alimentos seguros onde quer que esteja, assim

como dispor de informações corretas sobre o conteúdo dos alimentos, sobre práticas alimentares e estilos de vida saudáveis. (LIMA, 2009, p. 94).

Assim, o direito da criança à alimentação se dá por meio de alimentos seguros e saudáveis, sendo este acesso “um direito humano básico que está acima de qualquer outra razão que possa tentar justificar sua negação, seja de ordem econômica ou política”. (VALENTE, 2002, p.40).

De acordo com a publicação do Gastrocenter (2007), a família tem uma importância fundamental em orientar e incentivar as crianças na aquisição de hábitos alimentares saudáveis, já que a educação inicia na própria casa com a família e continua na escola. No entanto, para despertar o interesse dos alunos é imprescindível que as aulas sejam bem elaboradas, além da utilização de recursos pedagógicos que priorizem a ludicidade para uma melhor fixação e compreensão dos temas abordados. Desta forma, trabalhar com a educação lúdica, no ambiente escolar, significa envolver várias características próprias da ludicidade, como a valorização da criatividade, o cultivo da sensibilidade, a busca da afetividade, do autoconhecimento, a arte do relacionamento, da cooperação, da imaginação e da nutrição da alma (SANTOS, 2001).

Para isso, o projeto desenvolvido sobre os produtos orgânicos se deu de forma atrativa, por meio de atividades lúdicas. Inserir o lúdico na educação para Almeida (2003, p.13) “é uma ação inerente na criança, no adolescente, no jovem e no adulto e aparece sempre como uma forma transacional em direção a algum conhecimento”. Nesse sentido o projeto visou exclusivamente a conscientizar os alunos sobre a preservação do meio ambiente, em especial, a valorização dos produtos orgânicos do estado do Pará.

De acordo com Kishimoto (1997, p.36), “O uso do brinquedo/jogo educativo com fins pedagógicos remete-nos para a relevância desse instrumento para situações de ensino-aprendizagem e de desenvolvimento infantil”. Durante a brincadeira educativa, a sensação de fazer parte, ou de compor um grupo, de pertencer, de ter posição na hora de jogar-brincar criar vínculos profundos com o seu próprio conhecimento, a criança compreende um saber adquirido muito importante na hora do jogo.

Quando estão interagindo, os educandos colocam em prática não somente o conhecimento exposto sobre o Ensino de Ciências, mas estimulam várias habilidades, como a expressão pessoal e coletiva, lidam com suas próprias emoções, enfrentando vitórias, tolerando derrotas, descobrindo limites, estabelecendo objetivos e estratégias. Seria muito relevante que o professor realizasse após o jogo uma reflexão, para que assim possibilitasse

aos alunos expressarem verbalmente suas opiniões sobre o que aprenderam no decorrer do jogo.

Enquanto joga, a criança pode ser incentivada a conhecer os produtos orgânicos, assim como a importância de preservar o meio ambiente, isto é, iniciar a aprendizagem de conteúdos de maneira lúdica. Huizinga (1990) define o jogo como:

O jogo é uma atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de certos limites de tempo e espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotado de um fim em si mesmo, acompanhado de um sentimento de tensão e alegria e de uma consciência de ser diferente da vida cotidiana. (HUIZINGA, 1990, p. 33).

Dessa forma faz-se necessário que o professor insira em suas aulas recursos pedagógicos mais estimuladores, com o intuito de despertar o interesse dos alunos pelos conteúdos escolares. Um dos recursos que tem papel estimulador da aprendizagem é o jogo didático ou pedagógico, conforme afirmam Campos; Felício e Bortoloto (2003):

O jogo ganha um espaço como a ferramenta ideal da aprendizagem, na medida em que propõe estímulo ao interesse do aluno, desenvolve níveis diferentes de experiência pessoal e social, ajuda a construir suas novas descobertas, desenvolve e enriquece sua personalidade, e simboliza um instrumento pedagógico que leva o professor à condição de condutor, estimulador e avaliador da aprendizagem. Ele pode ser utilizado como promotor de aprendizagem das práticas escolares, possibilitando a aproximação dos alunos ao conhecimento científico [...]. (CAMPOS; FELÍCIO e BORTOLOTO, 2003, p.48 Apud, TAVARES; COIMBRA 2013.).

