

**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE
POLITICA DE EDUCAÇÃO A DISTANCIA
SETOR DE CIENCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM**

MARIA APARECIDA ASSIS QUINTÃO

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL:
PROJETO DE INTERVENÇÃO**

FOZ DO IGUAÇU - PR

2016

MARIA APARECIDA ASSIS QUINTÃO

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL:
PROJETO DE INTERVENÇÃO**

Projeto de Intervenção apresentada ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Saúde para professores do ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de Educação a Distância Orientadora: Profª MSc. Shirley Boller

**FOZ DO IGUAÇU - PR
2016**

SUMÁRIO

RESUMO	
1 INTRODUÇÃO	09
1.1 OBJETIVOS	11
1.1.1 Objetivo Geral.....	11
1.1.2 Objetivos Específicos.....	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
3 CAMINHO METODOLÓGICO	23
3.1 LOCAL E PARTICIPANTES DA INTERVENÇÃO	23
3.2 PROCEDIMENTOS DA INTERVENÇÃO	24
3.3 SISTEMATIZAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS	30
3.4 ASPECTOS ÉTICOS	30
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	32
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	47
REFERENCIAS	49
ANEXOS	51

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho à minha família, ao querido Helmar Andrade pelo apoio constante, à Orientadora Prof^a MSc. Shirley Boller, aos tutores presenciais e os tutores à distância, á Diretora Marilza Rodrigues de Oliveira pelo acolhimento para implementação do projeto, à Coordenadora Pedagógica Ester Conrad pela competência ao criar, disponibilizar parte do material pedagógico e me orientar com cuidado, aos professores pela interação, enfim, toda a equipe docente. Aos profissionais de outros áreas pela participação ativa nas ações propostas, aos alunos participantes desta pesquisa pela aprendizagem e resultados obtidos. E por fim, dedico esse trabalho aqueles que viveram sua vida a Educar pessoas.

“Não há ensino sem pesquisa e pesquisa sem ensino. Esses que-fazes se encontram um no corpo do outro. Enquanto ensino continuo buscando, reprocurando. Ensino porque busco, porque indaguei, porque indago e me indago. Pesquiso para constatar, constatando, intervenho, intervindo educo e me educo”.

(Paulo Freire, Pedagogia da
Autonomia, p.29).

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família, meus pais Josino e Luzia (*in memoriam*) pelo exemplarismo, irmãos e irmãs pelo apoio e também por entenderem o meu período de ausência, ao querido Helmar pelos momentos juntos, equipe docente pelo envolvimento e oportunidade de trocar ideias para abraçar este projeto com entusiasmo e amor.

RESUMO

O presente trabalho é resultado do projeto de intervenção que visou orientar os alunos do pré I e pré II do Centro Municipal de Educação infantil acerca da alimentação saudável.

O objetivo foi orientar os alunos do pré I e pré II do Centro Municipal de Educação infantil acerca da alimentação saudável através de atividades interdisciplinares, direcionadas e participativas. Dentre elas, revitalizar na escola a área verde produtiva para que as crianças pudessem plantar e acompanhar o desenvolvimento das hortaliças, leguminosas e plantas medicinais no meio ambiente, utilizando recursos sustentáveis. Construir cartaz coletivo e gráficos interativos onde os alunos possam reconhecer preferências, distinguir os alimentos saudáveis dos evitáveis e os que se deve consumir com moderação. Também foi utilizado material concreto, recursos lúdicos, vídeos, e histórias infantis, avental representando alguns alimentos saudáveis. O projeto foi realizado durante o período de 6 (seis) meses do segundo semestre do ano letivo de 2015, no CMEI Jardim Lindóia e toda ação foi embasada no respeito à faixa etária das crianças envolvidas. Os resultados obtidos foram registrados em mídias, cartazes, fotografias, gráficos entre outros. Foram organizadas ações dentro e fora da sala de aula, ações estas em comum acordo com a instituição escolar. Os participantes deste projeto foram os alunos, professores, funcionários, empresas e comunidade local. Ao final do projeto de intervenção constatou-se a evolução do projeto a cada ação em que os alunos apresentaram cada vez mais com maior nível de envolvimento, entusiasmo e de conscientização quanto a alimentação e a melhoria na saúde dos envolvidos.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável; Promoção de Saúde; Educação Infantil

ABSTRACT

This work is the result of the intervention project that aimed to guide the pre students I and II pre Municipal Center for Child Education about healthy eating.

