



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: CONHECENDO BEM PARA CONSUMIR MELHOR

Fernanda Alves, *

Práticas pedagógicas de Iniciação à Docência nos Anos Iniciais e Educação Infantil

INTRODUÇÃO

A escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilo de vida, entre eles o da alimentação. As vivências na educação infantil têm grande influência no decorrer de toda a vida das crianças, sendo na definição de seus gostos, preferências, na formação do caráter e no convívio social.

Sabendo que a criança é protagonista dentro da escola, cabe aos educadores cumprirem a função de mediadores neste processo de aprendizagem, ampliando as possibilidades, incentivando a curiosidade e a busca por novos conhecimentos.

De acordo com os dados levantados através da pesquisa referente a obesidade, realizada pelo IBGE de 2008/2009, uma em cada três crianças de 5 a 9 anos, encontra-se acima do peso ideal. Um dado alarmante, principalmente levando em consideração que o índice relacionado a vida adulta se torna ainda maior.

Neste sentido, o intuito do projeto é conscientizar sobre a importância da alimentação e, por meio desse estudo contribuir para a melhoria dos hábitos saudáveis dentro e fora do cotidiano escolar, porque os cuidados com a alimentação devem ser inseridos de forma significativa desde que a criança inicia seu aprendizado sobre o mundo e sobre si mesma.

Para isso foram aplicadas as metodologias posteriormente descritas em uma turma de vinte e cinco crianças (com a faixa etária de 5 a 6 anos) de um centro de educação infantil público de Itajaí/SC.

Objetivo Geral:

Promover a identificação de frutas, legumes e verduras que não estão frequentemente presentes no dia-a-dia das crianças, incentivando o gosto pelos mesmos, afim de favorecer a

* Acadêmica egressa do Curso de Pedagogia – 2017 – Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI.

aquisição de hábitos saudáveis.

Objetivos Específicos:

- Adquirir hábitos alimentares saudáveis;
- Identificar preferências alimentares;
- Conhecer a pirâmide alimentar e suas classificações;
- Reconhecer os alimentos mais benéficos à nossa saúde;
- Identificar frutas, legumes, verduras e a importância de consumi-los;
- Perceber cores, cheiros e texturas de diferentes alimentos;

METODOLOGIA

Através da observação foi possível diagnosticar estratégias a serem usadas para que os conteúdos a serem expostos fossem devidamente internalizados, compondo a seguinte sequência didática:

Ao dividir a turma em grupos, foi entregue imagens presentes na história “Cesta de frutas da Dona Maricota”, após a entrega de imagens foi iniciado a contação da história, dando início ao tema. Cada vez que uma das imagens era citada na história, o grupo a levantava, trabalhando simultaneamente o reconhecimento de legumes, frutas e verduras, a concentração, o pensamento coletivo e o raciocínio lógico.

Outra brincadeira realizada neste projeto foi a “batata quente”, sendo bem aceita entre o público alvo. Os alunos sentaram em roda, possibilitando que circulasse de mão em mão uma pequena caixa com imagens de frutas, legumes e verduras. Um aluno era posicionado fora da roda para cantar a música tradicional da brincadeira, no momento em que este parasse de cantar, quem estivesse com a caixa retiraria uma imagem para identificá-la. Tornou-se perceptível a autoconfiança expressa por eles, deixando a brincadeira mais divertida.

Após colocar ludicamente este assunto em foco, ocorreu a exposição da pirâmide alimentar, destacando que sua estrutura possui grupos alimentares (separados na pirâmide exemplar por cores e sempre identificando tipos de alimentos de cada grupo), sendo eles: carboidratos; frutas, legumes, verduras, etc. As crianças auxiliaram na organização dos alimentos da forma correta, prontificando-se de uma a uma a vir e colar os alimentos de acordo com cada grupo alimentar, identificando o lugar dos itens. Em seguida, foi entregue uma pirâmide desenhada em folha A4 com as mesmas subdivisões utilizadas na atividade anterior, onde deveriam colorir conforme a mesma.

