



## A CONSTRUÇÃO DE UM HÁBITO ALIMENTAR SAUDÁVEL DESDE A EDUCAÇÃO INFANTIL<sup>1</sup>

Gabriela Dutra<sup>2</sup>  
Leticia Malagoli<sup>3</sup>

**RESUMO:** Este artigo tem como objetivo propor às crianças da educação infantil a construção do hábito alimentar saudável, tendo em vista a habilidade prevista na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) de que as crianças adotem hábitos de autocuidado, valorizando atitudes relacionadas à higiene, alimentação, conforto e cuidados com a aparência. Toda ação docente tem suas limitações e suas vantagens, no caso da alimentação saudável devemos olhá-la como prática que deve ser incorporada pela professora regente durante todo o ano letivo. Entendemos que a escola é um espaço social privilegiado para a criança onde elas passam grande parte do seu tempo, convivem, aprendem e fazem atividades físicas e intelectuais, portanto torna-se um ambiente favorável para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, atingindo os estudantes nas etapas mais influenciáveis da sua vida. Podemos considerar que o tema que envolve os cuidados com o corpo está previsto na Base Nacional Comum Curricular (2017) e nos deixa conscientes da importância de que os assuntos de utilidade pública sejam tratados desde a infância, de maneira lúdica e construtiva, para que possamos mudar os hábitos das gerações futuras.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Hábito alimentar. Educação infantil.

**ABSTRACT:** The objective of this article is to propose to the children of children 's education the construction of a healthy eating habit, in view of the ability of the BNCC to adopt habits of self - care, valuing attitudes related to hygiene, food , comfort and care with the appearance. Every teaching action has its limitations and its advantages, in the case of healthy eating we should look at it as a practice that should be incorporated by the teacher regent throughout the school year. We understand that school is a privileged social space for the child where they spend much of their time, live together, learn and do physical and intellectual activities, so it becomes a favorable environment for the development of healthy eating habits, reaching students in the most influential stages of your life. We can consider that the theme that involves caring for the body is provided for in the National Curricular Common Base (2017) and it makes us aware of the importance of having public affairs issues treated from childhood, in a playful and constructive way, so that we can change the habits of future generations.

**Keywords:** Healthy eating. Feeding habit. Child education.

---

<sup>1</sup> Submissão 08-02-2019 - Aceitação – 30-06-2019

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Pedagogia, 5ª fase, do Centro Universitário Municipal de São José (USJ).

<sup>3</sup> Acadêmica do Curso de Pedagogia, 5ª fase, do Centro Universitário Municipal de São José (USJ).

## INTRODUÇÃO

Este artigo tem como objetivo propor às crianças da educação infantil a construção do hábito alimentar saudável, tendo em vista a habilidade prevista na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) de que as crianças adotem hábitos de autocuidado, valorizando atitudes relacionadas à higiene, alimentação, conforto e cuidados com a aparência. Para isso, as crianças devem compreender os prejuízos da má alimentação, diferenciando os alimentos e sua importância para que elas saibam o que podem comer sempre e, apenas às vezes. A escolha por trabalhar esse tema no estágio da Educação Infantil parte da ideia de que: “O compromisso da Educação é com a formação humana, com o desenvolvimento integral com base em valores humanos, com a aquisição e socialização do conhecimento, preparando o ser para assumir sua missão de vida com consciência (SAMPAIO, 2010, p. 18) e, nesse caso o cuidado com a alimentação saudável faz parte do desenvolvimento integral da criança.

Os hábitos alimentares das crianças refletem sua imagem, não só o corpo, mas também a mente que se constitui de acordo com a sua alimentação, por esse motivo é fundamental ter uma alimentação saudável em cada fase do desenvolvimento. Desde a infância, identificamos preferências alimentares, e compete à família e à escola estimularem que estes sejam os mais saudáveis possíveis, pois fatores genéticos e hereditários interferem e muito nesses hábitos.

Quando a criança vem para a escola, ela é influenciada de diversas formas, pois o contato com tantas crianças diferentes tende a imitar os comportamentos, tanto na questão social como na alimentar, e isto pode causar consequências tanto positivas como negativas.

Promover uma alimentação saudável é considerado um eixo prioritário de ação para promoção da saúde é uma das competências da BNCC: “Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.” (BRASIL, 2017, p. 10). De acordo com Danelon et al. (2006) o ambiente escolar influencia a formação da personalidade e, conseqüentemente, nas suas preferências alimentares.

A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos. (AMARAL, 2008, p. 01).