O lúdico é um excelente aliado nesse processo de construção do conhecimento, pois quando o professor insere atividades lúdicas em sua aula está falando a linguagem da criança. Os Parâmetros Curriculares Nacionais (1998) fazem referência a esta importante ferramenta metodológica, no tópico “jogos e brincadeiras”, onde comenta:

Os momentos de jogos e de brincadeiras devem se construir em atividades permanentes nas quais as crianças poderão estar em contato também com temas relacionados ao mundo social e natural. O professor poderá ensinar às crianças jogos e brincadeiras de outras épocas, propondo pesquisas junto aos familiares e outras pessoas da comunidade e/ou em livros e revistas. Para a crianças é interessante conhecer as regras das brincadeiras de outros tempos, observar o que mudou em relação às regras atuais, saber do que eram feitos os brinquedos, etc. (BRASIL, 1998, p. 200).

O jogo é uma atividade que tem valor educacional próprio e além de possuir um valor educacional o jogo também tem sido utilizado pelos educadores como recurso pedagógico, por vários motivos, como por exemplo, satisfazer uma necessidade inata ao ser humano que apresenta uma tendência à ludicidade e corresponde a um impulso da criança, além do que o jogo é uma atividade física e mental, já que aciona e ativa as funções psiconeurológicas e as



operações mentais, estimulando o pensamento. Sendo assim, o ser que joga é também o ser que age, pensa, aprende e se desenvolve.

Assim, o jogo é uma excelente ferramenta que pode ser utilizada pelo educador com o intuito de formar a criança, pois através do jogo a criança poderá reproduzir as suas vivências sendo capaz de transformar o real de acordo com os seus desejos e interesses. Ao brincar/jogar a criança constrói a sua realidade.

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

Inicialmente planejamos trabalhar com os alunos uma aula com o tema Alimentação Saudável, com uma metodologia de ensino lúdica, visando possibilitar-lhes um aprendizado satisfatório. A aula foi planejada e aplicada com os alunos do Jardim I, do turno vespertino, do Colégio Paulista, com idades entre 3 a 4 anos. O planejamento foi dividido em cinco momentos para os quais confeccionamos um painel de frutas e verduras com EVA e TNT, para trabalhar com os alunos e enfatizar a importância de uma alimentação saudável.

A primeira atividade realizada foi uma roda de conversa com em torno das cinco refeições que toda criança deve fazer ao dia. Começamos a falar sobre o café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Fizemos perguntas ao longo das discussões sobre o tipo de comida que os alunos estavam acostumados a comer no seu dia-a-dia e, assim, eles foram informando quais os alimentos que mais gostavam de consumir em cada alimentação do seu dia.

Nesse diálogo ainda enfatizamos as formas, as cores e as vitaminas que cada alimento proporciona e a importância que os mesmos têm no nosso corpo para nos manter saudáveis.

Figura 1 - Painel da alimentação saudável Roda de Conversa



Fonte: arquivo pessoal das autoras.

Com o objetivo de despertamos através do trabalho de conscientização sobre a alimentação saudável, o segundo momento consistiu na apresentação, aos alunos, da história da roda dos alimentos, explicando qual a importância de cada grupo de alimentos presente

na roda e qual a função que cada um desenvolve no nosso organismo. Para a contação da história, criamos duas rodas para explicarmos o porquê da sua criação e a sua importância na orientação das nossas refeições diárias.

No terceiro momento, utilizamos como atividade pedagógica um jogo intitulado de “pescaria da alimentação saudável”, em que alunos deveriam pescar os alimentos para montarem um painel da alimentação, classificando como os alimentos saudáveis e não saudáveis, visando reforçar o diálogo que tivemos ao longo da execução do projeto.

No quarto momento, os alunos realizaram uma atividade de pintura de frutas a partir da releitura da obra do famoso pintor e artista plástico brasileiro Romero Brito que usa em suas pinturas diversas telas de frutas e ficou conhecido pelo estilo alegre e colorido presente em sua arte.

Em seguida, realizamos com os alunos um lanche saudável, com frutas, suco natural de acerola com laranja e um bolo de cenoura para que os alunos pudessem comer e, assim, visualizarem as diversidades de alimentos saudáveis que podemos consumir e a importância de cada um para o nosso bem-estar.

