

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

**ALIMENTO CONHECER PARA COMER: ESTÍMULO A ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL NA INFÂNCIA**

PATO BRANCO

2014

CÁTIA APARECIDA AMARAL

**ALIMENTO CONHECER PARA COMER: ESTÍMULO A ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL NA INFÂNCIA**

Trabalho apresentado como requisito parcial para obtenção da certificação do curso de Especialização em Educação do Campo, Polo de Pato Branco Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Maurício Cesar Vitória Fagundes

PATO BRANCO

2014

ALIMENTO CONHECER PARA COMER: ESTÍMULO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

Cátia Aparecida Amaral¹

Maurício Cesar Vitória Fagundes²

RESUMO

Este projeto tem como objetivo proporcionar o conhecimento sobre diversos tipos de alimentos que são rejeitados pelas crianças em suas refeições, mostrando aos 25 alunos do Pré da Escola Municipal do Campo Monteiro Lobato, os seus benefícios para o desenvolvimento e crescimento de cada criança. Pois a criança que cresce sendo ensinada a gostar de legumes, verduras e frutas desde cedo terá menos chance de apresentar carências alimentares e obesidade. Através da alimentação o organismo absorve os nutrientes importantes para o desenvolvimento e crescimento físico do corpo humano. Para uma vida sadia são necessárias vitaminas, sais minerais e outros elementos que favoreçam a boa saúde da pessoa. Na infância tem importância vital por serem essenciais na formação dos ossos, dentes e, principalmente, da estrutura neurológica. A falta de uma alimentação adequada pode levar a dificuldades de aprendizagem, dificuldade para concentração, fragilidade nos ossos, dentes e muitos outros problemas. As crianças do campo muitas vezes crescem vendo muitos alimentos e por isso não dão importância e nem sabem a riqueza que a alimentação tem. A metodologia utilizada é de natureza qualitativa, com aplicação de atividades através de brincadeiras, música, modelagens, pinturas, desenhos, vídeos, passeios e histórias, atividades que estão presente diariamente na vida escolar das crianças. É na infância que ocorrem os processos de aquisição da capacidade de ler, escrever, por meio da escolarização. É a fase em que se corre, pula, brinca-se. O corpo e a mente se desenvolvem e assim conseguem realizar essas atividades e isso ocorre através da alimentação, que tem que ser adequada para cada faixa etária. Verificando-se então a importância de se saber quais os tipos de alimentos que devem ser consumidos rotineiramente. Com esta pesquisa observa-se a importância de atividades dinâmicas realizadas com crianças do campo ligando os alimentos que são produzidos em seu contexto com a realidade da sala de aula como reprodutor de conhecimento.

¹ Normal Superior e Pedagogia

² Docente da UFPR Litoral - Orientador

Palavras-chave: Alimentação, Criança, educação.

INTRODUÇÃO

Este projeto visa promover o conhecimento sobre as propriedades nutritivas e a importância dos alimentos para o desenvolvimento pleno da pessoa mostrando que fazem bem à saúde, pois, a rejeição a alguns alimentos trazem preocupações a professores que visam buscar uma solução para que os pequenos comecem a ter uma alimentação saudável para o desenvolvimento do seu corpo. Pois é nessa época que são formados os hábitos alimentares saudáveis e onde se deve então provar diversos tipos de alimentos para garantir saúde para a vida toda. Pois a criança que cresce sendo ensinada a gostar de legumes, verduras e frutas desde cedo terá menos chance de apresentar carências alimentares, obstipação e obesidade. Este trabalho tem como objetivos específicos desenvolver atitudes coerentes relativas aos cuidados com a nutrição e saúde, fixar o conhecimento sobre a origem dos alimentos, conhecer algumas partes do corpo humano e saber como funciona o sistema digestivo, conscientizar a respeito do desperdício de alimentos e conversar sobre a fome e a desnutrição no Brasil.

Através da alimentação o organismo absorve os nutrientes importantes para o desenvolvimento e crescimento físico do corpo humano. Para uma vida sadia são necessárias vitaminas, sais minerais e outros elementos que favoreçam a boa saúde da pessoa. Na infância tem importância vital por serem essenciais na formação dos ossos, dentes e, principalmente, da estrutura neurológica. A falta de uma alimentação adequada pode levar a dificuldades de aprendizagem, dificuldade para concentração, fragilidade nos ossos, dentes e muitos outros problemas.