Diante dessas ponderações desenvolvemos o projeto sobre “alimentação saudável” após observarmos a rejeição de alguns alimentos por parte das crianças, a dificuldade que elas possuem

## Revista Gepesvida/2019

---

em diferenciar e identificar os alimentos saudáveis e o excesso do consumo de alimentos industrializados levados pelos pais para a hora do lanche. Acreditamos ser de suma importância o incentivo ao consumo de alimentos naturais, frutas, verduras, grãos, experimentar novos alimentos e trabalhar com a família os hábitos alimentares para que eles possam entender que esse consumo excessivo de alimentos que fazem mal a saúde pode prejudicar no crescimento da criança e até mesmo agravar o desenvolvimento de doenças.

Não há dúvida que alimentação de qualidade é básica para garantir uma boa qualidade de vida. Uma alimentação adequada é aquela que conserva o organismo em estado de saúde e, para isso se faz necessária uma dieta balanceada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções. (MONTEIRO e COSTA, 2004, p. 56).

Os hábitos alimentares são cultivados durante a infância. Para prevenir a obesidade na infância e, por conseguinte na idade adulta é necessário adquirir hábitos saudáveis na infância. Observa-se que a obesidade infantil vem crescendo no país, cabe à escola promover um ambiente saudável com desenvolvimento de projetos que ajudem a melhorar os hábitos alimentares das crianças. Para essa conscientização sobre alimentação como fator de grande subsídio para melhor qualidade de vida, é fundamental um incentivo a promoção da saúde por meio da educação alimentar se tornando, portanto, uma necessidade atual.

Segundo os Parâmetros Nacionais Comuns Curriculares (PCN's) de 1997, toda escola deve incorporar os princípios de promoção da saúde indicados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Este tema transversal, envolve mais do que alimentação saudável, trata também do consumismo, qualidade do ar, desnutrição, tudo em torno do que reflete nas nossas condições de vida, causando uma responsabilidade pessoal e social. Birch, Savage e Ventura (2007) defendem que o comportamento alimentar é influenciado pelas experiências alimentares (fatores fisiológicos), pela observação de modelos (família/pais), pela escola, entre outros. Desse modo, percebemos que ao oferecer uma boa alimentação as crianças estamos dando atenção especial a ela para que receba todos os tipos de nutrientes necessários para uma vida saudável.

O estágio é o momento em que nos aproximamos das escolas, de suas rotinas e começamos a nos identificar com métodos e práticas docentes, antes vistas apenas no papel. É neste momento, em que nos damos conta de que nossa ação docente, formará as novas gerações. O estágio, deve provocar em nós, estudantes, questionamentos e o interesse pela busca de respostas que ampliem nossos conhecimentos. Estagiar também nos dá caminhos e conhecimentos de nós mesmos, inseguranças e contradições. Nós, estagiários temos nossas características que também devem ser respeitadas. Este

# Revista Gepesvida/2019

---

é o momento de tentar, de errar, de acertar e de refletir, de começarmos a criar nossa identidade pedagógica. Para isso, é necessário o registro do que for vivido no campo do estágio. É interessante a criação de roteiros, com pontos a serem observados, isso norteará as intervenções dentro de sala.

Toda ação docente tem suas limitações e suas vantagens, no caso da alimentação saudável devemos olhá-la como prática que deve ser incorporada pela professora regente durante todo o ano letivo. Entendemos que a escola é um espaço social privilegiado para a criança onde elas passam grande parte do seu tempo, convivem, aprendem e fazem atividades físicas e intelectuais, portanto torna-se um ambiente favorável para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, atingindo os estudantes nas etapas mais influenciáveis da sua vida.

Ao observarmos a dificuldade das crianças de consumir alimentos saudáveis, trabalhamos de modo vantajoso para que elas entendessem a importância do consumo de alimentos, que por elas estavam sendo negados. O consumo de alimentos saudáveis não é um bicho de sete cabeças, como imaginado pelas crianças. Com a abertura que nos foi dada, acreditamos que a professora continuará pontuando os aspectos positivos da alimentação saudável com as crianças, porém é necessário que este tema seja tratado mais a fundo, para que elas possam entender as propriedades e a importância de cada alimento específico. Segundo Cunha (2014, p. 29):

Como evidenciado durante todo este trabalho existe uma ligação direta entre saúde, nutrição e bem estar físico e mental de qualquer ser humano e em qualquer faixa etária, foi verificado a partir da literatura estudada, que a infância é o período ideal para a formação de hábitos e condutas de vida, portanto, a educação alimentar deve acontecer desde cedo para que os riscos de doenças crônico-degenerativas sejam impedidos e reduzidos o quanto antes, minimizando com isto as doenças do século, como a obesidade e desnutrição, que tem causado grandes problemas à população de todas as idades e de todo mundo.

Consideramos que as educadoras da infância devem ajudar a criança a reconhecer suas necessidades e identificar suas preferências alimentares, conduzindo-as de forma prazerosa e lúdica, mas com respeito, para a conquista da autonomia, promoção e conscientização da prática de uma boa alimentação. Para Cunha (2014, p.19) “O processo educativo, com ajuda da escola, será fundamental também para que a criança tenha ferramentas para fazer suas próprias escolhas”.

