



Universidade Federal de Santa Catarina  
Centro de Ciências da Educação  
Núcleo de Desenvolvimento Infantil  
Curso de Especialização em Educação Infantil  
Campus Universitário – Trindade – Caixa Postal 476  
e-mail : [especializacao.ufsc.ndi@gmail.com](mailto:especializacao.ufsc.ndi@gmail.com) - Fone 3721-8921

Andréia Ione Abelino Safanelli

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

Florianópolis  
2012

Andréia Ione Abelino Safanelli

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

Artigo submetido ao Curso de Especialização em  
Educação Infantil para a obtenção do Grau de  
Especialista em Educação Infantil  
Orientador: Prof.<sup>a</sup> Sonia Regina Pereira

Florianópolis  
2012

Andréia Ione Abelino Safanelli

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

Este artigo foi julgado aprovado para a obtenção do Título de “Especialista em Educação Infantil” e aprovado em sua forma final pelo Curso de Especialização em Educação Infantil.

Florianópolis, 19 de Março de 2012.

---

Prof. Dra. Marilene Dandolini Raupp  
Coordenadora Geral do CEEI

**Banca Examinadora:**

---

Prof.<sup>a</sup> Sonia Regina Pereira  
Orientador

---

Prof. ....  
Primeiro membro

---

Prof. ...  
Segundo membro

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Andréia Ione Abelino Safanelli<sup>1</sup>

Sonia Regina Pereira<sup>2</sup>

## RESUMO

O presente artigo é resultado de um projeto de intervenção aplicado na turma do Berçário II, no Centro de Educação Infantil Ivete Spézia Schmitt, tendo como principal objetivo estimular a prática de uma alimentação saudável através do reconhecimento e ingestão de alimentos que contribuam para uma vida sadia. Para a intervenção foi elaborado um projeto que trata da Alimentação Saudável, já que as crianças desde muito pequenas precisam saber da importância de uma boa alimentação. Por isso, devem ser oferecidos vários tipos de alimentos para apurar e ampliar o sentido do paladar. No Berçário II, aos poucos vamos introduzindo alimentos mais variados, onde as crianças têm a oportunidade de desenvolver melhor o gosto pelos alimentos, dos mais comuns aos mais elaborados. Torna-se relevante a abordagem do tema como forma de auxiliar as crianças a desenvolverem, no decorrer dos anos, uma alimentação saudável. Hábitos alimentares saudáveis promovem uma saúde de maior e melhor qualidade. A criança desde pequena deve ter a consciência de que uma alimentação balanceada pode lhe proporcionar diversos benefícios. A alimentação saudável é extremamente importante para o crescimento e desenvolvimento do corpo através da retirada dos nutrientes, mas também é importante como fator educacional, onde a criança tem a oportunidade de aprender a mastigar de forma correta, deglutir, bem como estabelecer contato com novos sabores. A criança aprende através da repetição constante do alimento, bem como da apresentação de alimentos desconhecidos.

**Palavras-chaves:** Educação. Desenvolvimento Infantil. Alimentação Saudável.

## ABSTRACT

This article is the result of an intervention project implemented in the Nursery class II, the Early Childhood Center Ivete Spezia Schmitt, with the primary purpose of encouraging the practice of healthy eating through the recognition and ingestion of foods that contribute to a healthy life. The power issue has been discussed for a long time, due to its importance in human health. The child from an early age should be aware that a balanced diet can provide many benefits. A healthy diet is extremely important for the growth and development of the body through the removal of nutrients, but it is also important as educational factor, where the child has the opportunity to learn

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Especialização de Educação Infantil da Universidade Federal de Santa Catarina.

<sup>2</sup> Mestre em Educação e Cultura da Universidade de Desenvolvimento de Santa Catarina - UDESC

the correct way to chew, swallow, and to establish contact with new flavors . The child holds it through the constant repetition of the food and the presentation of unfamiliar foods.

**Keywords:** Education. Child Development. Healthy Eating.

## 1 INTRODUÇÃO

Percebe-se, hoje, que nos primeiros anos de vida, a criança precisa de uma alimentação de qualidade, entretanto, em determinada quantidade, isso é, de fato, essencial para seu crescimento e desenvolvimento.

