
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ENSINO DE CIÊNCIAS:

A ARTE DE SE ALIMENTAR DE MANEIRA SAUDÁVEL
NA EDUCAÇÃO INFANTIL POR MEIO DE ATIVIDADE LÚDICAS

Ana Karla da costa Gonçalves
Ana Cláudia da Cunha Miranda
Ivana Thariny de Lima Leal
Jamilly Souza de Azevedo
Mariele da Silva Gomes
Renata Karina de Castro Cristo



EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

Ana Karla da Costa Gonçalves
Ana Cláudia da Cunha Miranda
Ivana Thariny de Lima Leal
Jamilly Souza de Azevedo
Mariele da Silva Gomes
Renata Karina de Castro Cristo

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ENSINO DE CIÊNCIAS: A arte de se alimentar de maneira saudável na
educação infantil por meio de atividade lúdicas

1ª ed.

Piracanjuba-GO
Editora Conhecimento Livre
Piracanjuba-GO

1ª ed.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Gonçalves, Ana Karla da Costa
G643E EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ENSINO DE CIÊNCIAS: A arte de se alimentar de
maneira saudável na educação infantil por meio de atividade lúdicas
/ Ana Karla da Costa Gonçalves. Ana Cláudia da Cunha Miranda. Ivana Thariny de Lima Leal.
Jamilly Souza de Azevedo. Mariele da Silva Gomes. Renata Karina de Castro Cristo. – Piracanjuba-
GO
Editora Conhecimento Livre, 2024

20 f.: il

DOI: 10.37423/2024.edcl1004

ISBN: 978-65-5367-547-6

Modo de acesso: World Wide Web

Incluir Bibliografia

1. alimentação-saudável 2. educação-infantil 3. ensino-de-ciências 4. ludicidade I. Gonçalves, Ana
Karla da Costa II. Miranda, Ana Cláudia da Cunha III. Leal, Ivana Thariny de Lima IV. Azevedo,
Jamilly Souza de V. Gomes, Mariele da Silva VI. Cristo, Renata Karina de Castro VII. Título

CDU: 370

<https://doi.org/10.37423/2024.edcl1004>

**O conteúdo dos artigos e sua correção ortográfica são de responsabilidade exclusiva dos seus
respectivos autores.**

EDITORIA CONHECIMENTO LIVRE

Corpo Editorial

MSc Edson Ribeiro de Britto de Almeida Junior

MSc Humberto Costa

MSc Thays Merçon

MSc Adalberto Zorzo

MSc Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno

PHD Willian Douglas Guilherme

MSc Andrea Carla Agnes e Silva Pinto

MSc Walmir Fernandes Pereira

MSc Edisio Alves de Aguiar Junior

MSc Rodrigo Sanchotene Silva

MSc Adriano Pereira da Silva

MSc Frederico Celestino Barbosa

MSc Guilherme Fernando Ribeiro

MSc. Plínio Ferreira Pires

MSc Fabricio Vieira Cavalcante

PHD Marcus Fernando da Silva Praxedes

MSc Simone Buchignani Maigret

Dr. Adilson Tadeu Basquerote

Dra. Thays Zigante Furlan

MSc Camila Concato

PHD Miguel Adriano Inácio

MSc Anelisa Mota Gregoleti

PHD Jesus Rodrigues Lemos

MSc Gabriela Cristina Borborema Bozzo

MSc Karine Moreira Gomes Sales

Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares

MSc Pedro Panhoca da Silva

MSc Helton Rangel Coutinho Junior

MSc Carlos Augusto Zilli

MSc Euvaldo de Sousa Costa Junior

Dra. Suely Lopes de Azevedo

Dr. Francisco Odecio Sales

MSc Ezequiel Martins Ferreira

MSc Eliane Avelina de Azevedo Sampaio

MSc Carlos Eduardo De Oliveira Gontijo

Dr. Rodrigo Couto Santos

Dra. Milena Gaion Malosso

PHD Marcos Pereira Dos Santos



10.37423/2024.edcl1004



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 sensibilizar os alunos do jardim I de uma escola privada 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 uma abordagem qualitativa Minayo (1994), delineada num estudo de caso Costa e Costa (2001), como instrumento para coleta de dados, utilizamos a observação Lüdke e André (1986). A ludicidade é uma estratégia de ensino de grande relevância para reforçar a importância da alimentação saudável na hora do lanche e nas demais refeições. Oportunizamos aos alunos o reconhecimento e a sensibilização dos alimentos saudáveis e dos não saudáveis além das consequências e os benefícios que cada um representa no nosso organismo.