Entendemos que a educação nutricional é,

[...] qualquer combinação de estratégias educacionais, acompanhadas de suportes ambientais, concebidos para facilitar uma adoção voluntária de escolhas alimentares e de comportamentos relacionados com a nutrição, conducentes à saúde e ao bem-estar; a educação nutricional expande-se por vários percursos e envolve atividades no plano individual, comunitário e político. (CONTENTO, 2008, p. 178)

# Revista Gepesvida/2019

---

Nesse sentido, a nossa proposta foi de que as crianças participassem de modo ativo das intervenções, dando suas opiniões sobre cada alimento. Trouxemos este tema de modo transversal ao que já vinha sendo trabalhado pela professora. Seu projeto até então era o de meios de transporte e trânsito em geral. A partir disso, levamos para dentro de sala um caminhão de brinquedo, com alimentos que fazem parte do cotidiano das crianças, explicando que todos alimentos que víamos no mercado eram levados até lá com meios de transporte, e que hoje o mais utilizado para este fim, é o caminhão. Neste momento as crianças entraram no contexto do novo projeto e começaram a nos nortear sobre seus hábitos alimentares, para que pudéssemos tornar aqueles conhecimentos significativos para eles.

A construção de hábitos saudáveis atua como uma engrenagem fortalecida para prevenção de futuras doenças, sendo neste caso ainda considerada como o melhor remédio. É fundamental a necessidade de envolver toda a comunidade escolar nessa construção, inclusive os familiares. É essencial enfatizar que ações desse tipo devem conectar todos, isto é, alunos, familiares, educadores e funcionários, buscando a construção de atitudes mais saudáveis e conscientes, hoje e no futuro (TEIXEIRA, 2015).

## 2. METODOLOGIA

O estágio se faz importante durante qualquer curso superior, por meio dele conseguimos utilizar de fato a *práxis*, tanto citada, dando assim sentido aos autores que estudamos (OSTETTO, 2008; FERREIRO, 2005; RINALDI, 2012). A participação de um acadêmico no campo de estágio torna o processo de pesquisa e investigação uma ação reflexiva, nossa atuação é um instrumento de transformação social. É algo desafiador, pois muitos de nós não possuímos experiência na área da educação e ao chegar a uma escola sem saber o que nos espera, sem conhecer os professores e a turma nos dá certa insegurança. Nos preparamos sob as orientações em sala de aula, leitura de textos e conversas com a orientadora e com a professora para sanar algumas dúvidas sobre o cotidiano infantil.

O primeiro passo para que pudéssemos começar nossas observações foi conhecer a instituição. Foi observado a estrutura da escola e o que tínhamos ao nosso alcance para possíveis intervenções. Na primeira visita, conhecemos as crianças e nos apresentamos, o que causou muita expectativa de ambas as partes. Em nossa primeira observação conversamos com a professora de sala e mostramos para ela algumas de nossas ideias, questionamos se seria possível trabalharmos o tema sobre a

# Revista Gepesvida/2019

---

construção da alimentação saudável na infância com as crianças, ela concordou e nos deixou livres para fazermos o que achássemos melhor.

A partir do consentimento da professora de sala seguimos então nossas observações sempre atentas para as atitudes das crianças em relação a sua alimentação e na rotina da turma. Foram cinco dias de observações nos questionando se esse tema seria viável e útil para aquelas crianças, chegamos ao último dia de observação e ali já tínhamos a certeza de que era necessário que esse tema fosse abordado com as crianças.

Nosso principal instrumento de pesquisa durante as intervenções foi o refeitório. A rotina da turma nos deu margem para as atividades que poderiam ser propostas e as refeições realizadas pelas crianças durante o dia nos mostraram qual seria nosso foco perante ao grupo e individualmente. A instituição sempre se mostrou muito preocupada com a alimentação das crianças, possuindo em seu espaço uma horta fazendo com que as crianças pudessem ter o contato direto com a natureza. Além da observação realizada com as crianças, a conversa com a professora e a estrutura oferecida pela instituição, era necessário conversar com autores que expressavam aquela fase do desenvolvimento vivida pelas crianças de quatro anos e o modo no qual deveríamos trabalhar com elas, sendo eles Vygotsky e Piaget. Os dois autores escolhidos para nortear nossa atuação falam sobre a psicologia, a linguagem e o desenvolvimento infantil.