The objective was to guide students pre I and II pre Infant Education Municipal Center about healthy eating through interdisciplinary, directed and participatory activities. Among them, revitalize the school productive green area for the children to plant and monitor the development of vegetables, pulses and medicinal plants in the environment, using sustainable resources. Build collective and interactive graphics poster where students can recognize preferences, distinguish healthy foods from preventable and that one should consume in moderation. It was also used concrete material, recreational resources, videos, and children's stories, apron representing some healthy foods. The project was conducted during the period of six (6) months of the second semester of the school year 2015, the CMEI Garden Lindóia and every action was based on respect for the age of the children involved. The results were recorded in media, posters, photographs, graphics and more. actions were organized inside and outside the classroom, these actions in agreement with the school institution. The participants in this project were the students, faculty, staff, businesses and the local community. At the end of the intervention project found the evolution of the project every action in which students presented with increasingly higher level of involvement, enthusiasm and awareness of food and improvement in the health of those involved.

KEYWORDS: Healthy Eating; Health Promotion; Child education

1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável na Educação Infantil possui importância no crescimento, no desenvolvimento, na aprendizagem e na preservação da saúde da criança, que refletirá no futuro, nas áreas do conhecimento, ao resgatar hábitos alimentares saudáveis, que são produtos naturais com alto valor nutritivo. Para tanto, é preciso melhores informações e esclarecimentos com relação à seleção e degustação dos alimentos que venham resultar na saúde para melhor qualidade de vida.

Desde a infância é importante que as crianças comecem a conhecer e reconhecer os alimentos para entender a forma de utilizá-los no cotidiano conforme sua realidade. Importante ter ideia da condição da fome, noção da melhor forma de atuação ao utilizar os alimentos, nutrição e higienização, sem desperdícios, consumindo o necessário e o que é adequado para saúde física, intelectual e mental. Para tanto, cabe ao professores educadores infantis e familiares proporcionar esclarecimentos. Contribuindo assim na aquisição de conhecimento, para que possam usufruir de alimentação saudável na educação infantil em qualidade e em quantidade adequada, expandir conceitos com relação à alimentação saudável. O que é Alimentação Saudável?

De acordo com o Ministério da Saúde (2010), Alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido é fundamental resgatar práticas bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), levando em consideração os aspectos comportamentais, afetivos e sociais relacionados às práticas alimentares.

Neste projeto de intervenção será considerada alimentação saudável tudo aquilo que Gagné (2011) propõe:

“alimentos naturais, de origem vegetal cultivado organicamente ou biodinamicamente, e animais alimentados com pasto e criador de acordo com produções naturais. Alimentos naturais que foram processados e preparados por métodos tradicionais, incluindo os refogados, desidratados, e assim por diante, também são alimentos saudáveis. Os alimentos saudáveis não incluem alimentos que foram cultivados, criados ou processados por meio de experiências genéticas com a adição de substâncias químicas, conservantes, hormônios e outros

meios prejudiciais à Saúde adotados pelos conglomerados corporativos do agronegócio. Os alimentos mais saudáveis para os seres humanos são aqueles que são cultivados, criados usando métodos naturais e tradição cuja eficiência foi comprovada pelos tempos”.

De acordo com o Mota (2005), a alimentação natural é meio saudável, equilibrado, excepcionalmente eficaz para enfrentar a situação a que somos submetidos através da poluição do ar, da água, das irradiações, dos medicamentos, dos alimentos contaminados por agrotóxicos e por resíduos industriais.

Um dos indicadores de qualidade da educação infantil preconizado pelo Ministério da Educação é a alimentação saudável (BRASIL, 2009) e, portanto, vale ressaltar que o resultado conquistado pelo Centro Municipal de Educação Infantil Lindóia conquistou no ano de 2014 a nota 9,7 que corresponde ao 1º lugar na Avaliação de Qualidade da Educação Infantil em Foz do Iguaçu - PR.

Existe projeto do governo federal chamado NutriSUS de complemento alimentar, na atualidade são 3 CMEIs de Foz do Iguaçu que estão participando. A intenção é expandir para vários outros CMEIs de Foz do Iguaçu - PR. Devido ao tempo em que as crianças permanecem na escola, realizando refeições e estabelecendo rotina, a estratégia será implantada em creches participantes do programa Saúde na Escola potencializando a capacidade da escola, abrangendo crianças a partir dos seis meses de idade.