Na parte final do projeto, foram distribuídas diversas máscaras confeccionadas com EVA em formato de frutas, com o intuito de reforçar a importância da alimentação saudável.

Figura 2 - Máscaras de frutas confeccionadas com EVA



Fonte: arquivo pessoal das autoras.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto de intervenção pedagógica que realizamos foi enriquecedor para os alunos, pois puderam perceber a importância da introdução de hábitos alimentares saudáveis. Sendo a escola a representação do meio social em que mais as crianças se encontram presentes durante sua formação e, por assim dizer, onde iniciam o seu processo de socialização e de percepção dos significados das coisas e das pessoas ao seu redor, é imprescindível que a temática da alimentação saudável seja trabalhada no espaço escolar, portanto, é de suma

importância que haja sempre ações pedagógicas voltadas para essa temática, segundo Lück (2009):

É evidentemente lógico que as ações desenvolvidas na escola tenham um manifesto e intencional sentido pedagógico, isto é, que todas e cada uma delas constituam-se em um ato direcionado intencionalmente para transformações dos processos sociais nela praticados e, em última instância, de transformação da própria prática pedagógica e da escola como um todo, de modo a que os alunos tirem melhor proveito dela. (LÜCK, 2009, p. 94).

Com a realização do projeto de intervenção, pôde-se perceber a participação e interação dos alunos durante a aula sobre a importância da alimentação saudável, bem como a sua conscientização sobre a importância de uma alimentação adequada desde a infância, mostrando a função que os alimentos exercem no corpo humano e ressaltando as consequências que o excesso de alimentos não saudáveis podem causar em nosso organismo e, assim, conscientizando os mesmos por meio de metodologias lúdicas e explorando a sua criatividade nas atividades propostas sobre hábitos alimentares saudáveis. (ALBIERO e ALVES, 2007).

Diagnosticou-se durante a explicação, o entendimento dos alunos sobre a temática abordada ao participarem do jogo da pescaria dos alimentos, em que, ao pescarem os alimentos, eles os identificaram e classificaram se era um alimento saudável ou não saudável. Notou-se que os alunos ficaram entusiasmados e interessados ao conseguirem identificar os alimentos e os benefícios e malefícios que cada um proporciona ao nosso corpo, assim como alguns alimentos que introduzimos na nossa alimentação diária que previnem e causam doenças. Para a continuidade da conscientização, é necessário que sejam realizadas palestras de na escola, o que contribuiria para uma melhor qualidade de vida dos alunos. (PHILIPPI; CRUZ e COLUCCI, 2003). Quanto à utilização de jogos para a construção da aprendizagem sobre alimentação saudável, são considerados como ferramentas importantes e efetivas, por permitir um melhor resultado por permitir que a crianças aprenda com entusiasmo. (MAGALHÃES, 2007).

As atividades lúdicas trabalhadas em sala, assim como a roda de conversa, foram estratégias que utilizamos para preparar as crianças para a temática da alimentação saudável e através do diálogo e de maneira bem simples conseguimos conscientizá-las sobre a importância de uma boa alimentação.

Em relação à roda de conversa, Motta (2011, p. 69) afirma que com a sua utilização como prática dialógica é possível atingir o resultado esperado: “As manifestações de linguagem exercem uma função organizadora que permite ao sujeito compreender o mundo

através das palavras”. Com a aplicação dessa atividade, percebemos que os alunos ficaram à vontade para dialogar sobre os alimentos que gostavam de comer.

Assim, essa experiência que vivenciamos no estágio supervisionado nos trouxe resultados positivos, pois percebemos que após a aplicação do projeto sobre alimentação saudável os alunos passaram a se alimentar na hora do lanche de alimentos mais saudáveis, como sucos naturais e sanduíches, por exemplo, o que reforça que eles aprenderam a importância e os benefícios de uma boa alimentação para o nosso corpo.

Por meio desta experiência vivenciada na aplicação do projeto de intervenção no estágio supervisionado podemos perceber a importância de se trabalhar na educação infantil temáticas relacionadas à saúde e ao valor de uma alimentação saudável, com a introdução de alimentos variados nas refeições, voltados a uma melhor qualidade de vida, crescimento e desenvolvimento do ser humano.

Utilizamos atividades lúdicas para promovermos aos alunos uma aula diferenciada e divertida em que os mesmos puderam aprender sobre a importância da alimentação saudável de maneira lúdica e satisfatória, por meio de jogos pedagógicos.