É na infância que ocorrem os processos de aquisição da capacidade de ler, escrever, por meio da escolarização. É a fase em que se corre, pula, brinca. O corpo e a mente se desenvolvem e assim conseguem realizar essas atividades e isso ocorre através da alimentação, que tem que ser adequada para cada faixa etária. A mesma também evita o aparecimento de doenças desde uma simples gripe até as mais sérias como a obesidade e a desnutrição, verificando-se então a importância de se saber quais os tipos de alimentos que devem ser consumidos rotineiramente.

Este estudo utilizou como metodologia conversas investigativas sobre os alimentos que as crianças gostam e não gostam, explicando-lhes a importância dos alimentos para a boa saúde e desenvolvimento, mostrar imagens e figuras de frutas e legumes, montar um cartaz com as frutas separando-as por cores explicando qual seus benefícios para a saúde do corpo, pintar uma árvore e colar as frutas de preferência pessoal das crianças; modelar frutas com massinhas de modelar, mostrar as figuras de alimentos de origem animal, vegetal e mineral explicando de onde vem cada alimento, levar para a sala diversas frutas para que as crianças observem as mesmas com cascas, sintam sua textura e em seguida experimentem um pedaço de cada uma, será cantado a música “vou comer a fruta”.

Com fantoches de varas explicar a elas sobre os alimentos que fazem bem à saúde e o desenvolvimento e funcionamento do corpo, também falar de alimentos que se consumido demais são prejudiciais a nossa saúde. Conversar: por que as pessoas devem comer? Por que o ser humano sente fome? Visitar a cozinha da escola mostrando como é preparado o alimento que comemos na escola, conversar sobre os desperdícios, fome, que existem muitas pessoas que passam fome, mostrar figuras de crianças desnutridas por falta de alimentação. Conversar sobre a importância da higiene dos alimentos, como do próprio ser humano, quando se tratar de refeições.

Cantar a música “lavo sempre as mãozinhas” e “sai a água da torneira”. Um aluno ao invés de água utilizará tinta para lavar suas mãos depois mostrará para o resto da turma, se ficaram algumas partes sem tinta significa que a mão não foi bem lavada, se a mão estiver toda coberta é que o aluno aprendeu a lavar bem as mãos. Visitar uma horta para que os alunos observem como nascem as verduras. Lavar algumas verduras e levar para a cozinha para seu preparo e depois cada um experimentará um pedaço. Pintarão o desenho de um intestino será explicado que por ali passam os alimentos que comemos. Será feito uma visita ao laboratório de química para que as crianças observem o boneco do corpo humano e manuseiem cada parte de dentro do boneco, e será explicado como ocorre a digestão dos alimentos no nosso corpo. De volta à sala de aula será feito o desenho do intestino na barriga de cada um que irá fazer o caminho percorrido pelo alimento com seu dedo.

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

A alimentação tem uma importância diferente em cada fase da vida do ser humano, está relacionado à sobrevivência e ao bem estar. Freitas (2002, p.39) afirma que: “a alimentação influi em nossa disposição, em nosso estado emocional e até nossa inteligência”. A lei orgânica da saúde no Brasil define que a alimentação é um dos fatores determinantes e condicionantes para a saúde, componente fundamental dos direitos da criança. Lima coloca que:

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. (2009, p. 94).

Nesse sentido que Jachinoski e Torres (2003, p. 193) afirmam que: “a alimentação é uma das maiores preocupações de pais e responsáveis por crianças de todas as faixas etárias”. Cada fase da infância corresponde a mudanças no comportamento alimentar, até o sexto mês de vida alimento ideal de um bebê é o leite materno, pois ele contém substâncias que ele precisa para se proteger de doenças. É na infância que é formado os hábitos alimentares que serão úteis para a vida toda, uma alimentação saudável pode evitar simples doenças como doenças graves.