A fortificação da nutrição infantil é questão que aproxima da realidade do CMEI - Centro de Educação Jardim Infantil Lindóia. A alimentação realizada com orientação de profissional, incluindo nutricionista, pois está participando do projeto NutriSUS com acerca de 150 crianças participando para melhor a condição nutricional dos alunos da faixa etária de 6 meses a 4 anos, ou seja alunos do berçário até os alunos do Pré I, o Pré II não participa deste projeto.

Considerando os aspectos mencionados, a questão que norteou este projeto de intervenção foi: A inserção do tema “alimentação saudável” na educação infantil é uma estratégia para promoção à saúde entre os alunos do pré I e pré II do Centro Municipal de Educação infantil?

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

- Orientar os alunos do pré I e pré II do Centro Municipal de Educação infantil acerca da alimentação saudável

1.1.2 Objetivos específicos

- Apresentar a pirâmide alimentar para os alunos do Pré I e do Pré II utilizando recursos lúdicos.

- Identificar junto com os alunos quais são os alimentos saudáveis e não saudáveis.

- Estimular, nos alunos, o hábito da degustação de alimentos saudáveis.

2 REVISÃO DE LITERATURA:

Para entendimento seguem conceitos básicos de *alimentos*:

De acordo com Mota (2005), dieta saudável, para adulto e para crianças precisa conter adequado aporte de energia, de proteínas necessárias para a formação de tecidos, de vitaminas, de minerais e gorduras essenciais para manutenção da saúde. A maior parte de energia é proveniente dos carboidratos e pequena quantidade dos alimentos protéicos.

De acordo com o NutriSUS (2014), no início da vida, principalmente nos primeiros anos de vida da criança é considerado período intenso de crescimento e desenvolvimento. Fase dependente de estímulos para garantir que a criança se desenvolva e apresenta vida na condição saudável. As práticas alimentares inadequadas nos primeiros anos de vida estão relacionadas à morbimortalidade de crianças representada por doenças infecciosas, afecções respiratórias, cárie dental, desnutrição, excesso de peso e carências específicas de micronutrientes como de ferro, zinco e vitamina A (WHO, 2011).

Salgado (2000), conceitua que a anemia é doença do sangue caracterizada pela diminuição dos glóbulos vermelhos ou, mais precisamente, da quantidade de hemoglobina presentes nesses glóbulos. A hemoglobina é proteína necessária do sangue, contém o ferro e o oxigênio necessários para alimentar os tecidos do corpo. Quando há diminuição dos glóbulos vermelhos ou da hemoglobina, os tecidos recebem quantidade inadequada de oxigênio e não conseguem trabalhar.

Alguns sintomas de anemia: sinais e sintomas da anemia por carência de ferro são inespecíficos, necessitando-se de exames laboratoriais (sangue) para que seja confirmado o diagnóstico de Anemia Ferropriva. Sinais e sintomas da anemia por carência de ferro são: fadiga generalizada; anorexia (falta de apetite); palidez de pele e mucosas (parte interna do olho, gengivas); menor disposição para o trabalho; dificuldade de aprendizagem nas crianças; apatia (crianças muito "paradas").

O ferro pode ser fornecido ao organismo por alimentos de origem animal e vegetal: sucos verdes, entre outros. O ferro de origem animal é melhor aproveitado pelo organismo e são excelentes fontes de ferro as carnes vermelhas, fígado de qualquer animal e outras vísceras (miúdos), rim e coração; carnes de aves e de peixes e mariscos crus.

Estima-se que um quarto da população mundial tenha anemia, sendo considerada grave problema de saúde pública. Considerada também a deficiência nutricional de maior magnitude no Brasil. Dentre os grupos mais susceptíveis para os efeitos prejudiciais da deficiência nutricional, estão as crianças menores de dois anos, devido ao alto requerimento de ferro para o crescimento, que dificilmente será atingido somente pela alimentação. A deficiência de ferro é a principal causa da anemia em crianças, sendo que a deficiência de outros micronutrientes prejudica o metabolismo do ferro (WHO, 2001).

De acordo com Mota (2005), a insuficiência de vitaminas, de sais minerais, de fibras estimulantes de clorofila (pigmentos verdes), o excesso de proteína e gorduras animais, de sal, de açúcar, de cafeínicos, a substituição de alimentos “vivos” pelos industrializados, dos cereais integrais pelos “beneficiados” e desnaturados são a origem principal de doenças.