Pode-se afirmar que os alunos foram receptivos e participaram ativamente no processo de aprendizagem sobre alimentação, aumentando, assim, o seu conhecimento sobre as funções que os alimentos desempenham no nosso organismo. A aula permitiu aos alunos a exploração, manipulação e degustação de alimentos saudáveis e contribuiu para uma mudança na alimentação dos mesmos uma vez que passaram a escolher alimentos saudáveis para comerem no lanche (ALBIERO; ALVES, 2007).

O incentivo para que os alunos introduzissem boas práticas alimentares foi importante, pois com a realização do projeto oportunizamos a formação de hábitos alimentares saudáveis por meio de atividades lúdicas as quais foram realizadas com empenho, dedicação e participação por parte dos alunos.

É válido afirmar que as estratégias interativas utilizadas possibilitaram aos alunos uma aprendizagem significativa e participativa nas atividades propostas, auxiliando os mesmos na construção do conhecimento referente à importância de uma boa alimentação. (BIZZO; LEDER, 2005).

Ao se alimentar de forma adequada o aluno irá se prevenir de diversas doenças como a obesidade infantil que está causando grande preocupação nos médicos atualmente. Dessa forma a participação de um trabalho conjunto entre família e escola auxilia a criança no seu aprendizado que uma alimentação saudável é sinônimo de uma boa saúde e de uma melhor qualidade de vida. Portanto, trabalhar a temática da alimentação saudável na educação

infantil é um tema extremamente importante para que os alunos aprendam a adquirir hábitos alimentares saudáveis e cresçam com saúde. De acordo com alguns estudos o desenvolvimento de ações de educação alimentar no ambiente escolar propicia informação e conhecimento aos alunos e responsáveis para a importância de inserir alimentos saudáveis nas suas refeições diárias. (SOUZA; VILAS BOAS, 2004).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho foi realizado com a intenção de possibilitar aos alunos da educação infantil experiências lúdicas e estimulá-los a introduzirem nas suas refeições alimentos saudáveis que são benéficos para a nossa saúde e por agirem como um fator de prevenção de doenças. Possibilitamos esse processo de sensibilização e conhecimento através de diálogos propostos durante uma roda de conversa e, por meio de jogos pedagógicos, procuramos mostrar-lhes a importância de hábitos alimentares saudáveis, levando esse conhecimento para além da escola.

Destacamos que o desenvolvimento desse projeto de intervenção foi muito importante para nossa formação enquanto profissionais da educação, pois, durante a execução do projeto e no momento da realização das atividades aprendemos muito com os alunos.

Essa vivência no estágio supervisionado foi um momento ímpar de crescimento profissional para nós, pois pudemos vivenciar a prática pedagógica relacionando-a com a teoria. Esperamos que o Projeto tenha contribuído no processo de conscientização dos alunos sobre a importância de uma boa alimentação para se ter uma vida saudável.

## 6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Paulo Nunes de. **Educação Lúdica- Prazer de Estudar-Técnicas e Jogos Pedagógicos**. Ed. Loyola. São Paulo. 2003.

AMARAL, C.M.C. **Educação alimentar**. FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros [www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod\\_conteudo=6](http://www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6) / acesso em 25/01/2017.

ALBIERO, K.A.; ALVES, F.S. **Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional**. Rev. Nutrição em Pauta, São Paulo, ano 15, n. 82, p. 17-21, 2007.

ALBUQUERQUE, Débora Lima Barbosa de. Menezes, Cristiane Souza de. **Educação alimentar na escola: em busca de uma vida saudável**. 2010. Disponível em: <[https://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao\\_pedagogia/pdf/2010.1/educacao%20alimentar%20na%20escola%20em%20busca%20de%20uma%20vida%20saudavel.pdf](https://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao_pedagogia/pdf/2010.1/educacao%20alimentar%20na%20escola%20em%20busca%20de%20uma%20vida%20saudavel.pdf)> Acesso em: 03 de abril de 2016.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Alimentação saudável: fique esperto!** 2ª edição. N. de p. 20. Ano: 2008. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento\\_saudavel\\_gprop\\_web.pdf](http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento_saudavel_gprop_web.pdf)> Acesso em: 03 de abril de 2016.