Segundo Jachinoski e Torres (2003, p. 193) “uma criança que desde a mais tenra idade tem uma alimentação saudável e bem balanceada, com toda a certeza levará este benefício para o resto da sua vida”. Como pais se alimentam ou seu comportamento diante das refeições exerce grande influencia na vida alimentar de seus filhos como colocam Jachinoski e Torres (2003, p. 193) “é muito comum pais cobrarem que os filhos comam determinados tipos de alimentos, mas eles mesmos não consomem estes alimentos, se na família não existe o hábito, dificilmente a criança irá desenvolvê-lo”.

A criança tem em suas refeições junto com sua família o modelo a seguir e este contexto pode interagir elogiando-a ou mesmo chamando sua atenção a determinado comportamento junto à mesa. Daí a importância de adultos darem mais atenção e realizar suas refeições junto às crianças, também instituições de educação infantil em seus espaços podem auxiliar as famílias com trocas de informações referentes à alimentação das crianças já que elas passam de 4 a 10 horas diárias na instituição, é de suma importância à incorporação da alimentação no processo educativo, contribuindo para o desenvolvimento infantil.

O Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil recomenda as instituições de educação infantil possibilitar o acesso e conhecimento de diversos alimentos para maior familiaridade e aceitação. De acordo com o Referencial a alimentação não se define só no ato de comer, mas envolve elementos cognitivos, sociais e afetivos, o professor ao ensinar cada criança a servir-se, segurar corretamente os talheres, sentar-se adequadamente à mesa, com certeza está além de proporcionar o conhecimento sobre o tipo de alimento a ser consumido está envolvendo-os em um processo de aprendizagens. A socialização que acontece ao redor da mesa é muito rica, pois há o encontro muitas vezes com outras crianças da mesma faixa etária como de outras.

As crianças do campo têm muitas vantagens na hora da alimentação, pois estão em contato com alimentos mais saudáveis do que as crianças da cidade que estão expostos diariamente à alimentos industrializados, que faz muito mal a saúde e ao seu desenvolvimento. A riqueza de alimentos saudáveis em seu contexto faz com que tenha pouca importância para as crianças do campo na hora do lanche da escola.

A ALIMENTAÇÃO E NUTRIENTES

Nos alimentos estão presentes os nutrientes, substâncias essenciais para o organismo que são os açúcares e os carboidratos fornecem a energia ao organismo, onde se pode listar o açúcar, os doces em geral; pães e o mel. As gorduras protegem os órgãos contra lesões, fazem parte das membranas celulares, ajudam manter a temperatura corporal podem ser de origem animal ou vegetal como a manteiga, a margarina, os óleos, a banha, dentre outros.

As gorduras, muitas vezes, são consideradas prejudiciais à saúde, se consumidas em excesso, pois possuem importantes funções no nosso corpo, as proteínas são importantes para o crescimento, construção e reparação do nosso corpo são exemplos todos os tipos de carnes, ovos, leite e derivado, as vitaminas são encontradas nas frutas, vegetais e em alimentos de origem animal contribuem para o fortalecimento do nosso corpo evitando possíveis doenças.

Para Jachinoski e Torres, (2003):

A nutrição humana tem muitos componentes. Os macronutrientes são as proteínas, os carboidratos e as gorduras. Os micronutrientes são todos os demais componentes, inclusive vitaminas, eletrólitos, e oligoelementos todos eles são vitais, sendo assim a ausência de qualquer um dos nutrientes será prejudicial e pode até mesmo causar grandes problemas.
(194)

Para o nosso organismo todos os nutrientes são essenciais apresentando um papel fundamental e nenhum é mais importante que o outro, todos sendo necessário para garantir a saúde. As fibras, não são nutrientes, mas são importantes para o organismo, responsável pelo bom funcionamento do intestino, evita a prisão do ventre, diminui a quantidade de substâncias tóxicas e de gorduras no sangue.

As pessoas procuram vários métodos de se alimentarem corretamente, um dos métodos conhecidos é a pirâmide alimentar que segundo Jachinoski e Torres (2003, p.202) “a pirâmide foi desenvolvida para ser utilizada por uma população saudável, com a finalidade de ensinar conceitos de variedade, moderação, além da inclusão de tipos de alimentos em proporções adequadas na dieta total”. Devemos ter uma dieta equilibrada comer diversos tipos de alimentos assim não teremos falta de nenhum componente essencial.