Os primeiros anos de vida são primordiais para desenvolver boas práticas alimentares, sendo que as mesmas são adquiridas durante toda nossa vida, sempre mudamos alguma coisa em nossa alimentação seja acrescentar algo, ou mesmo retirar. Uma alimentação saudável favorece o desenvolvimento da saúde, entretanto, maus hábitos alimentares podem acarretar problemas como anemia, diabete, cardiopatia, síndrome metabólica, distúrbios alimentares e outros fatores que são associados como a obesidade, que vem crescendo entre a população infantil mundial.

O Projeto de Intervenção foi aplicado no Centro de Educação Infantil Ivete Spézia Schmitt, na cidade de Massaranduba, na turma do Berçário II, que conta com 08 crianças. Para a intervenção foi elaborado um projeto que trata da Alimentação Saudável, já que as crianças desde muito pequenas precisam saber da importância de uma boa alimentação. Por isso, devem ser oferecidos vários tipos de alimentos para apurar e ampliar o sentido do paladar.

Para desenvolvimento do trabalho de intervenção pedagógica foram trabalhados os conteúdos dentro dos eixos do Plano Municipal de Educação do município de Massaranduba. Portanto, os conteúdos abrangeram a Linguagem (oral, corporal, comunicação e expressão), o Movimento (corpo humano, expressividade, coordenação motora), Matemática (formas e cores dos alimentos), Natureza e Sociedade (noções de higiene, saúde, sentidos apurados), Artes Visuais (exploração de materiais, imagens e objetos), Música (participação em músicas cantadas e interpretadas) e Identidade e Autonomia (expressão dos desejos, desgostos e preferências).

Como principal objetivo da intervenção as crianças foram estimuladas a prática de uma alimentação saudável através do reconhecimento e ingestão de alimentos que

contribuem para uma vida sadia, Para alcançar o objetivo traçado foram elaborados textos a partir da observação e da intervenção aplicados em sala, iniciamos relatando sobre a alimentação saudável, no contexto educativo, a importância de uma alimentação saudável na vida das crianças. E o trabalho será finalizado através do relato do projeto de intervenção.

## 2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Historicamente, através da evolução da sociedade, os alimentos sofreram muitas transformações, foram criados, para satisfazer os mais variados tipos de paladares, garantindo a aceitação na maioria da população, para isso foram adicionados novos ingredientes às receitas.

Os alimentos, portanto, passaram a ficar cada vez mais atraentes e com um sabor incontestável, ou seja, inseriram gordura saturada ou as trans para dar maior maciez ou cremosidade aos produtos, bem como adicionaram o sódio para acentuar o sabor, bem como corantes para dar cor aos produtos e aromatizantes para acentuar o cheiro.

[...] 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).

Cada vez mais encontramos nos alimentos industrializados diversos produtos nada saudáveis, como o açúcar, a gordura saturada, gordura trans e sódio. O açúcar apesar de ser uma fonte de energia para todo ser humano, quando ingerido em excesso pode ocasionar muitos problemas, como o aumento de peso e acúmulo de gordura no sangue.

Já a gordura saturada é principalmente encontrada em alimentos de origem animal, ingeri-la de forma excessiva pode provocar o acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos, bem como causar doenças no coração. As gorduras trans são produzidas pela transformação dos óleos vegetais em gordura vegetal hidrogenada, é encontrada

em biscoitos e chocolates, se consumida de forma excessiva pode causar sérios problemas de saúde, normalmente relacionadas ao coração.

O sódio pode ser encontrado em todas as casas, no sal da cozinha, é acrescentado aos alimentos para acentuar o sabor salgado dos mesmos, bem como aumentar o prazo de conservação e a sua validade, entre os principais riscos associados a sua ingestão excessiva está o possível aparecimento de pressão alta.