Palavras-chave: Alimentação saudável, Educação Infantil, ensino de ciências, ludicidade.

INTRODUÇÃO

O tema a ser apresentado nesta pesquisa é resultado de uma ação de intervenção pedagógica sobre alimentação saudável com 18 alunos do jardim I em um colégio particular na cidade de Belém do Pará, 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, onde 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, uma alimentação balanceada ajuda no desenvolvimento físico e cognitivo da criança além de prevenir diversas doenças, como por exemplo, a obesidade infantil.

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 no momento de ser deglutir.

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”. Diante do exposto, a mídia exerce uma forte influência na alimentação das crianças, que por meio de propagandas utilizando na maioria das vezes desenhos animados, músicas infantis, imagens coloridas, como estratégias para chamar a atenção do público infantil e assim, acabam incentivando-as a desenvolverem uma alimentação que se torna prejudicial à saúde.

Nesse sentido, a cada dia as pessoas estão se alimentando de maneira inadequada sem se preocupar com a saúde, alimentando-se com alimentos comestíveis que são preparados de modo rápido, mas que possuem altas calorias, e se consumidos com bastante frequência causam problemas a saúde.

Pois, para manter certos alimentos conservados e saborosos necessariamente são usados produtos químicos em altos teores, como por exemplo, aromatizantes, conservantes, corantes, estabilizante e realçadores de sabor, que podem alterar ou prejudicar a saúde da pessoa. Cerca da metade da população mundial sofre de alguma doença causada pela má alimentação (BRASIL, 1997).

Nesse sentido, 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, perceber o que está sendo ingerido deve ser o primeiro passo para se evitar prejuízos à saúde.

O Decreto nº 8.572 de 9 de maio de 2016, destinado à formação dos profissionais da Educação, destaca os reflexos da globalização existente na nossa cultura alimentar, enfatizando que:

Esse processo de industrialização, característico da alimentação na atualidade, traz como consequência um distanciamento humano em relação ao alimento, entre a sua produção e o seu acesso, principalmente por dificultar a percepção da origem e/ou dos ingredientes que compõem um determinado alimento. (Brasil, 2013, p. 32).

Dessa forma cabe a escola a função de contribuir no aprendizado da criança oferecendo informações para que os mesmos aprendam a importância que uma alimentação saudável pode proporcionar ao nosso corpo, prevenindo de diversas 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 percebessem a importância de ter uma alimentação saudável e sua importância para a saúde, mostrando as diferenças entre alimentos nocivos a saúde e os alimentos que são nutritivos e importantes para se ter uma melhor qualidade de vida.

O trabalho apresentou como problemática central a importância da educação alimentar na educação infantil e as suas contribuições para uma alimentação saudável.

O objetivo desse artigo foi sensibilizar os alunos sobre a importância da adoção de práticas alimentares saudáveis assim como os seus benefícios para uma melhor qualidade de vida de maneira atraente, lúdica e educativa. Os Objetivos Específicos foram: Incentivar os alunos aos bons hábitos alimentares; informar os alunos sobre os benefícios de uma alimentação saudável; estimular por meio do lúdico para que os alunos aprendessem a diferenciar o que são alimentos saudáveis e não saudáveis.

Pretendeu-se responder as 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?

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

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL POR MEIO DA LUDICIDADE

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 ingerir 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 da 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 contribui 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 se alimentando de maneira que não condiz com a idade que está em pleno desenvolvimento físico e intelectual. Seguindo o pensamento dos autores

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 E 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, 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.

As crianças são as maiores vítimas desses alimentos industrializados que a cada dia cresce mais e estão mais atrativos em suas embalagens, oferecendo como brindes, brinquedos para que o seu interesse em consumir esses alimentos possam aumentar. Entretanto a ingestão desses alimentos industrializados aumenta o risco de as crianças desenvolverem doenças e obesidade infantil (Salgado, 2009).