A formação de hábitos alimentares é considerada a melhor forma de ensinar as crianças com bom exemplo desde pequenas como coloca Jachinoski e Torres (2003, p. 203):

manter horário de alimentação, reunir sempre que possível toda a família nas refeições e aproveitar este tempo para ensinar as vantagens de bem alimentar-se, valorizar os alimentos e o quanto são importantes para uma vida saudável e um crescimento normal.

As crianças muitas vezes são levadas pela mídia consumir determinados tipos de alimentos que são prejudiciais a sua saúde, o incentivo a comer outros alimentos saudáveis pode modificar esta situação já que Jachinoski e Torres (2003, p.204) diz se deve procurar “lembrar que nossas crianças nos manipulam facilmente,

seja com manhas e choros, seja com sorrisos e rostinhos meigos. Porém quem pode definir um futuro melhor para elas somos nós”.

Os professores devem ser incentivadores e criativos buscando desenvolver hábitos saudáveis tanto na alimentação quanto nas atividades físicas para que assim as crianças venham se desenvolver sem problemas de saúde e tenham um crescimento sadio.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO CAMPO : ORGÂNICOS X AGROTÓXICOS

O papel do alimento é nutrir para que o organismo tenha saúde, e estes quando estão contaminados por agrotóxicos se tornam prejudiciais e impróprios para o consumo e os resíduos que se acumulam são inclusive cancerígenos.

Para se ter uma alimentação saudável precisa-se saber qual é procedência, não adianta comer saladas, frutas e legumes se estão contaminados de agrotóxicos. Atualmente no Brasil a maior parte dos alimentos são produzidos com agrotóxicos, mas, se utilizados dentro das quantidades adequadas ele impede a ação das pragas sem estragar os alimentos e não causam dano à saúde. Uma solução para garantir a diminuição da ingestão de agrotóxicos é optar por alimentos orgânicos, pois eles são cultivados sem o uso de agrotóxicos ou adubos químicos.

houve tempo em que o consumo de verduras, legumes e frutas representava garantia de alimentação saudável. Atualmente o risco de contaminação por agrotóxicos é cada vez maior, levando as pessoas a terem receio de adquirir estes produtos em mercados e feiras. Em contradição do uso abusivo de adubos químicos, surge a agricultura orgânica, também chamada de alternativa e natural. Esse cultivo descarta o uso de defensivos agrícolas e utiliza somente produtos biológicos, como esterco, humus, fosfato natural, esterco de curral, palhadas e calda de esterco.

Na escolas um meio de proporcionar o incentivo a uma alimentação saudável, sem agrotóxico é a criação de horta como coloca Rodrigues [et al.] (2007 p. 26):

Outra estratégia que pode ser utilizada na escola é a criação de hortas e pomares escolares e/ou comunitárias, facilitando assim o acesso as frutas, verduras e legumes. Além disso, a horta propicia diferentes atividades de ensino, pois as diversas ações envolvidas, como preparação do terreno, plantio, cuidados com a planta, colheita e, depois, o preparo dos alimentos, permitem trabalhar desde conteúdos de matemática, relação com o meio

ambiente, diferentes aspectos de ciências, até noções de crescimento e desenvolvimento, saúde e nutrição. O cultivo de frutas, verduras e legumes, além de ampliar a sua oferta na escola, contribui para aumentar a variedade da alimentação dos escolares, fortalece a familiaridade de todos com esses alimentos, estimula seu consumo e, também, resgata hábitos regionais e locais.

Nas hortas escolares se produzem verduras e legumes utilizados na merenda escolar sendo estes vistos como benéficos á saúde por serem alimentos frescos, nutritivos, ricos em vitaminas, minerais e fibras, de baixo custo e principalmente sem agrotóxicos Rodrigues et al. (2007).

O ambiente escolar deve promover a formação de hábitos alimentares saudáveis entre os alunos valorizando a hora da refeição, pois, é o momento de socialização entre eles contribuindo assim para seu desenvolvimento e para prevenção de várias doenças causadas pela má alimentação.

CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA QUE SE REALIZOU A PESQUISA

A Escola Municipal do campo Monteiro Lobato – Ed. Infantil e Ensino Fundamental está localizada na comunidade do Morro Verde, no Município de Mangueirinha, Estado do Paraná. Localiza-se à 12 Km da sede do Município de Mangueirinha, CEP 85540-000, pertencendo ao Núcleo Regional de Pato Branco.

A escola iniciou suas atividades em 1983, sendo criada pelo decreto nº 010/83, que também extinguiu escolas rurais municipais: Baixada Schimidt, São Benedito, Francisco Assis Reis, São Jorge, Joaquim Marcelino da Fonseca e Laurindo Custódio do Amaral. Criou-se assim a escola consolidada tendo seu funcionamento autorizado pela Resolução nº 7411/84, oferecendo o ensino de 1ª à 4ª série.

O nome da Escola Monteiro Lobato é uma homenagem feita ao grande escritor da literatura infantil, José Bento Monteiro Lobato (18/04/1882 a 04/07/1948), nasceu em Taubaté, sendo criado por seu avô, visconde de Tremembé, na fazenda, onde mais tarde lhe serviu de inspiração para criação de livros e personagens. Estudou e formou-se em direito, trabalhou em um jornal, onde surgiu a ideia de escrever obras, ficou tão conhecido por suas obras que o dia de seu nascimento, 18 de abril se tornou o dia do livro infantil. Monteiro Lobato, como nome de escola, é mais uma homenagem a aquele que merece ser lembrado sempre.

A maioria das famílias é de origem brasileira e residem na comunidade do Morro Verde ou localidades próximas.

A profissão dos pais que predomina é a de agricultores, e o grau de instrução é o 1º grau incompleto. A religião católica é a que mais se destaca entre os pais, tendo alguns evangélicos.

A maioria das famílias são compostas por 4 ou 5 pessoas, sendo que só os mais novos estudam. Os que não estudam já tem de 30 a 40 anos ou 1 a 4 anos, que ainda não frequentam escola.

Os alunos geralmente moram com pai e mãe, outros com avós ou só com a mãe e frequentam apenas essa escola. Nas tarefas escolares é a mãe que auxilia os filhos em casa, preferindo estudar no quarto de suas casas.

A maioria dos alunos chega até a escola de ônibus, vindos das comunidades próximas.

Grande parte dos alunos gosta de vir a escola e se demonstram satisfeitos com o que recebem ali. Também gostam de ler histórias infantis ou histórias em quadrinhos, sendo que a maioria pratica a leitura somente na escola. Em casa preferem assistir desenho animado como forma de lazer.

Muitos alunos recebem bolsa família e a maioria dos pais possui casa própria, embora sendo simples de madeira e muito poucas de alvenaria. Para comprar livros, a maioria afirma não terem condições, sendo a escola o único lugar os quais os mesmos tem acesso.

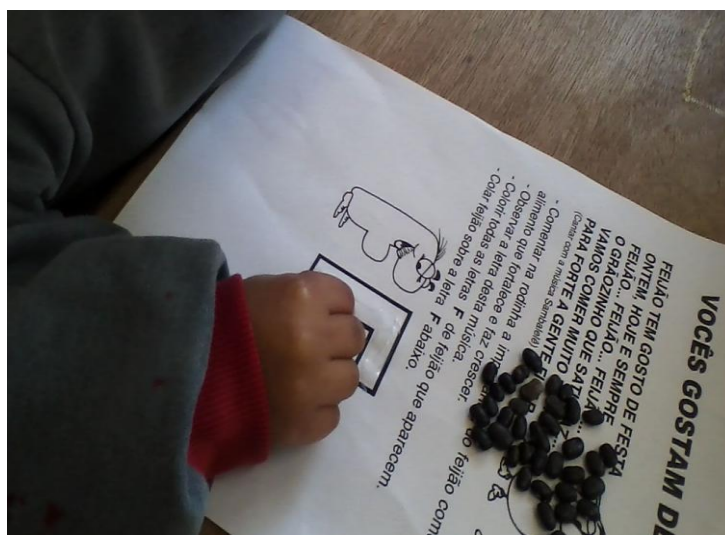
A maioria das famílias não tem automóvel e recebem um salário mínimo ou até menos. Os professores, em grande parte já concluíram o ensino superior, e alguns já fizeram pós-graduação e outros estão cursando.