Situar, portanto, o alimento em um contexto apenas científico e nutricional pode ser um erro. O alimento é cheio de simbologias e carregado de diferentes significados, no plano de comunidades, culturas, famílias e indivíduos. O ato de comer envolve muito mais do que selecionar o que é mais saudável, o que é mais acessível, o que é mais barato; também envolve o prazer, a lembrança, a relação com algo ou alguém. É preciso entender a alimentação num contexto muito mais amplo: o alimento pode ser um refúgio, uma carícia, um vício. A partir dessa visão, fica uma questão importante: o que nos leva a comer além da fome? É possível responder conhecendo a história de uma pessoa e quais valores e significados o alimento e a alimentação adquiriram ao longo de sua vida. Um estudo nutricional completo deve incluir todas essas complexidades (PHILIPPI; ALVARENGA, 2004, p. 12-13).

Entretanto, apesar de acentuar o gosto e o cheiro dos alimentos, esses produtos diminuíram consideravelmente a qualidade nutricional dos mesmos. Como exemplos desses produtos temos: o salgadinho, refrigerante, sorvete, biscoito, entre outros. Um dos fatores que mais contribui para o consumo desses produtos de forma descontrolada é a propaganda feita sobre os mesmos.

A propaganda é uma forma de divulgar o alimento, e na maioria das vezes ocasionam o consumismo, a maneira de vender o produto favorece a imagem do produto, sendo o mesmo desejado pela maioria da população, dentre crianças e adultos, não interferindo a idade para o seu consumo. Mesmo que um produto pare de ser consumido depois de determinado tempo, sempre surgirá outro que atraia a atenção do público alvo.

As crianças são as maiores vítimas desses produtos, há cada vez mais atrativos, nas embalagens, com brindes, posters, brinquedos, enfim, uma variedade de estímulos que fazem com que as crianças tenham interesse em consumir determinado alimento, muitas vezes como forma de status, como por exemplo, ter a coleção completa de determinado brinquedo.

Sem perceber de imediato, as pessoas que acreditam nessas propagandas e consomem esses alimentos, estão ingerindo de forma gradativa quantidades excessivas de açúcar, de gorduras saturadas e trans, bem como o sódio, o que não percebem é que na mesma medida que ingerem esses alimentos aumentam o risco de

desenvolver a obesidade e outras doenças que prejudicam inclusive o desenvolvimento das crianças.

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).

Por outro lado, há pouco investimento na área de propagandas que divulguem uma alimentação saudável, que estimulem o consumo de verduras, legumes, feijão, frutas, bem como outros alimentos que são ricos em nutrientes. Entretanto, os alimentos industrializados, tem uma gama muito grande e atrativa de propaganda,

Dessa forma, faz-se necessário, que tanto a família, como a escola e mesmo as indústrias contribuam de forma efetiva na sociedade ao divulgar os benefícios que uma alimentação saudável pode proporcionar ao nosso organismo, suprindo as necessidades do mesmo de forma adequada.

Certa vez uma criança definiu a vitamina como “algo que se você não comer, fica doente”. Apesar de a gramática deixar a desejar, a definição foi precisa. Menos imaginativamente, a vitamina é definida como essencial, não-calórica, nutriente orgânico necessário em pequenas quantidades na dieta. A função de muitas vitaminas é ajudar a tornar possível o processo pelo qual outros nutrientes são digeridos, absorvidos e metabolizados ou sintetizados no organismo. Apesar de pequena em tamanho e quantidade, as vitaminas desempenham tarefas poderosas, algumas das quais estão sendo descobertas (SIZER; WHITNEY, 2003, p. 210).

Podemos iniciar esse processo através da adoção de hábitos alimentares saudáveis, o alimento é uma fonte de prazer e de saúde, portanto, não deve de forma alguma comprometer nosso bem-estar, isso ocorre quando ingerimos alimentos de maneira excessiva e descontrolada.

Devemos prestar atenção aos rótulos, observando a validade do produto, bem como todas as informações que contém, também é necessário prestar atenção a condição da embalagem, se está preservada. Outro fator é a escolha e o consumo de frutas e verduras frescas, além de tomar muita água e realizar exercícios físicos com frequência.