Enquanto existem inúmeras propagandas estimulando o consumo de alimentos industrializados, infelizmente ainda há poucos investimentos em propagandas que estimule o consumo de frutas, verduras e legumes, dentre outros alimentos e poucas propagandas que sirvam para divulgar uma alimentação saudável e a sua importância para nossa saúde.

De acordo com Moraes (2004), manter uma alimentação saudável é extremamente importante para o crescimento e desenvolvimento da criança, e na infância torna-se mais acessível ensinar os hábitos corretos de alimentação, dessa forma é de suma importância que se estabeleça uma parceria entre família e a escola visando estimular a criança a se alimentar de maneira saudável.

Nesse sentido, a educação alimentar deve realmente começar a si perpetuar desde a base escolar, e a utilização de atividade lúdicas são uma excelente ferramenta educativa para trabalhar esta temática em sala de aula, pois segundo Almeida (1995, p.41):

A educação lúdica contribui e influencia na formação da criança, possibilitando um crescimento sadio, um enriquecimento permanente, integrando-se ao mais alto espírito democrático enquanto investe em uma produção séria do conhecimento. A sua prática exige a participação franca, criativa, livre, crítica, promovendo a interação social e tendo em vista o forte compromisso de transformação e modificação do meio.

Os bons hábitos alimentares quando desenvolvidos desde a infância é fundamental para um crescimento e desenvolvimento saudável. A escola ao conscientizar seus alunos sobre a importância em adquirir hábitos saudáveis por meio de atividades lúdicas, contribuirá na qualidade de vida além de capacitá-los nas escolhas de alimentos saudáveis para crescerem fortes e com saúde. (Vargas; Lobato, 2007).

Uma alimentação saudável é aquela feita com uma combinação de alimentos onde esteja, inclusive: carboidratos, vitaminas, sais minerais, proteínas, leite e derivado, açúcares e gorduras. Devendo sempre fazer uma variação dos alimentos de cada grupo para que possam receber os 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 a 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). Com isso, a introdução de alimentos saudáveis na rotina alimentar da criança, proporciona um crescimento forte, saudável, além de contribuir no seu desenvolvimento aumentando a imunidade, melhorando a qualidade do sono, a sua aprendizagem, além de contribuir para uma qualidade de vida saudável.

De acordo com Gastrocenter (2007) a família tem uma importância fundamental na orientação e incentivo das crianças na aquisição de hábitos alimentares saudáveis, já que a educação inicia na própria casa com a família e continua na escola.

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), alimentação saudável é uma temática de grande importância que deve ser inserida nas aulas de ciências visando promover ações de saúde e de higiene pessoal, no campo de experiências “o eu, o outro e o nós”, no campo de objetivos de aprendizagem e

desenvolvimento, O documento destaca a seguinte habilidade: “(EI01EO05) - Reconhecer seu corpo e expressar suas sensações em momentos de alimentação, higiene, brincadeira e descanso.” (BRASIL, 2017, p. 43).

É de grande relevância que o professor desenvolva ações lúdicas nas aulas de ciências com o objetivo de promover e orientar os alunos sobre a importância de uma alimentação equilibrada e saudável, proporcionando uma atitude consciente nas escolhas referentes aos alimentos para promoção de uma qualidade de vida saudável.

A introdução de atividades lúdicas nas aulas de Ciências desempenha um papel fundamental no processo de ensino e aprendizagem dos alunos acerca da alimentação saudável, pois segundo a BNCC (2017), no ensino de Ciências:

As pessoas aprendem a respeito de si mesmas, da diversidade e dos processos de evolução e manutenção da vida, do mundo material – com os seus recursos naturais, suas transformações e fontes de energia –, do nosso planeta no Sistema Solar e no Universo e da aplicação dos conhecimentos científicos nas várias esferas da vida humana. Essas aprendizagens, entre outras, possibilitam que os alunos compreendam, expliquem e intervenham no mundo em que vivem (p. 321).