OS MOVIMENTOS DA PESQUISA NA BUSCA DE RESPOSTAS

A primeira atividade tinha como objetivo investigar os alimentos preferidos das crianças e proporcionar o conhecimento sobre a origem dos alimentos. Se realizou através de conversas investigativas e explicações apresentando figuras, todos prestaram atenção nas explicações respondendo quando eram questionados. Sendo esta uma atividade coletiva, todos participaram, sendo avaliados pelo interesse e participação na conversa. Conversas investigativas sobre os alimentos que as crianças gostam e não gostam, qual fruta conhece, explicar a importância dos

alimentos para nossa saúde mostrando diversas figuras perguntando se conhecem o alimento e se sabem qual sua origem: animal, vegetal e mineral. As crianças participaram muitas falaram dos alimentos que são produzidos em suas casas e que muitas vezes nem experimentam, mas que pretendiam depois da explicação.

A segunda atividade teve como objetivo entender como nasce o feijão e reconhecer a importância de comer feijão. Realizou-se através de História, dramatização, música e colagens foram avaliados através da observação e da participação. Ao realizar esta atividade as crianças comentaram que em suas casas plantam feijão e que não sabiam que o feijão era um alimento muito importante na refeição.



A terceira atividade teve como objetivo conhecer os alimentos que a galinha e a vaca, fornecem, realizou-se com atividades de ligar os animais aos alimentos que eles nos fornecem e também visita a casa de um colega que morava perto da escola e que possuía esses animais. Foram avaliados através da observação e participação. Muitos comentaram que já viram a mãe fabricando os alimentos como o queijo, e na visita apesar de já saberem os alimentos que cada animal fornece todos queriam ver e ouvir a mãe de um aluno contar que com esses alimentos como ovos e leite se fabricam outros alimentos como o bolo, que a mãe tinha preparado para esperar a turma.

A quarta atividade tinha como objetivo modelar sua fruta preferida houve interesse de todos em fazer a sua fruta e foram avaliados através da observação. Todos modelaram frutas conhecidas e as que têm em casa.



A quinta atividade desenharam e pintaram sua fruta preferida, alguns desenharam de sua preferência outros o que o colega desenhou, assim manifestaram suas preferencias.



A sexta atividade tinha o objetivo de sentir a textura de diferentes frutas, experimentar um pedaço de cada uma e cantar uma música. Foi Levado para a sala diversas, frutas com casca para passar pela mão de todos, em seguida foram descascada e cada um experimentou um pedaço. Cantando a música das frutas. Todos participaram.

A sétima atividade tinha como objetivo classificar as frutas por cor

Através de recortes e colagens das frutas na folha no lugar que se pede. Todos participaram foram avaliados através da observação verificando o interesse. Comentaram sobre as frutas que tinham em casa e as que não conheciam.



A oitava atividade teve como objetivo identificar os alimentos que mais gostam e colorir, alguns pintaram realmente o que mais gostam outros pintaram todos os alimentos.



A nona atividade teve como objetivo conhecer o que é alimento, através de figuras pintar somente o que não é de se comer. Todos realizaram a atividade as crianças já identificam o que é alimento do que não é e conhecem os que lhe foram apresentados.

A décima atividade: depois de um passeio e observar as árvores frutíferas do pátio da escola mostrar que algumas frutas nascem nas arvores através de recortes

das frutas preferidas pintadas pelas crianças e colar na árvore que as mesmas pintaram. Todos puderam visualizar e foi comentado como nascem algumas frutas. Comentaram sobre as que tem em casa como elas nascem e se gostam ou não.