Foi necessário que estudássemos sobre o que era saudável, quais as propriedades dos alimentos e como iríamos apresentar esses alimentos para as crianças de uma forma que não fosse convencional e que chamasse a atenção. Nosso objetivo seria despertar o interesse nas situações que ali seriam propostas. Os autores nos deram base teórica para nossas atuações e a BNCC (2017) nos direcionou ao conhecimento que deveria ser ofertado para as crianças daquela idade. A preparação dos materiais foi um desafio. O passo a passo para tornar as atuações possíveis, conhecer a escola, as crianças, a professora, conversar com autores no qual nos identificássemos, planejar as aulas, preparar as matérias que tornassem as aulas atrativas. A construção do estágio é trabalhosa, mas satisfatória, ao ver no fim do processo que nosso propósito foi concluído com sucesso.

### **3. DESENVOLVIMENTO**

Em nosso estágio na educação infantil pudemos trabalhar um tema de utilidade pública, que terá influência positiva na vida das crianças e de suas famílias caso seja levado como tema transversal

# Revista Gepesvida/2019

---

durante todo o ano. A estrutura da escola auxilia para que as crianças tenham uma boa alimentação, além de um cardápio variado e acompanhado pela nutricionista.

Muitas pesquisas apontam para o foco da avaliação da qualidade nutricional dos alimentos servidos nas escolas, em diversas partes do país, E revelam que existe uma inadequação da qualidade nutricional dos cardápios (ALVES, 2011; SILVEIRA, 2011; VIANA, 2012). Outro ponto levantado é sobre a questão da “higiene”, tanto no processamento da merenda quanto nos locais em que ocorre (GOMES, 2011; OLIVEIRA, 2011; SOARES, 2011).

Segundo Pietruszynski et al. (2010, p. 224), “a inserção do alimento nas práticas pedagógicas torna-se uma opção para realmente efetivar ações de promoção da saúde na escola, possibilitando a formação de indivíduos conscientes e com hábitos de vida saudáveis”. A escola possui uma área externa atrás do Colégio onde encontramos árvores frutíferas que foram plantadas pelas crianças e uma horta, a qual as crianças plantam e colhem as verduras e temperos para a hora do almoço e da janta. As refeições são feitas em um refeitório grande, e nele são feitas oficinas de culinária. Segundo o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil RCNEI (1998, p.31) "o professor, também é modelo para as crianças". E vem ao encontro a ação docente, como indicador os referenciais no desenvolvimento de todas as atividades para o desenvolvimento infantil.

O professor deve eleger temas que possibilitem tanto o conhecimento de hábitos e costumes socioculturais diversos quanto a articulação com aqueles que as crianças conhecem, como tipos de alimentação, vestimentas, músicas, jogos e brincadeiras, brinquedos, atividades de trabalho e lazer etc. (BRASIL, 1998, p.182).

Nesse sentido, as crianças da escola possuem aula de inglês, ballet, futebol, educação física e o contra turno onde são feitas atividades diferenciadas, a sala em que fizemos o estágio é uma sala pequena e que comportava doze crianças, nela encontramos três mesas redondas pequenas e as cadeiras de plástico empilhadas, um pequeno armário para os materiais, duas mesas para a professora, ar condicionado, uma caixa pequena de brinquedos e livros.

A turma na qual tivemos contato nos surpreendemos positivamente, as crianças são muito espertas sempre participando das aulas propostas pela professora, com muita energia, tanta energia que, muitas vezes, se tornava bagunça, tinham uma pequena dificuldade em se respeitar, entre os amigos da sala, e gostavam sempre de se mostrar melhores que os outros colegas, notamos que as crianças se dispersavam rapidamente e não aceitavam quando eram contrariadas. Segundo Moura (2012, p.19):

# Revista Gepesvida/2019

---

Esse papel implica, aos profissionais responsáveis pela organização da rotina, a necessidade de conhecer sobre o que se está objetivando quando se organiza um determinado ambiente, se propõe certa atividade e se dispõe determinados materiais num certo tempo. É preciso, portanto, conhecer as crianças, o que implica compreender seu desenvolvimento, suas necessidades e possibilidades para organizar o cotidiano com tempos e espaços que constituem formas de intervenção intencional do professor sobre a atividade infantil e, portanto, sobre suas possibilidades de desenvolvimento.

A professora da sala possui uma boa metodologia, buscava sempre fazer atividades com tinta, pinturas, buscando sempre instigar a criatividade das crianças e sempre os incentiva de que eles são capazes para fazer as atividades propostas.

O tema “alimentação saudável” nos deu uma gama de atividades que poderiam ser propostas de maneira diferenciada, incluindo outras áreas da instituição que não eram utilizadas pela professora durante as aulas. A escolha de trabalhar a alimentação saudável nos desafiou, pois nós educadores, como qualquer outro ser humano, também possuímos péssimos hábitos alimentares. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), apenas 18,2% dos brasileiros consomem frutas dentro dos padrões sugeridos. Por isso a necessidade de iniciar na escola práticas inovadoras na alimentação saudável (ALBUQUERQUE, 2012; NUNES, 2012).