Finalizada essa etapa, todos receberam panfletos de mercado para recortar as figuras de alimentos, reagrupa-los e colá-los conforme a classificação a qual pertencem. O resultado dessa atividade foi positivo, pois os alunos compreenderam a proposta, atingindo os objetivos dessa ação com o auxílio dos professores.

De acordo com o interesse da turma por histórias infantis, ouviram atentamente a história “O ratinho, o morango vermelho maduro e o grande urso esfomeado”. Sabendo que deve ser valorizada a apreciação pelo mundo da literatura infantil, esta ação torna-se mais uma contribuição significativa realizada, pois segundo o RCNEI:

A educação infantil, ao promover experiências significativas de aprendizagem da língua, por meio de um trabalho com a linguagem oral e escrita, se constitui em um dos espaços de ampliação das capacidades de comunicação e expressão e de acesso ao mundo letrado pelas crianças. Essa ampliação está relacionada ao desenvolvimento gradativo das capacidades associadas às quatro competências linguísticas básicas: falar, escutar, ler e escrever. (RCNEI, p.117).

Todo esse processo serviu como momento de reflexão sobre frutas conhecidas, desconhecidas, diferenças e preferências, contribuindo também para a concentração no tema proposto e dar início a estratégia seguinte, uma degustação de frutas (envolvendo: maçã, banana, laranja, morango, caqui, kiwi, melão, uva, goiaba e manga) possibilitando uma melhor compreensão do assunto através do paladar.

A fruta selecionada para que os alunos pudessem saborear inicialmente foi caqui, que no primeiro momento, houve rejeição, os três alunos que experimentaram foram questionados se gostaram e se essa fruta merecia estrelas, vendo que poderiam dar nota às frutas, muitos mudaram de ideia e pediram que fosse passado o prato do caqui novamente, sendo acrescentado mais estrelas ao caqui. As frutas seguintes foram muito bem aceitas, pois todos queriam ter a chance de atribuir estrelas. Seguindo a sequência da degustação: passagem da fruta, experimentação, atribuição de estrelas, contagem das estrelas e registro no quadro.

É recomendável que os professores ofereçam uma variedade de alimentos e cuidem para que a criança experimente de tudo. O respeito às suas preferências e às suas necessidades indica que nunca devem ser forçadas a comer, embora possam ser ajudadas por meio da oferta de alimentos atraentes, bem preparados, oferecidos em ambientes afetivos, tranquilos e agradáveis. (RCNEI, p. 55)

RESULTADOS ALCANÇADOS

Através da observação foi possível notar a apreciação dos envolvidos nas metodologias aplicadas, que contribuíram para o aprendizado, desenvolvimento cognitivo e social das

crianças, proporcionando satisfação de dever cumprido. A prática em sala de aula foi bastante rica em momentos reflexivos e desafiadores, de forma que os alunos progredissem gradativamente na aquisição de hábitos mais saudáveis referentes à alimentação, uma vez que todos os objetivos estabelecidos previamente estavam ligados às questões sobre uma alimentação saudável.

Os alunos verbalizaram e explanaram suas contribuições de forma clara, participando ativamente das propostas, seja ao dizer o nome das frutas, ao prestar atenção na história, se dispondo a experimentar as frutas da degustação, destacando as letras iniciais de cada fruta, refletindo sobre os sons iniciais e finais das palavras e através de qualquer outra forma de expressão que tenha sido utilizada.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Infantil. Experiências. Graduação. Alimentação Saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **POF 2008-2009: desnutrição cai e peso das crianças brasileiras ultrapassa padrão internacional.** Disponível em: <<http://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo.html?view=noticia&id=1&idnoticia=1699&busca=1&t=pof-20082009-desnutricao-cai-peso-criancas-brasileiras-ultrapassa-padrao-internacional>>. Acesso em: 23 ago. 2017.

BRASIL, Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria De Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil.** Brasília: MEC/SEF, 1998. 2 vol. il.

BRASIL, Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria De Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil.** Brasília: MEC/SEF, 1998. 3 vol.