Recusar-se a comer ou comer em excesso podem indicar algum problema alimentar. Olhar-se demais no espelho, conferir o peso a cada hora e evitar eventos sociais também são indícios fortes, assim como a interrupção da menstruação e falta de libido. E é preciso estar atento: quem tem anorexia ou bulimia dificilmente supera a doença por conta própria, assim como não vai procurar tratamento, pois é o tipo de doença que envolve a negação. Logo, quem está por perto dessas pessoas tem de cuidar delas, não apenas no aspecto físico, mas também no emocional, ajudando-as a gostar mais de si mesmas, a se valorizarem e fazendo-as se sentirem amadas (SALGADO, 2009, p. 32).

Um dos assuntos mais discutidos no cenário mundial são os transtornos de alimentação, esse fato é alarmante, pois cada vez mais se ouve nas mídias o crescimento desses transtornos que variam da anorexia à obesidade mórbida.

As tendências da moda refletem nesses resultados, os adolescentes de hoje seguem o padrão da moda, onde as pessoas muito magras são as mais bonitas e conseguem vestir com facilidade qualquer roupa, entretanto, quando a magreza e compulsão por ser magra é muita deve-se tomar cuidado para não entrar num quadro de anorexia.

### **3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

O ato da alimentação é o processo pelo qual o corpo humano recebe os nutrientes necessários para sua manutenção. Esses nutrientes podem ser de origem vegetal e animal, os alimentos ao entrarem no organismo são divididos em pequenas porções pelos processos que ocorrem no aparelho digestivo através da absorção dos alimentos, esse processo já se inicia a partir do momento que o alimento é introduzido na boca, sendo finalizado no intestino, lá os nutrientes são absorvidos, sendo posteriormente utilizados nas células, nos tecidos, nos músculos, enfim, em todas as partes do corpo.

A criança é o espelho de seus pais. Não adianta querer que ela tenha hábitos saudáveis, se a família não os tem. Se os pais não comem saladas, como vão querer que seu filho coma? É necessário dar o exemplo positivo, sobretudo nas refeições compartilhadas com a criança (CÉLIA, 2003, p.55).

Entretanto, devem-se tomar certas precauções, pois nenhum alimento terá em seu conteúdo todos os nutrientes necessários para a manutenção do organismo, e ingerir somente um tipo de alimento pode oferecer certos nutrientes em excesso, o que

pode causar várias doenças, faz-se necessário, portanto, um equilíbrio na alimentação.

Devido a isso, foi criada a Pirâmide Alimentar, que auxilia no entendimento quanto ao equilíbrio durante a alimentação. Os alimentos são divididos em grupos conforme a função que possuem e os nutrientes que dele fazem parte.

A Pirâmide Alimentar foi dividida em oito grupos, sua função é indicar a quantidade de nutrientes que o alimento possui, bem como da quantidade que o corpo necessita de cada grupo, para melhor entendimento a base larga indica os alimentos mais necessários e, portanto, os que devem ser consumidos com maior intensidade, a medida que a pirâmide vai diminuindo.

Todo alimento é composto por diversos nutrientes, e a ingestão harmônica dessas substâncias depende da variedade de itens consumidos. A pirâmide alimentar representa graficamente a quantidade de nutrientes a serem ingeridos por meio de grupos alimentares – os que estão na base e no nível intermediário são os mais recomendáveis, enquanto os que estão no topo precisam ser empregados com moderação (ATALLA, 2008, p. 96).

Os alimentos também se tornam menos necessários, ao chegar ao topo encontramos os alimentos que devem ser ingeridos em poucas quantidades. No entanto, vale ressaltar que todos os alimentos são importantes, o que muda são as quantidades desses nutrientes que devem ser ingeridos para o melhor funcionamento do organismo e na prevenção de doenças.

A alimentação saudável é extremamente importante para o crescimento e desenvolvimento do corpo através da retirada dos nutrientes, mas também é importante como fator educacional, onde a criança tem a oportunidade de aprender a mastigar de forma correta, deglutir, bem como estabelecer contato com novos sabores. A criança aprende através da repetição constante do alimento, bem como da apresentação de alimentos desconhecidos.