De acordo com Mota (2005), a agressão diária e constante ao organismo humano pelos alimentos “mortos”, não naturais, industrializados, pulverizados com agrotóxico, contaminados, processados, irradiados e geneticamente manipulados, está provocando tragédia global que se traduz pela intoxicação alimentar, pela má nutrição, pela destruição de processos metabólicos e das demais funções orgânicas. A intoxicação por agrotóxicos na dieta alimentar é de difícil diagnóstico por não provocar reações agudas, mas é fator agravante para o desenvolvimento de doenças degenerativas.

De acordo com a Constituição Federal de 1988, o Artigo 1º diz que, no Brasil, a educação abrange os processos formativos que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nas instituições de ensino e pesquisa, nos movimentos sociais e organizações da sociedade civil e nas manifestações culturais. Os Princípios e Fins da Educação Nacional, Artigo 2º a educação, dever da família e do Estado, inspirada nos princípios de liberdade e nos ideais de solidariedade

humana, tem por finalidade o pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho.

De acordo com Mota (2005), durante a primeira infância e a idade pré-escolar a adaptação à alimentação adulta termina, é preciso levar em conta a persistência de problemas de mastigação. A quantidade e a escolha de alimentos podem apresentar variações individuais que devem ser respeitadas dentro de certos limites. Assim, a criança bem cedo tem condições de desenvolver boas sensações no que concerne à fome e à sociedade. É preciso levar em conta o fato de que, na infância e na adolescência, a alimentação é mais problema de gosto do que de saúde. Assim, ao lado dos alimentos recomendados, representando mais de 80% do aporte energético total é preciso considerar os alimentos “escondidos” nas sobremesas e guloseimas.

Ainda de acordo com Mota (2005), seis das dez principais causas da morte no mundo estão relacionadas à alimentação: *doenças cardíacas, câncer, derrame, diabetes, problemas crônicos do fígado e arteriosclerose*. As cinco doenças mais frequentes - *hipertensão, obesidade, osteoporose, problemas dentários e gastrintestinais* - estão ligadas à má nutrição e as crianças são vítimas dessas doenças, antes consideradas de “velhos”.

Também segundo Mota (2005), quanto maior o nosso respeito e contato com a natureza melhor, pois já somos parte dela. Junto com o ar, com a água, com o sol, com os produtos da terra e com todos os seres vivos, mais felizes e saudáveis seremos vivendo em harmonia com o ambiente. Através da simplicidade, atingiremos a longevidade com qualidade de vida almejada por todos, plenos de saúde física, mental, espiritual e emocional.

De acordo com a Associação Brasileira de Neurologia e Psiquiatria Infantil, o Distúrbio de Déficit de atenção (DDA) acompanhado de hiperatividade atinge 3 a 5 % de população infantil em idade escolar. Os principais fatores para a síndrome, que aparece nos dois sexos, na proporção de 9 meninos para uma menina, são genéticos e ambientais.

Segundo Mota (2005), é preciso ter cuidado ao diagnosticar a criança como hiperativa, uma vez que não há exames específicos, nem parâmetros para isso. Rotular aleatoriamente uma criança pode causar problemas emocionais e afetar a sua auto-estima. Exames médicos com especialistas ajudam a confirmar ou afastar as possibilidades de problemas neurológicos, psíquicos, de deficiência visual ou auditiva. Promover conversas com pais, professores e demais profissionais da área médica ou da saúde, com pessoas que atendem ou mantêm contato com a criança são importantes para que se possa fazer criteriosa avaliação clínica através de trabalho conjunto, interdisciplinar. Diante disso, pode-se estabelecer diagnóstico preciso e terapia adequada. Estudos recentes sugerem que a hiperatividade é consequência de imaturidade bioquímica dos neurotransmissores (serotonina, dopamina e noraepinefrina).

Ainda de acordo com Mota (2005), muitas vezes os sintomas de hiperatividade podem estar relacionados a alteração do sono e do apetite. Essas crianças podem apresentar apetite exagerado (geralmente comem guloseimas o tempo todo ou se recusam a se alimentar). As mães não se dão conta de que a criança que toma sorvetes, *milk-shakes*, refrigerantes, chupa balinhas, come biscoitos e bombons entre as refeições (ou as substituindo), tem o paladar alterado e não sente “fome de comida”, nem saboreia e prazeres em comer fruta.