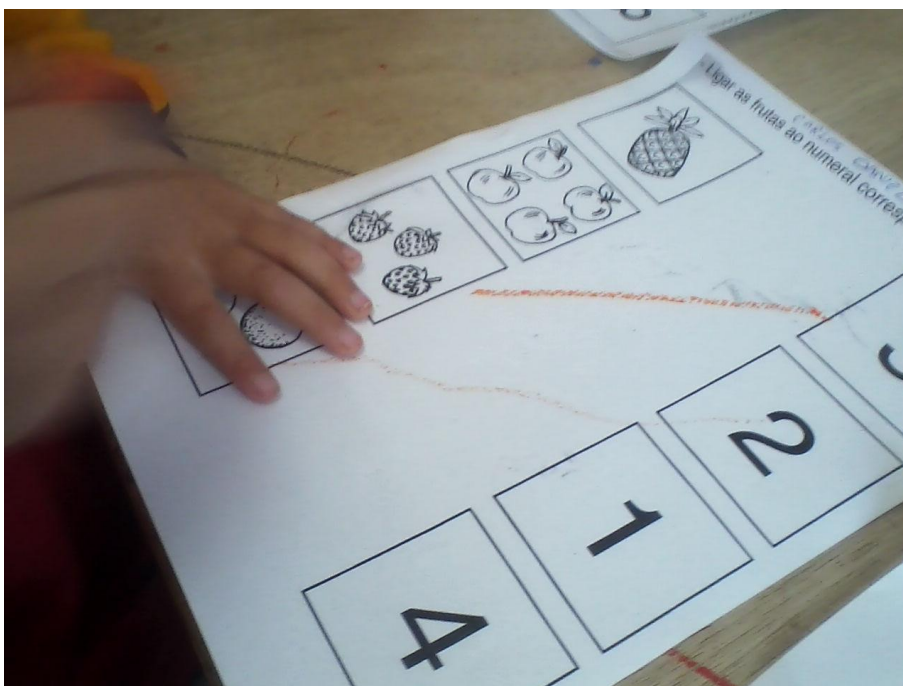
A décima primeira atividade teve como objetivo conhecer algumas frutas e os benefícios que elas trazem para a saúde. Através de um fantoche de uma boneca que fala o nome da fruta o benefício para se ter uma boa saúde, expondo a figura da fruta. Todos ouviram a história, comentando em seguida que devem comer bastante frutas.]



A décima segunda atividade teve como objetivo brincar de tentar morder a maçã com as mãos para traz. O professor coloca para cada dupla uma maçã pendurada com um barbante, as crianças com as mãos para traz tentando dar uma mordida na maçã, nem todos conseguiram, alguns seguraram com a mão para poder morder a maçã. Através de uma brincadeira experimentar uma fruta.

A décima terceira atividade era dançar uma musica em dupla com uma laranja segura pela testa. Foi colocada uma laranja entre a testa de duas crianças com as mãos para traz dançando uma musica sem deixar a maçã cair, nem todos conseguiram, durante a musica derrubavam a laranja varias vezes. Após a brincadeira a dupla dividiu a laranja e chupou.

A décima quarta atividade teve como objetivo aprender noções de quantidade Ligando a quantidade de fruta ao numeral correspondente, alguns conseguiram com facilidade sozinhos outros necessitaram de ajuda. Com essa atividade buscou-se a compreensão de quantidade.



A décima quinta atividade teve como objetivo desenvolver a noção de tamanho e conhecer as figuras geométricas colaram o desenho da fruta correspondendo com o tamanho do círculo ao lado.

A décima sexta atividade era pintar o caminho que leva a menina ate o alimento.

A décima sétima atividade foi visitar uma horta e ver como nascem as verduras que se consomem no dia-dia nos lanches da escola visualizaram as verduras que existiam na horta comparando-as com as que são servidas nas suas refeições.