#### **4 A IMPORTÂNCIA DO ALIMENTO SAUDÁVEL NA VIDA DAS CRIANÇAS**

Um dos maiores problemas na atualidade está relacionado com a alimentação. Vários meios de comunicação expandem notícias acerca dos problemas da má alimentação dos seres humanos. Cada vez mais cresce o número de pessoas com problemas de saúde por causa do aumento excessivo de peso ou mesmo a subnutrição.

Ao desenvolver uma programa de educação nutricional, deve-se levar em conta a que nível socioeconômico pertencem as crianças, a faixa etária das mesmas, os tabus, as crenças, os hábitos alimentares (quando estas já estiverem formadas), o tempo que a criança permanece na creche, as refeições que são servidas, a informação dos pais quanto à alimentação saudável e o grau de envolvimento e participação dos pais ou responsáveis no processo de educação nutricional (MORAES, 2004, p. 66).

Uma alimentação de qualidade é o que mais se deseja entre a população. Com as mudanças ocorridas na sociedade no decorrer dos anos, homem e mulher se vêem obrigados a encarar o mercado de trabalho, o ritmo acelerado das cidades e a vida agitada favorecem uma má alimentação.

Faz-se necessário, portanto, a criação de medidas preventivas desde a mais tenra infância, as crianças possuem uma grande capacidade de assimilação dos fatos, quando questionadas sobre qualquer assunto, a maioria sempre tem uma resposta, é da natureza da criança essa curiosidade e também essa imensa capacidade de captar tudo em sua volta.

Os problemas nutricionais (desnutrição, obesidade, anemia, etc.), atingem crianças de todas as classes sociais, seja por carência ou excesso de nutrientes. Muitas vezes, estes problemas são decorrentes de má informação sobre alimentos por parte de pais e familiares (conhecimentos ausentes, insuficientes ou errados) (MORAES, 2004, p. 65).

Dessa forma, é necessário iniciar esse processo de alimentação saudável desde o berçário, e ir entendendo as demais turminhas, através de um trabalho integrado as professoras podem e devem ensinar seus alunos sobre a importância de uma alimentação saudável.

## **5 REALIZANDO O PROJETO DE INTERVENÇÃO**

Os trabalhos realizados no Centro de Educação Infantil são norteados pelos projetos, que surgem de acordo com o interesse das crianças, entretanto, nas crianças menores, o projeto desenvolvido busca suprir as necessidades delas, de acordo com a faixa etária, são trabalhados também alguns temas, normalmente das datas comemorativas.

As professoras do Berçário II, desenvolvem os trabalhos através de projetos, onde também são realizados registros diários sobre o desenvolvimento dos mesmos,

bem como situações que ocorrem com as crianças. A acolhida é realizada por uma monitora, que procura fazer com que as crianças se sintam bem, até suas professoras chegarem. Para Martins (2008, p.82):

Outra vantagem dessa modalidade de organização das atividades curriculares reside no fato de que, na quase totalidade das situações-problema propostas, necessita-se de conhecimentos oriundos de diversas disciplinas para sua resolução. Necessariamente, estaremos fazendo um exercício de interdisciplinaridade.

É importante que lembremos que um projeto de trabalho não é um método de ensino, pois não possui fórmulas, regras ou receitas a serem seguidas. É antes de tudo uma postura pedagógica, uma forma diferente de conceber a aprendizagem e o conhecimento.

Aos poucos vamos introduzindo alimentos mais variados, onde as crianças têm a oportunidade de desenvolver melhor o gosto pelos alimentos, dos mais comuns aos mais elaborados.

Torna-se relevante a abordagem do tema como forma de auxiliar as crianças a desenvolverem, no decorrer dos anos, uma alimentação saudável. Hábitos alimentares saudáveis promovem uma saúde de maior e melhor qualidade.