Mota (2005) diz, algumas crianças hiperativas apresentam grandes melhoras excluindo determinados alimentos (específicos para cada criança), aos quais eles se tornam intolerantes. Nem todas as crianças respondem bem a dietas. Para os pais podem julgar as possíveis causas de alteração de comportamento relacionado ao alimento, vale a pena anotar durante algum tempo tudo o que a criança come, e avaliar se há correlação entre o comportamento e a ingestão de determinados alimentos.

De acordo com Philippi, (2014), a abordagem de escolha alimentar para o alimento implica em seleção mais adequada, interagindo vários fatores, a exemplo: valor nutritivo reconhecimento e disponibilidade da diversidade dos

alimentos regionais preparações culinárias do hábito alimentar, preferência, sabor, prazer, conveniência, ambiente e estado de saúde. A escolha alimentar inteligente deve ser focada individualmente nas melhores opções de alimentos considerando estes aspectos.

A proposta de apresentar os nutrientes a partir dos grupos de Pirâmide dos Alimentos permite melhor entendimento do papel e da importância que cada alimento apresenta para a composição de refeição. Conceitos de alimentos-fonte e escolhas alimentares inteligentes permitirão aproximar a prática dietética aos princípios básicos da nutrição em busca de alimentação saudável. (PHILIPPI, 2014).

2.1.1 Dieta Saudável

Segundo Mota (2005), dieta saudável, para adulto e para crianças precisa conter adequado aporte de energia, de proteínas necessárias para a formação de tecidos, de vitaminas, de minerais e gorduras essenciais para manutenção da saúde. Grande parte de energia é resultante da ingestão dos carboidratos e pequena quantidade dos alimentos protéicos.

Ainda segundo Mota (2005), origem principal de doenças é casada pela insuficiência de vitaminas, de sais minerais, de fibras estimulantes de clorofila (pigmentos verdes), o excesso de proteína e gorduras animais, de sal, de açúcar, de cafeínicos, a substituição de alimentos “vivos” pelos industrializados, dos cereais integrais pelos “beneficiados” e desnaturados.

Também de acordo com Mota (2005), p. 60, as doenças provocadas por Radicais Livres (RL) são: moléstias causadas pela produção excessiva de RL e pelo déficit de antioxidantes. As mais importantes são: isquemia, traumas, efisema e câncer pulmonares, síndrome de hiperoxigenação, doenças auto-imunes, diabetes, cataratas, nefropatia (lesão ou doença do rim), artrite reumatóide,

doença de Crohn (doença inflamatória séria do trato gastrointestinal), lúpus eritematoso. Estas doenças respondem bem à terapia antioxidante.

Para tanto, Mota (2005) p. 158 diz que, existem muitas terapias e produtos que contribuem para a despoluir o organismo dos produtos tóxicos ingeridos através dos alimentos biocídicos ou da alimentação inadequada na utilização de alimentos contaminados com produtos químicos, por exemplo: pólen, levedo de cerveja, algas marinhas, vitaminas naturais, provenientes das frutas e vegetais (principalmente A, E, C), fitoterapia, homeopatia e principalmente dietas de desintoxicação.

2.1.2 Alimentos bioativos: que ativam a vida

De acordo com Mota (2005) p. 161, os alimentos bioativos que ativam a vida são aqueles que:

“constituem base ideal da nossa alimentação do ponto de vista *quantitativo*. Asseguram a vida e o bem estar do ser humano. Seu consumo traz vitalidade a saúde em qualquer idade. Pertencem a esse grupo as frutas, as ervas, as hortaliças, as leguminosas, as nozes (oleaginosas), os bagos, grãos e cereais que já estão maduros e são consumidos em perfeito estado, crus ou deixados de molho”.

2.1.3 Alimentos bioestáticos: que diminuem a vida

Acompanhando o raciocínio de acordo com Mota (2005) p. 163, os alimentos bioestáticos que diminuem a vida:

“são alimentos cuja força vital foi reduzida pelo tempo (alimentos crus armazenados), pelo frio (refrigeração, congelamento) ou pelo calor (cozimento). O uso de alimentos bioestáticos é o resultado de hábitos sociais. Seu consumo assegura o funcionamento mínimo de nosso organismo, mas provoca o envelhecimento das células, pois não lhes fornece as substâncias necessárias à sua vida regeneração. Para a mesma autora os alimentos de baixa vitalidade que diminuem a vida por ordem crescente de esforço digestivo são: peixe, frutos do mar; produtos à base de leite de cabra; iogurte, queijo branco fresco; leite e queijo; ovos; aves; carne branca e carne vermelha”.