Como ensinar uma criança a comer algo, se você mesmo não come? Dar o exemplo nesses casos é muito importante, pois as crianças observam nossas atitudes e com isso fazem o exercício da repetição, repetindo assim nossos maus hábitos. Sabemos que, segundo Ribeiro e Silva (2013, p.79): “A criança deve ter uma alimentação balanceada e controlada na escola e em casa, facilitando ainda mais seu aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração, energia necessária para trabalhar o cérebro.”

Alimentação saudável é quando você se alimenta de nutrientes naturais, buscando sempre em suas refeições o consumo de carnes, ovos, hortaliças, frutas, legumes, leite, óleos, massas, raízes e tubérculos, a quantidade necessária muda conforme cada pessoa, levando em conta sua altura, idade, peso e, como está a saúde dessa pessoa. Para que possamos entender o que é de fato a alimentação saudável foi criado à pirâmide alimentar, nela encontramos as proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, fibras, minerais e água que ingerimos por meio dos alimentos. A partir desta pirâmide alimentar que são montados os cardápios que encontramos nas instituições. Hoje, contamos com o Programa de Alimentação Escolar (PNAE) que cita em seu Art. 1º que, o cardápio é: “ferramenta operacional que relaciona os alimentos destinados a suprir as necessidades nutricionais do indivíduo, discriminando os alimentos, por preparação, quantitativo per capita, para calorias totais, carboidratos, proteínas, gorduras, vitamina A, ferro e cálcio e conforme a norma de rotulagem.”

# Revista Gepesvida/2019

---

A escola como um ambiente de contexto específico – onde as pessoas passam grande parte de suas vidas em um ambiente comum – e que reúne diferentes experiências – cada um tem um contexto de vida fora dali – é, assim, elemento importante da construção do corpo, tendo a alimentação como uma das influências de afetação, assunto que aqui destaca-se por ser de nosso interesse. As práticas alimentares na escola podem ser vistas como práticas que se inscrevem para além de uma limitação. Para além da verdade trazida pelo controle e normas que constituem uma política de alimentação escolar. (RIBEIRO, 2017, p. 200)

O PNAE ainda cita que compete ao nutricionista produzir e avaliar os cardápios, observando a faixa etária, perfis epidemiológicos e os hábitos alimentares da região. Este programa foi criado em 1955 para reduzir a desnutrição no país e esse programa índice sobre as escolas públicas e privadas.

A criança que não se alimenta de maneira adequada acaba ficando doente frequentemente e, isso possui consequência no desenvolvimento físico, mental e na aprendizagem. Uma criança que vai para a aula em jejum, por exemplo, fica sonolenta e não consegue prestar atenção na aula. Por isso, a importância da alimentação adequada nas escolas, a alimentação é fundamental para uma educação de qualidade. Assim, a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar da educação infantil proporciona as crianças o estudo sobre os temas: a alimentação, a nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis. Desse modo, a instituição da educação infantil tem, segundo Gonçalves (2008, p. 184) “o papel da escola centra-se na preocupação com a construção da consciência crítica de seus alunos”

A comunidade escolar é uma rica fonte de conhecimento e de aprendizado, é composta por pais, diretores, professores, alunos, coordenadores, merendeiros e outros profissionais que estão envolvidos na rotina da instituição. Essa diversidade abre portas para que todos possam participar da orientação há alimentação das crianças. Para Safanelli (2012, p.08): “o ato da alimentação é o processo pelo qual o corpo humano recebe os nutrientes necessários para sua manutenção”.

A parceria entre a instituição e o que está fora, é necessária. A participação da comunidade na execução de políticas públicas, como as sobre o tema de alimentação, representa uma enorme mudança em nossa cultura. O principal referencial das crianças na idade de quatro anos é a sua casa, seu espaço e sua família. Além de tratar este tema em sala, a escola deve conscientizar os pais da importância que a alimentação gera na vida nas crianças e de quem está ao seu redor, trazendo benefícios ou malefícios para o meio social em que estamos inseridos. Segundo a BNCC, uma das habilidades referentes a esse tema é a de “(EI01EO05) - Reconhecer seu corpo e expressar suas sensações em momentos de alimentação, higiene, brincadeira e descanso.” (BRASIL, 2017, p. 43).

# Revista Gepesvida/2019

---

Com a metodologia adotada no projeto conseguimos identificar como os principais alimentos trazidos de casa: bolachas recheadas, sucos industrializados, bolos industrializados com recheio. Muitos acreditam que o consumo destes alimentos não traz malefícios para a vida, mesmo sabendo que não são a opção mais saudável, não os veem como prejudiciais. Lembramos que nos Parâmetros Nacionais de Qualidade para a Educação Infantil (2006, p. 17): [...] na instituição de Educação Infantil são perpassadas pela função indissociável do cuidar/educar, tendo em vista os direitos e as necessidades próprias das crianças no que se refere à alimentação, à saúde, à higiene, à proteção e ao acesso ao conhecimento sistematizado”.