As professoras chegam na hora do café da manhã, onde se fazem presentes, normalmente, 08 crianças, o café ocorre de forma tranquila, as crianças sentam-se em cadeirinhas de plástico esperando a comida, que é dada em mãos, os alimentos mais oferecidos são o pão caseiro, massinha doce, pão de queijo, bolacha Maria, bolo feito pelas cozinheiras.

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).

Nesses momentos sempre há algo para beber como iogurte, suco de gelatina, café com leite ou chá, essas bebidas são oferecidas em copos plásticos nessas horas, porque há outras mamadeiras que são oferecidas durante o dia, essa orientação partiu da fonoaudióloga. Para as professoras, aos poucos, irem tirando a mamadeira.

Para o decorrer da manhã as crianças normalmente têm chá, suco de gelatina ou água natural que fica em uma jarra de plástico na sala. Logo em seguida, as professoras fazem a troca de fraldas e de roupas quando necessário.

Uma das atividades realizadas todos os dias é a música, onde as crianças participam fazendo os gestos.

A importância da dimensão afetiva na relação professor-aluno, mostrando que o professor, guiado por seu desejo, tem o esforço imenso de organizar, articular, tornar lógico seu campo de conhecimento e transmiti-lo a seus alunos. Ao aluno cabe a apropriação dos elementos que se engancham em seu desejo, que fazem sentido para ele. Se o professor souber aceitar isso – sem renunciar às próprias certezas, já que é nelas que se encontra seu desejo – estará contribuindo para uma relação de aprendizagem autêntica (RAMOS; RAMOS, 2004, p.24).

As crianças brincam com o auxílio das professoras entre os mais variados brinquedos, ou mesmo ao ar livre, gramado, areia ou brita, sempre com o olhar atento das professoras, pois a média de idade das crianças é de 1 ano e 6 meses.

Realizam as atividades propostas nos projetos, o que contribui para a aquisição de conhecimentos pertinentes a sua faixa etária. De acordo com Martins (2008, p.54):

A utilização de um determinado método de ensino pressupõe muita clareza em relação aos objetivos que se pretende atingir. Pressupõe também conhecer as situações nas quais vai se desenvolver o processo de aprendizagem, dentre elas, as características da turma, os recursos disponíveis na escola, o tempo do qual se dispõe para determinada atividade, o tipo de saber com o qual se vai lidar, o estilo do professor.

Sabemos que numa sala de aula encontram-se alunos com as mais variadas experiências, estilos e ritmos de aprendizagem. Portanto, quanto mais variamos em termos de procedimento de ensino, mais facilmente conseguiremos gerir essa diversidade, uma vez que nem todos os métodos são apropriados para todos os alunos.

Para a intervenção foi elaborado um projeto que trata da Alimentação Saudável, já que as crianças desde muito pequenas precisam saber da importância de uma boa alimentação. Por isso, devem ser oferecidos vários tipos de alimentos para apurar e ampliar o sentido do paladar.

No Berçário II, aos poucos vamos introduzindo alimentos mais variados, onde as crianças têm a oportunidade de desenvolver melhor o gosto pelos alimentos, dos mais comuns aos mais elaborados.

Torna-se relevante a abordagem do tema como forma de auxiliar as crianças a desenvolverem, no decorrer dos anos, uma alimentação saudável. Hábitos alimentares saudáveis promovem uma saúde de maior e melhor qualidade.

Foram trabalhados os eixos da Linguagem, do Movimento, da Matemática, da Natureza e Sociedade, das Artes Visuais, da Música e da Identidade e Autonomia, onde trabalhamos de forma integrada o tema alimentação saudável na Educação Infantil.

No eixo da Linguagem desenvolvemos atividades de exploração dos alimentos, falando o nome dos alimentos, pedindo que as crianças os buscassem. No eixo do Movimento trabalhamos o tato, onde a criança podia explorar o alimento em sua textura, tamanho e peso, no eixo da Matemática desenvolvemos atividades que levaram em conta as formas e as cores dos alimentos, que eram os mais variados possíveis.