2.1.4 Alimentos biocídios: que destroem a vida

Também de acordo com Mota (2005) p. 163, os alimentos biocídios que destroem a vida:

“são alimentos que predominam na alimentação moderna. São todos os alimentos cuja força vital foi destruída por processos físicos ou químicos de refinação, conservação ou preparo. Os alimentos biocídios foram inventados pelo homem para a sua própria destruição. Envenenam, pouco a pouco, as células com as substâncias nocivas que contêm. Mesmo em pequenas doses, qualquer aditivo químico adicionado é tóxico, intoxica o fígado, paralisa o intestino alimentar, perturba a assimilação e bloqueia a eliminação. Desta forma enfraquece, pouco a pouco, o sistema de defesa, favorecendo as chamadas doenças da civilização, como diabetes, reumatismo, câncer, doenças mentais e outras doenças degenerativas. Os alimentos biocídios são: açúcar, sal, cacau, café, álcool, gorduras, glúten, aditivos e substitutos químicos”.

Já de acordo com o especialista, da teoria do Doutor Soleil, não precisamos renunciar totalmente a esses alimentos e sim consumirmos moderadamente, ou seja se consumirmos 60 a 80% de alimentos vivos. Podemos metabolizar nosso organismo com 20 a 40% dos alimentos bioestáticos, sem dificuldades, e também até pequena quantidade de alimentos biocídios. Ficamos livres daqueles sentimentos de culpa ao consumirmos alimentos bioestáticos ou biocídios para satisfazer o paladar ou nossa vida social, na condição de que este consumo não ultrapasse limites exagerados da capacidade de nosso organismo de lidar com eles.

2.1.5 Visão de especialistas

Segundo Dr. H. Póvoa, pesquisador e especialista em medicina ortomolecular esclarece que a nutrição possa ser fator primordial na gênese dos Radicais Livres (RL). Enquanto dieta em antioxidantes (cereais integrais, frutas, verduras e legumes) é altamente benéfica, a dieta rica em gordura é altamente lesiva ao organismo, já que é pró-oxidante (formadora de RL). “O que ocorre devido a ingestão exagerada de carne gorda, que combina dois fatores de risco: a riqueza em ferro (formando HO no intestino) e a gordura. A ingestão de antioxidantes pode proteger o indivíduo. Assim, os mórmons ingerem muita carne vermelha (rica me

ferro e gorduras saturadas), mas ao mesmo tempo comem muitas frutas, verduras e legumes, provocando um equilíbrio entre antioxidantes e pró-oxidantes” (*Radicais Livres em patologia Humana*, p. 171).

De acordo com a Constituição Federal de 1988, o Artigo 1º diz que, no Brasil, a educação abrange os processos formativos que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nas instituições de ensino e pesquisa, nos movimentos sociais e organizações da sociedade civil e nas manifestações culturais. Os Princípios e Fins da Educação Nacional, Artigo 2º a educação, dever da família e do Estado, inspirada nos princípios de liberdade e nos ideais de solidariedade humana, tem por finalidade o pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho.

Acompanhando ainda o raciocínio de Mota (2005), seis das dez principais causas da morte no mundo estão relacionadas à alimentação: *doenças cardíacas, câncer, derrame, diabetes, problemas crônicos do fígado e arteriosclerose*. As cinco doenças mais frequentes - *hipertensão, obesidade, osteoporose, problemas dentários e gastrintestinais* - estão ligadas à má nutrição e as crianças são vítimas dessas doenças, antes consideradas de “velhos”.

Segundo Mota (2005), quanto maior o nosso respeito e contato com a natureza melhor, pois já somos parte dela. Junto com o ar, com a água, com o sol, com os produtos da terra e com todos os seres vivos, mais felizes e saudáveis seremos vivendo em harmonia com o ambiente. Através da simplicidade, atingiremos a longevidade com qualidade de vida almejada por todos, plenos de saúde física, mental, espiritual e emocional.