Desse modo, o que a família deve compreender é que os hábitos alimentares de um indivíduo são construídos a partir da infância, se não em sua totalidade. A modificação destes hábitos na fase adulta tem altas taxas de insucesso. Isso tudo está ligado não apenas a influência da comunidade escolar e da família, mas também a influências externas como a mídia. As crianças além de assistirem a comerciais que incentivam o consumo de produtos prejudiciais à saúde, são influenciadas pelos hábitos alimentares do ambiente em que está inserida.

Desde a infância as crianças possuem gostos alimentares diversos, assim a família e a escola têm papel fundamental no incentivo aos bons hábitos. Nesse sentido, a educação para alimentação saudável e sustentável na educação infantil é primordial devido à facilidade que as crianças têm de reproduzir comportamentos (MORAIS, 2017, p. 13).

Esta questão está prevista para ser trabalhada com as crianças na BNCC (2017), os cuidados com o corpo devem ser despertados desde a infância, que é quando nós ganhamos consciência de nós mesmos, passando a sermos sujeitos ativos e independentes.

## 4. ANÁLISE DE DADOS

Para que um projeto obtenha os melhores resultados é necessária uma análise que reflita sobre o tema que se deseja trabalhar. Os temas são amplos, com as atividades propostas devemos ter um foco principal, observado como o mais emergente. Nossas análises em relação ao estágio sempre nos levaram a pensar qual seria a necessidade da turma naquele momento e em que sentido poderíamos ajudar. O tema alimentação saudável surgiu a partir da rotina da turma, nas quatro horas que passávamos com elas, participávamos de duas refeições. Segundo Cassol e Schneider (2015), o ato de se alimentar é social e capaz de desencadear novos modos e valores de vida, seja com relação a produção, comercialização ou consumo.

# Revista Gepesvida/2019

---

Para Moraes (2017, p. 22):

Nesse sentido, os pais e outros familiares que convivem constantemente com crianças nessa fase são extremamente responsáveis pela alimentação das mesmas, por isso, devem estimular o desenvolvimento de ações priorizem o consumo de refeições saudáveis. Aliado a essa concepção, a escola e seus educadores devem participar, ensinar, promover e se adequar para que bons hábitos alimentares sejam transmitidos e incorporados no processo de aprendizagem da criança.

No momento do lanche e da janta, notávamos a dificuldade da professora para que as crianças consumissem o que a escola oferece, como frutas e verduras. O objetivo principal foi o de mudança de hábitos alimentares por parte das crianças e uma conscientização da família, porém as atividades que seriam propostas poderiam ajudar a professora regente com dificuldades como o individualismo e a falta de afetividade encontrada nas crianças entre si. Para Ribeiro e Silva (2013, p. 79), “a criança deve ter uma alimentação balanceada e controlada na escola e em casa, facilitando ainda mais seu aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração e energia necessária para trabalhar o cérebro”.

Na fase egocêntrica em que se encontram as crianças de quatro anos, segundo Piaget (1966), elas possuem o comportamento voltado para si e para suas necessidades individuais. A interação social praticada por nós nas observações nos mostrou que a realidade encontrada ali poderia ser modificada, de modo que enquanto mais situações as crianças viverem de aprendizado, maior será o desenvolvimento delas. Para Vygotsky (1987), a cultura determina o modo de pensar do indivíduo, os conceitos conhecidos por nós são resultado da evolução que tivemos ao longo da vida. Com a ajuda destes conceitos, montamos nosso plano de aula de modo que abrangesse não apenas o tema principal que seria alimentação saudável, mas também direitos de aprendizagem previstos na BNCC (2017) como, conviver, brincar, explorar, participar e expressar-se.

No momento de nossa atuação fizemos o máximo para abranger o tema escolhido durante toda a rotina. A acolhida continha músicas que envolviam o tema alimentação saudável. Na roda de conversa questionamos as crianças sobre o que elas teriam consumido em casa. A atividade principal era envolvida pelo tema, com atividades que estimulassem o desenvolvimento das crianças. Nas refeições a intervenção continuava de modo a fazer as crianças consumirem os alimentos citados por nós dentro de sala e que percebíamos que eram negados por eles. As brincadeiras também eram mediadas por nós para que tivessem intuito pedagógico, não apenas brincar por brincar. A inserção dos alimentos nas práticas pedagógicas, contextualizado nos processos lúdicos e de interação, é uma

# Revista Gepesvida/2019

---

alternativa fundamental para efetivação de ações de fomento à saúde no ambiente escolar, estimulando a formação de pessoas com hábitos conscientes (PIETRUSZYNSKI et al., 2010).