Já no eixo da Natureza e Sociedade exploramos juntamente com as crianças as noções de higiene que se deve ter com os alimentos, também oferecemos alimentos saudáveis, que as crianças puderam tocar e experimentar com as próprias mãos. Nas Artes Visuais trabalhamos novamente a exploração dos alimentos, assistimos ao filme Baby Einstein que abordava Descobrimos as Formas, familiarizando as crianças com as diversas formas geométricas como círculos, quadrados, retângulos, ovais e triângulos dentro do contexto de brinquedos, natureza simulações e cores vivas, e músicas clássicas de Antonio Vivaldi que fazem parte do filme. E exploramos outros objetos como talheres, pratos e mesmo os alimentos.

No eixo da Música cantamos algumas músicas referentes ao tema, onde as crianças, cada uma de seu jeito fez os gestos das mesmas. Finalizando trabalhamos no eixo da Identidade e Autonomia desenvolvemos atividades onde a criança expressava seu agrado ou desagrado, preferindo se alimentar mais de determinado alimento do que outro, outra atividade desenvolvida foi deixar as crianças se alimentarem sozinhas para criar autonomia, podendo a mesma escolher seu alimento.

Nas atividades realizadas percebemos que a maioria das crianças apresentou muita curiosidade e quis tocar os alimentos, também demonstraram gostar do sabor dos alimentos que normalmente não fazem parte de seu cardápio.

Por ainda serem pequenas o projeto de intervenção foi desenvolvido na maioria das vezes através da experimentação de variados tipos de alimentos, bem como seu manuseio.

Por volta de 1 ano e meio, a criança adquire um maior controle de seu desenvolvimento motor, época em que ela começa a comer sozinha. Este é um fato marcante em seu processo de socialização, por isso, deve ser respeitada e, principalmente, incentivada. O estímulo é muito importante para que ela desenvolva uma relação positiva com os alimentos [...] (CÉLIA, 2003, p. 54).

Percebe-se que as crianças gostam de manipular os alimentos, ao experimentar alimentos diferentes expressam seu agrado ou desagrado, demonstrando sentir o gosto dos mesmos.

Foram preparados e degustados alimentos saudáveis como suco de beterraba com laranja, suco de couve com laranja, picolé de leite, experimentar o tomate e outras verduras, etc. também propusemos fazer gelatina e gelo. Outra atividade realizada foi a identificação de frutas e legumes, através do olfato e do tato.

As famílias também participaram ao colaborarem com a entrega de uma fruta, para que as crianças experimentassem e observassem os tamanhos, formas e cores diferentes. Também foi cozido macarrão e legumes, sendo posteriormente colocado ao alcance das crianças, para que de forma descontraída elas pudessem brincar e comer ao mesmo tempo.

As crianças foram encaminhadas à na horta da escola, e incentivadas a colher alface, lavá-los e posteriormente convidadas para comerem. Outra atividade que fez parte foi a música, onde cantamos algumas músicas referentes ao tema, como “Meu lanchinho”, entre outras. Para finalizar assistimos o filme “Baby Einstein” que mostrou várias formas, cores e quantidades.

O desenvolvimento do projeto contribuiu para verificar como está acontecendo a alimentação e como deveria ser, uma forma de refletir se a comida oferecida é realmente compatível com uma alimentação saudável e balanceada, podendo inclusive prevenir muitas das doenças encontradas em nossa era moderna.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através da realização do projeto de intervenção pode-se observar que muitas crianças apresentam interesse na experimentação dos alimentos, enquanto outros se negam a experimentar o novo, o gosto diferenciado.

Como mencionado no texto as crianças refletem aquilo que aprendem em casa e, mesmo pequenos demonstram gostar mais dos alimentos aos quais estão habituados.

Para realização da intervenção trabalhamos com projeto, envolvendo os eixos da Linguagem, do Movimento, da Matemática, da Natureza e Sociedade, das Artes Visuais, da Música e da Identidade e Autonomia.

Foram preparados e degustados alimentos saudáveis como suco de beterraba com laranja, suco de couve com laranja, picolé de leite, experimentar o tomate e outras verduras, etc., esses tipos de alimentos a maioria das crianças ingeriu, por ser líquido e

elas desconhecerem o conteúdo, nas atividades da gelatina e do gelo alguns demonstraram não gostar do contato com o gelo, pela temperatura que o mesmo apresenta.