De acordo com a Associação Brasileira de Neurologia e Psiquiatria Infantil, o Distúrbio de Déficit de atenção (DDA) acompanhado de hiperatividade atinge 3 a 5 % de população infantil em idade escolar. Os principais fatores para a síndrome, que aparece nos dois sexos, na proporção de 9 meninos para uma menina, são genéticos e ambientais.

Segundo Mota (2005), é necessário ter muito cuidado ao diagnosticar a criança como hiperativa, uma vez que não há exames específicos, nem parâmetros para isso. Rotular aleatoriamente uma criança pode causar problemas emocionais e afetar a sua auto-estima. Exames médicos com especialistas ajudam a confirmar ou afastar as possibilidades de problemas neurológicos, psíquicos, de deficiência visual ou auditiva. Promover conversas esclarecedoras com pais, professores e demais profissionais da área médica ou da saúde, com pessoas que atendem ou mantêm contato com a criança são importantes para que se possa fazer criteriosa avaliação clínica através de trabalho conjunto, interdisciplinar. Diante disso, pode-se estabelecer diagnóstico preciso e terapia adequada. Estudos recentes sugerem que a hiperatividade seja consequência de imaturidade bioquímica dos neurotransmissores (serotonina, dopamina e noraepinefrina).

Continuando de acordo com o raciocínio de Mota (2005), muitas vezes os sintomas de hiperatividade podem estar relacionados a alteração do sono e do apetite. Essas crianças podem apresentar apetite exagerado (geralmente comem guloseimas o tempo todo ou se recusam a se alimentar). As mães não se dão conta de que a criança que toma sorvetes, *milk-shakes*, refrigerantes, chupa balinhas, come biscoitos e bombons entre as refeições (ou as substituindo), tem o paladar alterado e não sente “fome de comida”, nem saboreia e tem prazeres em comer fruta.

Mota (2005) diz, algumas crianças hiperativas apresentam grandes melhoras excluindo determinados alimentos (específicos para cada criança), aos quais eles se tornam intolerantes. Nem todas as crianças respondem bem as dietas. Para os pais podem julgar as possíveis causas de alteração de comportamento relacionado ao alimento, vale a pena anotar durante algum tempo tudo o que a criança come, e avaliar se há correlação entre o comportamento e a ingestão de determinados alimentos.

De acordo com Philippi, (2014), a abordagem de escolha alimentar para o alimento implica em seleção mais adequada, interagindo vários fatores, a

exemplo: valor nutritivo reconhecimento e disponibilidade da diversidade dos alimentos regionais preparações culinárias do hábito alimentar, preferência, sabor, prazer, conveniência, ambiente e estado de saúde. A escolha alimentar inteligente deve ter foco individualmente nas melhores opções de alimentos considerando estes aspectos.

A proposta de apresentar os nutrientes a partir dos grupos de Pirâmide dos Alimentos permite melhor entendimento do papel e da importância que cada alimento apresenta para a composição de refeição. Conceitos de alimentos-fonte e escolhas alimentares inteligentes permitirão aproximar a prática dietética aos princípios básicos da nutrição em busca de alimentação saudável. *Pirâmide dos alimentos Fundamentos básicos da nutrição* (PHILIPPI, 2014).

Seguem a classificação dos 8 grupos de alimentos da proposta da Pirâmide dos Alimentos dieta de 2.000 KCAL.

1. Grupo de arroz, pão, massa, batata, mandioca - cereais, pães, tubérculos e raízes - 6 porções (1 porção = 150 kcal), total de 900 kcal.
2. Grupo das frutas - 3 porções (1 porção = 70 kcal), total de 210 kcal.
3. Grupo de legumes e verduras - hortaliças - 3 porções (1 porção = 15 kcal),-total de 45 kcal.
4. Grupos de carnes e ovos - 1 porção (1 porção = 190 kcal).
5. Grupo de leite, queijo e iogurte - 3 porções (1 porção = 120 kcal), total de 360 calorias.
6. Grupo de feijões - leguminosas - 1 porção (1 porção = 55 kcal).
7. Grupos de óleos e gorduras - 1 porção (1 porção = 73 kcal)

8. Grupos de açucares e doces - 1 porção = 110 kcal) - (PHILIPPI, 2014).

Neste projeto de intervenção será considerado o pensamento de Vigotski, (2007) *A Formação Social da Mente*, acreditava (e engenhosamente demonstrou) ao experimento cabia o importante papel de desvendar os processos que comumente estão encobertos pelo comportamento habitual. Ele escreveu que, num experimento adequadamente concebido, o experimentador pode criar processos que “põem à mostra o curso real do desenvolvimento de determinada função”. Ele chamou esse método de “genético experimental”, termo que compartilhava com Heinz Werner, um eminente contemporâneo, cuja abordagem psicológica comparada do desenvolvimento era muito bem conhecida de Vigotski.