Com isso, compreende-se que nas aulas de ciências cabe ao professor buscar estratégias para tornar as aulas mais dinâmicas, com a participação efetiva dos alunos, incentivando-os e instigando-os a serem críticos e ativos na construção da sua aprendizagem sobre a importância de introduzir na sua alimentação alimentos mais saudáveis.

E utilizar atividades lúdicas em sala é uma excelente metodologia no processo de ensino e aprendizagem dos conteúdos escolares, para promover a construção do conhecimento, assim como a interação e socialização da turma (Antunes, 1998).

METODOLOGIA

Nessa pesquisa utilizou-se da metodologia de abordagem qualitativa, que segundo Minayo (1994), preocupa-se com a realidade e propõem-se em estabelecer relações entre os processos e os fenômenos estudados que estão sendo estudados. Sendo delineada num estudo de caso, onde os procedimentos favorecem os objetivos que foram propostos Costa e Costa (2001).

Como instrumento para coleta de dados, utilizamos a observação que de acordo com Lüdke e André (1986), é um dos instrumentos básicos usados para a coleta de informações em pesquisa de abordagem qualitativa.

Entre as atividades que foram desenvolvidas com os alunos destaca-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 distribuição para os alunos de máscaras em formato de frutas.

Inicialmente planejamos para trabalharmos com os alunos uma aula com o tema: Alimentação Saudável, com uma metodologia de ensino lúdica, visando possibilitá-los um aprendizado satisfatório.

A aula planejada foi aplicada com os alunos do Jardim I, do turno vespertino, de um colégio particular da cidade de Belém do Pará com idades de 3 a 4 anos. A aula foi dividida em cinco momentos seguindo a ordem do planejamento, confeccionamos para essa aula um painel de frutas e verduras com EVA e TNT, para enfatizar a alimentação saudável.

Inicialmente realizamos uma roda de conversa com os alunos 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, foram feitas perguntas ao longo das discussões sobre o tipo de comida que os mesmos estavam acostumados a comer no seu dia-a-dia e assim os alunos foram expressando 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.

Com o objetivo de despertarmos 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 dos alimentos e qual a função que cada alimento desenvolve no nosso organismo, para a contação da história criamos duas rodas com os alimentos para explicarmos aos alunos o porquê da criação da roda dos alimentos 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”, onde os alunos deveriam pescar os alimentos para montarem um painel da alimentação classificando os alimentos em 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 onde ficou conhecido pelo seu estilo alegre e colorido presentes 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 aos alunos diversas máscaras confeccionadas em EVA em formato de frutas com o intuito de reforçar a importância da alimentação saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto de intervenção pedagógica que realizamos foi enriquecedor para os alunos que puderam perceber a importância da introdução de hábitos alimentares saudáveis. Sendo a escola a representação do meio social que mais as crianças se encontram presente durante sua formação e por assim dizer onde iniciam o seu processo de socialização e perceber os 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 voltada para essa temática. Segundo Lück (2009, p.94):

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.

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

Imagem 1: Painel da alimentação Saudável



Fonte: Arquivo pessoal das pesquisadoras.

Percebeu-se durante a explicação, que os alunos ficaram entusiasmados e interessados ao conseguirem identificarem 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.

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

Em relação à roda de conversa, Motta (2011, p. 69), nos afirma que a utilização da roda de conversa 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.” E percebemos que os alunos ficaram à vontade para dialogar sobre os alimentos que gostavam de comer.

Assim, esta 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 alimentarem na hora do lanche de alimentos mais saudáveis, como frutas, sucos e sanduíches naturais 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 pudemos perceber a importância de trabalhar na educação infantil temáticas relacionadas à saúde e o valor de uma alimentação saudável, com a introdução de alimentos variados nas refeições do ser humano.

Utilizamos atividades lúdicas como o jogo da pescaria dos alimentos, onde ao pescarem os alimentos eles deveriam identificar e classificar se era um alimento saudável ou não saudável, notou-se o entendimento dos alunos sobre a temática abordada ao participarem do jogo. Com isso promovermos aos alunos uma aula diferenciada e divertida, onde os mesmos puderam aprender sobre a importância da alimentação saudável de maneira lúdica e satisfatória, por meio de jogos pedagógicos.