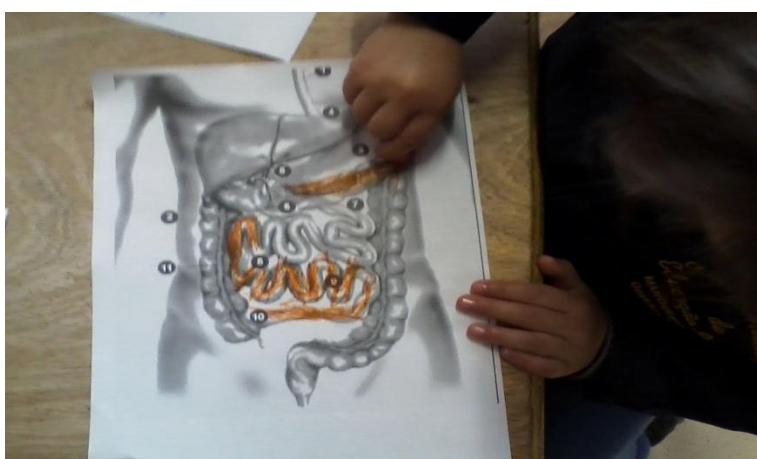
A décima oitava atividade foi mostrar como se devem lavar bem as mãos antes das refeições e cantar as musicas que falam de lavar as mãos. Uma criança lavou as mãos com tinta mostrando para o resto da turma, se não ficou nenhuma parte da mão sem tinta é que a mão foi bem lavada. Com essa atividade espera-se que todos ao lavar as mãos refletissem que devem lavar bem sem deixar nenhuma parte sem lavar.



A décima nona atividade foi conhecer o local que é preparado os alimentos para os lanches na escola, todos visitaram a cozinha e observaram.



A vigésima atividade teve como objetivo conhecer algumas partes do corpo humano foi levado para sala um boneco do corpo humano e explicado algumas partes, deixando que manuseassem e montassem o boneco. A intenção da atividade era que as crianças visualizassem no boneco o sistema digestivo observando o caminho percorrido pelo alimento entendendo que para que ocorra uma boa digestão o alimento tem que ser de qualidade, bem cuidado, limpo e bem mastigado.





A vigésima primeira atividade era conhecer o sistema digestivo e saber como funciona, pintaram um desenho do sistema digestivo e em seguida foi desenhado na barriga de cada um para que fizessem o caminho percorrido pelo alimento com o dedo olhando no espelho.



A vigésima segunda atividade teve como objetivo conscientizar que não podemos jogar alimentos fora, pois existem muitas pessoas que não tem o que comer. Assistiram ao vídeo Marasmo, foi explicado que a alimentação adequada

previne muitas doenças, conscientizando que não devemos desperdiçar alimentos porque existem pessoas que não tem o que comer por isso são doentes e as vezes chegam até morrer mas também que se comer exageradamente alimentos como doces também se fica doente. As crianças ficaram impressionadas com o vídeo fazendo comentários do que é certo fazer ou não de acordo com sua compreensão, falaram que iriam cuidar para não haver desperdícios em casa como na escola, e que iriam comer somente alimentos de qualidade que trouxessem benefícios a saúde pois não querem ficar doentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto proporcionou vários conhecimentos sobre alimentação de uma forma dinâmica em que todos participaram se envolveram nas brincadeiras, fizeram questionamentos se percebeu que houve grande interesse das crianças em adquirir conhecimentos sobre alguns alimentos que são consumidos diariamente e que eles próprios recusavam ou diziam que não gostavam sem ao menos terem experimentado. Foi observado que durante as refeições as crianças começaram a comer alimentos que antes rejeitavam fazendo comentários sobre o alimento. De onde vem, porque ele é bom. Observou se também que uma criança que não se alimentava no tempo que permanecia na escola, começou a experimentar alguns alimentos, a fazer algumas refeições. Entenderam que se alimentar é adquirir energia para brincar e aprender, que devemos comer diversos tipos de alimentos para nos mantermos com saúde.

A formação de hábitos alimentares começa desde cedo, as crianças aceitam novos alimentos desde que sejam motivados a comer, pois este é um ato natural da criança que no inicio pode parecer rejeição aos novos alimentos, e os educadores devem sempre motivar as crianças a ter uma alimentação saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da educação e do Desporto. Secretaria de Educação fundamental. **Referencial curricular nacional para a educação infantil**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

FREITAS, Paulo G. **Saúde um estilo de vida**. Baseado no equilíbrio de quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2002).

LIMA, Laudirege Fernandes. **Merenda Escolar: Direito à alimentação e fruição do direito à educação**. Maceió: EDUFAL, 2009.

RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos F. et al. **Planejamento e preparo de alimentos desenvolvimento e aprendizagem**. Brasília 2007.

TORRES, Patrícia L. e Jachinoski, Antonio Carlos P. **Uma leitura para os temas transversais: ensino fundamental**. Curitiba: SENAR- PR, 2003.