A alimentação foi o foco principal das atividades feitas em sala com as crianças. No primeiro dia, propomos para eles uma atividade em que eles foram instigados a pensar sobre quais alimentos eram saudáveis e quais não eram, a partir desta introdução eles produziram máscaras de frutas. Nosso foco foi de construir com as crianças um ambiente que oferecesse caminhos para mudanças comportamentais e de um ambiente afável, otimista e com possibilidade de coparticipação entre todos os atores envolvidos (CUNHA, 2014) no projeto.

A segunda prática pedagógica introduzida na sala foi uma experimentação de frutas de olhos vendados, eles se sentiram desafiados e todos participaram da brincadeira, além do medo e do receio de não poder ver o que estava comendo. Para Morais (2017, p. 24), essa prática leva a:

[...] escola tem como função estimular bons hábitos nas crianças e toda comunidade escolar, incentivando o consumo de alimentos saudáveis tais como frutas, legumes, hortaliças, verduras, grãos e cereais, além de se preocupar com viés sustentável dos processos que os alimentos passam até chegar à mesa, priorizando o fortalecimento do tripé social, econômico e ambiental que envolve essa prática.

No terceiro dia entramos no mundo lúdico da contação de histórias, a história escolhida por nós foi a *Amanda no País das Vitaminas*, produzimos um teatro para eles que nos impressionou pela atenção que tiveram e as dúvidas do que era real e o que era apenas encenado. Com a contação, introduzimos mais uma vez os questionamentos do que seria ou não importante para uma alimentação saudável, mostrando imagens que eles teriam que identificar como boas ou ruins. Em nossa quarta intervenção resolvemos produzir um bingo, os prêmios foram frutas que eles mesmo trouxeram para a sala, a nosso pedido. No bingo estimulamos o uso dos números e a atenção das crianças, que teriam que estar atentas aos números chamados para poder ganhar a rodada. Quando terminamos a atividade, foi feita a contação da história *Camilão, o comilão* para explicar a importância de compartilhar o que tinha sido ganho no bingo. Para fechamento de nosso projeto, com os alimentos saudáveis que foram levados pelas crianças, produzimos um piquenique na parte externa da escola.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluirmos nosso projeto de estágio na educação infantil pudemos perceber a importância de tratar o tema alimentação saudável dentro das instituições de ensino, este tema transversal traz uma conscientização que envolve toda comunidade escolar. A escola, tendo um cardápio que atende

# Revista Gepesvida/2019

---

as necessidades nutricionais, um espaço para que as crianças cultivem seus próprios alimentos, estimula e torna a prática pedagógica divertida e significativa para quem está envolvido. Nós, como modelo para as crianças, também tivemos que repensar nossa alimentação, compreendendo os benefícios dos alimentos que tentamos fazer com que as crianças consumam.

A alimentação saudável não envolve exclusivamente o consumo de alimentos e sim suas propriedades, a importância que cada alimento específico tem para a nossa saúde, a necessidade de cultivar estes alimentos em espaços ao nosso redor, o cuidado com o corpo, o estímulo a autoestima e o consumismo infantil que é explorado pela mídia em redes sociais.

Para que o tema seja abordado, vemos a importância de Programas, como o PNAE, que torna obrigatória a presença de um profissional qualificado para estipular o cardápio que será disponibilizado pela instituição. A conscientização não deve ser feita apenas com as crianças, deve envolver a família e todos que possuem contato direto com as crianças no dia a dia, pois nesta idade lidamos com a imitação de comportamentos. Este processo de imitação passa a se tornar então uma construção significativa compartilhada.

Podemos considerar que o tema que envolve os cuidados com o corpo está previsto na BNCC (2017) e nos deixa conscientes da importância de que os assuntos de utilidade pública sejam tratados desde a infância, de maneira lúdica e construtiva, para que possamos mudar os hábitos das gerações futuras.

Terminamos esta etapa acadêmica com a sensação de dever cumprido e sabendo que não apenas ensinamos algo para as crianças, mas que elas também nos ensinaram a sermos o melhor que poderíamos ser. Dar o nosso melhor no campo do estágio significa pesquisar, compartilhar, conversar, pensar, observar e praticar. Estas palavras-chave devem nortear nossas ações pedagógicas para nosso amadurecimento intelectual.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Alicinez Guerra. **Conhecimentos e práticas de educadores e nutricionistas sobre a educação alimentar e nutricional no ambiente escolar**. (Dissertação de Mestrado). Mestrado Acadêmico em Nutrição UFPB, 2012.

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 22/10/2013.

# Revista Gepesvida/2019

---

ALVES, Marcia Aurelina de Oliveira. **Qualidade nutricional, adequação às recomendações nutricionais e obediência ao cardápio de refeições do almoço servidas em creches públicas municipais** (Tese de Doutorado). Doutorado em Nutrição, Unifesp, 2011.