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 lúdicas utilizadas possibilitaram aos alunos uma aprendizagem significativa e participativa nas atividades propostas, auxiliando-os na construção do conhecimento referente a 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, auxilia a criança no seu aprendizado que uma alimentação saudável é sinônimo de uma boa saúde e de uma melhor qualidade de vida (Philippi, Cruz e Colucci, 2003).

Dessa forma, trabalhar a alimentação saudável na educação infantil é um tema extremamente importante para que os alunos aprendam a adquirirem hábitos alimentares saudáveis, para assim terem um crescimento com saúde.

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, assim como por meio de jogos pedagógicos, procuramos mostrar para eles a

importância de hábitos alimentares saudáveis como para que eles pudessem levar 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 no momento quando realizamos as atividades aprendemos muito com os alunos.

Essa vivência no estágio supervisionado foi um momento ímpar de crescimento profissional para nós no qual 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.

REFERÊNCIAS

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> Acesso em: 03 de abril de 2016.

ALMEIDA, Paulo Nunes de. Educação lúdica: técnicas e jogos pedagógicos. São Paulo: Loyola, 1995.

ANTUNES, C. Jogos para a estimulação das múltiplas inteligências. 13ª ed. Petrópolis: Vozes, 1998.

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> 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, Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil. Ministério da Educação e Desporto. Brasília, 1998. Volume 2, p.54-55.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. MEC, 2017. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/conselho-nacional-de-educacao/base-nacional-comum-curricular-bncc>. Acesso em: 27/02/24.

Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica. C322p. Produção e industrialização de alimentos / Stella Lemke; Maégela Lourenço do Nascimento Amorim, – 4. ed. atualizada e revisada – Cuiabá: Universidade Federal de Mato Grosso / Rede e-Tec Brasil, 2013. Link: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=33531-04-disciplinas-de-ft-ae-caderno-13-producao-industrializacao-alimentos-pdf&category_slug=fevereiro-2016-pdf&Itemid=30192. acesso em 04/12/2023.

_____, 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 03/11/2023.

BRASIL. Portaria nº. 540/97, de 27 de outubro de 1997. Disponível em: http://https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/svs1/1997/prt0540_27_10_1997.html. Acesso em: 27/02/2024.

COSTA, Marco Antônio F. da; COSTA, Maria de Fátima Barroso da. Metodologia da pesquisa: conceitos e técnicas. Rio de Janeiro: Inter ciência, 2001.

DUTRA, Eliane Said. Alimentação saudável e sustentável. Módulo 11. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

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./marc. 2003.

GASTROCENTER. Prevenir-se pela boca: o que os alimentos fazem realmente pela saúde. 2007. Disponível em: <<http://www.gastrocenter.com.br>>. Acesso: em: 22/12/2023.

GONÇALVES, Maria Helena Barreto; KRITZ, Sonia (Editora). Nutrição e dietética. Rio de Janeiro: SENAC, 1998.

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.

LÜDKE, Menga, ANDRÉ, Marli E. D. A., (1986). Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU.

LÜCK, Heloísa. Dimensões de gestão escolar e suas competências. Curitiba: Editora Positivo, 2009.

MINAYO, Maria Cecília. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. In: MINAYO, Maria Cecília (Org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. (21 ed., pp. 9- 29). Petrópolis: Vozes, 1994.

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: Papirus, 2011. - (Serie Prática Pedagógica).

SALGADO, Jocelyne M. Guia dos funcionais: Dieta alimentar para manter a saúde e evitar doenças. São Paulo: Ediouro, 2009.

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

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.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ENSINO DE CIÊNCIAS:

A ARTE DE SE ALIMENTAR DE MANEIRA SAUDÁVEL
NA EDUCAÇÃO INFANTIL POR MEIO DE ATIVIDADE LÚDICAS

Ana Karla da costa Gonçalves
Ana Cláudia da Cunha Miranda
Ivana Thariny de Lima Leal
Jamilly Souza de Azevedo
Mariele da Silva Gomes
Renata Karina de Castro Cristo



 conhecimentolivre.org/home
 contato@conhecimentolivre.org
 [editoraconhecimentolivre](https://www.instagram.com/editoraconhecimentolivre)



EDITORA CONHECIMENTO LIVRE