- BIZZO, M. L. G.; LEDER, L. **Educação Nutricional nos Parâmetros Curriculares Nacionais Para o Ensino Fundamental**. Revista de Nutrição, v. 18, n. 5, p. 661-67, 2005.
- BRASIL, Ministério da Educação e Desporto. Secretaria da Educação Fundamental. Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- \_\_\_\_\_. **Produção e industrialização de alimentos**. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. Brasília 2009. Link: <Portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/13\_alimentos.pdf> acesso em 04/04/2016.
- BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: Ciências Naturais /Secretaria de Educação Fundamental. - Brasília: MEC/SEF, 1998. 138 p.
- BRASIL, Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Mo692 Módulo 11: **Alimentação saudável e sustentável**. / Eliane Said Dutra...[et al.]. – Brasília: Universidade de Brasília, 2009. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\_docman&view=download&alias=611-alimentacao-saudavel&Itemid=30192> Acesso em 03 de abril de 2016.
- GONÇALVES, Maria Helena Barreto; KRITZ, Sonia (Editora). **Nutrição e dietética**. Rio de Janeiro: SENAC, 1998.
- DUTRA, Eliane Said. **Alimentação saudável e sustentável**. Módulo 11. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.
- GASTROCENTER. **Prevenir-se pela boca: o que os alimentos fazem realmente pela saúde**. 2007. Disponível em: <http://www.gastrocenter.com.br>. Acesso: em: 22 maio. 2016.
- HUIZINGA, J. **Homo ludens: O jogo como elemento da cultura**. 2. ed. São Paulo: Perspectiva, 1990. 243p.
- KISHIMOTO, Tizuko Morchida (org). **JOGO, BRINQUEDO, BRINCADEIRA E A EDUCAÇÃO**. 2ª ed. São Paulo: Cortez. 1997.
- LIMA, Laudirege Fernandes. **Merenda Escolar: Direito à alimentação e fruição do direito à educação**. Maceió: EDUFAL, 2009.
- LOUREIRO, Stefânie A. G. **Alfabetização: uma perspectiva humanista e progressiva**. Belo Horizonte: Autêntica, 2005.
- LÜCK, Heloísa. **Dimensões de gestão escolar e suas competências**. Curitiba: Editora Positivo, 2009.
- MAGALHÃES, C. R. **O jogo como pretexto educativo: educar e educar-se em curso de formação em saúde**. Botucatu, 2007.
- MORAES, Flávia Teixeira da. **Trabalhando com a educação infantil**. Canoas: Ed. ULBRA, 2004.
- MOTTA, Flávia, Salada de Crianças: **A Roda Conversa como Prática Dialógica in Educação infantil em diálogos/ Eloisa A.C. Rocha, Sonia Kramer (org.)- campinas, SP: Papyrus, 2011. - (Serie Prática Pedagógica)**.
- PHILIPPI, S. T.; CRUZ, A. T. R.; COLUCCI, A. C. A. **Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos**. Revista de Nutrição. Campinas, v. 16, n. 1, p. 5-19, jan./mar. 2003.
- SALGADO, Joicelem M. **Alimentos inteligentes: saiba como obter mais saúde por meio da alimentação**. São Paulo: Prestígio, 2005.
- SALGADO, Joicelem M. **Guia dos funcionais: dieta alimentar para manter a saúde e evitar doenças**. São Paulo: Ediouro, 2009.
- SANTOS, Santa Marli Pires dos. (Org). **A Ludicidade como ciência**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001

SOUZA, W. A., VILAS BOAS, O. M. G. **Orientação sobre o uso de vitamina A na saúde escolar:** comparação de técnicas pedagógicas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.9, n. 1, 2004.

VARGAS, S. V.; LOBATO, R. C. **O desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis: uma estratégia de educação nutricional no ensino fundamental.** *Vita et Sanitas*, v. 1, n. 1, p. 23-35, 2007.

VALENTE, Flávio Luiz Schieck. **Direito humano à alimentação: desafios e conquistas.** São Paulo, Cortez, 2002.

TAVARES, Cássia Coimbra. **Jogos didáticos no ensino de Ciências: ensinando e aprendendo através do lúdico** / Cássia Coimbra Tavares, Marcelo do Rosário Tavares. \_ Curuçá-PA, 2013. 67 f..