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

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Nacionais de Qualidade para Educação Infantil**. V. 1. Brasília: MEC/ SEC, 2006.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular – BNCC 3ª versão**. Brasília, DF, 2017.

BIRCH, L., SAVAGE, J. S., & VENTURA, A. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. **Canadian Journal of Dietetic Practice Canadian Journal of Dietetic Practice and research**, 68(1), 2007.

CONTENTO, I. R. Nutrition education: linking research, theory, and practice. Review Article. **Asia Pacific Journal Clinical Nutrition**, 17(1), 176–179, 2008.

CUNHA, Luana Francieli da. **A Importância de uma Alimentação Adequada na Educação Infantil**. 2014. número de folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

DANELON, M. A. S; DANELON, M. S; SILVA, M. V. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de 31 Alimentação Escolar e das cantinas. **Rev. Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006.

FERREIRO, Emilia: **A Construção do Conhecimento**. São Paulo. Revista Viver & Mente. Nº 5, 2005.

GOMES, Nair Augusta de Araújo Almeida. **Qualidade higiênico-sanitária da alimentação oferecida em escolas públicas do estado de Goiás** (Dissertação de Mestrado). Mestrado Acadêmico em Nutrição e Saúde, UFG, 2011.

GONÇALVES, Fernanda Denardin et al. A promoção da saúde na educação infantil. **Interface: Comunicação, saúde e educação**, v.12,n.24, p181- 192,jan./mar.2008.

NUNES, Maria Janaina Cavalcante. **Ações de alimentação e nutrição em escolas participantes do programa saúde na escola**. (Dissertação de Mestrado). Mestrado Acadêmico em Nutrição, UFG, 2012

MORAIS, Isadora Teixeira de. **Alimentação saudável e sustentável no contexto escolar infantil**. Isadora Teixeira de Moraes. Planaltina – DF, 2017. 57 f

# Revista Gepesvida/2019

---

MOURA, Mariane da Cruz. A rotina de crianças de zero a dois anos na Educação Infantil e as especificidades infantis. **Dissertação** (Mestrado em Educação) Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Centro de Educação. Programa de Pós-Graduação. Natal, 2012, 148 p.

OLIVEIRA, Ana Beatriz Almeida de. **Condição higiênico-sanitária da água e ambiente de preparo da alimentação em escolas públicas atendidas pelo Programa Nacional De Alimentação Escolar no município de Porto Alegre RS.** (Tese de Doutorado) Doutorado em Microbiologia Agrícola e do Ambiente, UFRGS, 2011.

OSTETTO, L. E. (Org.) **Educação infantil: saberes e fazeres da formação de professores.** Campinas: Papirus, 2008. (p.13-32).

PIETRUSZYNSKI, Ellen Beatriz et al. **Práticas pedagógicas envolvendo a alimentação no ambiente escola:** apresentação de uma proposta. Revista Teoria e Prática da Educação, v. 13, n.2, p. 223- 229, maio/ago. 2010.

RIBEIRO, Helena Cardoso. **O que é comer na escola? : Da escola à política:uma análise do Programa Nacional de Alimentação Escolar / Ribeiro.** -- 2017. 234 f. Tese. (doutorado) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Humanas. Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, 2017

RIBEIRO, Gisele Naiara Matos; SILVA, João Batista da. A alimentação no processo de aprendizagem. **Revista Eventos Pedagógicos.** v.4, n.2,p. 77-85, Ago./Dez. 2013.

RINALDI, C. **Diálogos com Reggio Emilia:** escutar, investigar e aprender. São Paulo: Paz e Terra, 2012.

SAFANELLI, Andréia Ione Abelino. **Alimentação Saudável Na Educação Infantil.** Monografia. UFSC, 2012.

SILVEIRA, Vanessa Gomes. **Promoção da Saúde e Alimentação do Escolar.** (Dissertação de Mestrado). Mestrado Acadêmico em Saúde Coletiva, Unifor, 2011.

SOARES, Lilian Santos. **Segurança dos alimentos: avaliação do nível de conhecimento, atitudes e práticas dos manipuladores de alimentos na rede municipal de ensino de Camaçari-BA** (Dissertação de Mestrado). Mestrado Acadêmico em Alimentos, Nutrição e Saúde, UFBA, 2011.

SAMPAIO, Dulce Moreira. **Educação e a reconexão do ser:** um caminho para a transformação humana e planetária. Petrópolis-RJ: Vozes. 2010. 150 p.

VIANA, Katia Roseanny Silva. **Qualidade Nutricional Dos Cardápios Em Escolas Públicas De Município Do Nordeste Brasileiro** (Dissertação de Mestrado). Mestrado Acadêmico em Ciências da Saúde, UFRN, 2012.

VYGOTSKY, L. S. **Imaginación y el arte en la infancia.** México, Hispánicas, 1987.