Outra atividade realizada foi a identificação das frutas e das verduras pelo olfato e pelo tato, nessa idade, trabalhamos muito com a estimulação motora, mas também com o desenvolvimento e o aprimoramento dos sentidos.

Por isso, essa atividade foi muito interessante, apesar não falarem ainda, muitos demonstraram conhecer as frutas como maçã, laranja, abacaxi, já as verduras o tato prevaleceu, muitos colocaram os alimentos na boca.

Para que os pais participassem, solicitamos que cada um trouxesse um tipo de fruta, para que além de sentirem o gosto, também observassem os tamanhos, as formas e as cores das frutas, dessa forma, cada pai ou mãe trouxe a fruta determinada, colocamos uma toalha e realizamos um piquenique no CEI, as crianças demonstraram se divertir muito, todas queriam experimentar as frutas.

O interessante foi a expressão facial das crianças, ao ingerirem frutas doces a expressão não mudava, mas assim que comiam frutas azedas, mais ácidas, a expressão era de desagrado.

Outra atividade desenvolvida que foi muito apreciada, foi quando cozinhamos macarrão colorido e alguns legumes, dispusemos os alimentos em refratários e as crianças puderam tocar os alimentos, como nessa faixa etária se inicia a fase oral, eles demonstraram apreciar bastante a atividade, pois puderam entrar em contato direto com todos os alimentos ali dispostos, tanto o macarrão como os legumes foram levados à boca e eles experimentaram os sabores diversificados dos mesmos.

A ação de levar as crianças para a horta e deixá-las colher com as próprias mãos o alface, depois levá-las para lavar os mesmos, e então depois degustá-lo, este contato com a natureza, a observação e ver de onde vêm os alimentos é parte importante do processo de aquisição de hábitos alimentares saudáveis.

Para finalizar as atividades do projeto assistimos ao filme “Baby Einstein”, que em seu conteúdo mostra diversas formas, cores e grande quantidade de variedade de alimentos, cantamos ainda algumas músicas referentes ao tema, para que as crianças pudessem fazer os gestos.

Dessa forma, a alimentação saudável é hoje um tema extremamente importante, pois se as crianças forem ensinadas desde pequenas a adquirirem hábitos alimentares

saudáveis, além de fortalecer seu organismo, quando adolescente ou mesmo adulto terá menos probabilidade de desenvolver as doenças relacionadas à alimentação.

Ao se alimentar de forma adequada a criança irá prevenir muitas das doenças, que atualmente vem causando grande preocupação dentre os médicos, como a obesidade e os transtornos alimentares. Pais e escola devem trabalhar de forma integrada, para que a criança aprenda que uma alimentação saudável é sinônimo de uma boa saúde.

## REFERÊNCIAS

ATALLA, Márcio. **Segredos do GNT para seu bem estar**. Rio de Janeiro: Editora Globo, 2008.

CÉLIA, Luciana dos Santos. **Aquisição e desenvolvimento infantil (0-12 anos): um olhar multidisciplinar**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2003.

MARTINS, Josinei. **Currículo: teoria e prática**. Associação Educacional Leonardo da Vinci (ASSELVI) – Indaial: ED. ASSELVI, 2008.

MORAES, Flávia Teixeira da. **Trabalhando com a educação infantil**. Canoas: Ed. ULBRA, 2004.

RAMOS, Paulo; RAMOS, Magda M. **Como tornar-se um professor inesquecível**. Blumenau: Odorizzi, 2004.

PHILIPPI, Sonia T.; ALVARENGA, Marle. **Transtornos alimentares: uma visão nutricional**. São Paulo: Manole, 2004.

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

SALGADO, Joicelem M. **Alimentos inteligentes: saiba como obter mais saúde por meio da alimentação**. São Paulo: Prestígio, 2005.

SIZER, Frances; WHITNEY, Eleanor. **Nutrição: conceitos e controvérsias**. 8.ed. São Paulo: Manole, 2003.