3 CAMINHO METODOLÓGICO

3.1 LOCAL E PARTICIPANTES DA INTERVENÇÃO

O Projeto de Intervenção foi desenvolvido no Centro Municipal de Educação Infantil Lindóia localizado na Rua Foz de Areia, nr 233, Bairro Jardim Lindóia, Foz do Iguaçu, PR.

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do Centro Municipal de Educação Infantil Lindóia, ano 2014 a comunidade escolar da qual o Centro Municipal de Educação Infantil Lindóia faz parte é formada de famílias de classe média dos bairros Jardim Copacabana, Três Pinheiros, São Roque, Dona Leila, São Luiz, Jardim São Paulo e Jardim Lindóia. As famílias possuem renda oriunda em grande parte de trabalho registrado. Os pais são bem esclarecidos, com percentual em torno de 80% de, pois com Ensino Fundamental ao Ensino Superior e 19% de pais com Ensino Fundamental Incompleto e aproximadamente 01% de pais analfabetos ou semianalfabeto. A maioria está no mercado de trabalho formal, dos quais temos profissionais das áreas de educação, saúde, assistência social, Correios, Instituições Financeiras, empresários e trabalhadores autônomos. As famílias são formadas em média por 04 ou 05 pessoas.

Os participantes da intervenção contaram com 190, pois foram atendidas também 01 sala do berçário, que são crianças de aproximadamente 01 ano, dos maternais foram atendidas 05 salas, com crianças de 02 e 03 anos, 03 turmas do Pré-escolar I e 03 turmas do Pré-escolar II, com crianças de aproximadamente de 04 a 05 anos. Total de 12 turmas, turmas contadas no período da manhã e turmas no período da tarde, com crianças do sexo masculino e feminino, desta forma aumentaram os números de participantes.

Quando da realização do Projeto e devido à mudanças internas nos horários de trabalho da professora idealizadora deste projeto que passou a atuar também nos berçários e maternais, não mais somente nos Pré I e Pré II, os

participantes da intervenção aumentaram foram atendidas aproximadamente 190 crianças, pois foram atendidos também os berçários (1 turma), que são crianças de aproximadamente 01 ano e maternais (5 turmas) de 02 até 03 anos, seis turmas a mais. E as crianças foco principal deste projeto inicial de aproximadamente de 04 a 05 anos, três turmas do Pré-escolar I e três turmas do Pré-escolar II, total de seis turmas. Total Geral 12 turmas.

3.2 PROCEDIMENTOS DA INTERVENÇÃO -

Para alcançar os objetivos propostos neste Projeto de intervenção, o mesmo foi dividido em etapas, descritos a seguir:

Etapa 1 - Abertura do Projeto de Intervenção - Pirâmide Alimentar

Na primeira etapa do projeto, a proposta é que os alunos participem da roda de conversa introdutória do assunto do Projeto de Intervenção: *Alimentação Saudável na educação infantil*.

Na sequência os alunos conheceram a pirâmide alimentar da saúde alimentar construída em isopor e feltro com velcro para ser manuseada de modo interativo, em que os alunos participaram ativamente na apresentação organização da pirâmide para que em seguida, os alunos possam classificar os alimentos. Atividade coletiva, realizada junto com a criança para que elas consigam colocar as peças no lugar correto dentro da própria pirâmide alimentar.

Para tanto, foram disponibilizadas peças correspondentes aos alimentos em que os alunos conseguiram manuseá-las no concreto, de acordo com o gráfico (ANEXO 1). Foi disponibilizada atividade para que os alunos pintassem a pirâmide alimentar de acordo com o gráfico (ANEXO 2) e assistir o vídeo intitulado “Zuzubalândia - Pirâmide de Alimentos” de 04 minutos disponível <https://www.youtube.com/watch?v=VQOHqZ6RGTE> e licenciado em 2013 por Maria Caltabiano. Acesso em 22/06/2015.

Atividade interdisciplinar com participação de professores da sala do Maternal II, de Pré I, Pré II ou professoras da Hora Atividade e Coordenadora Pedagógica.

A etapa 1 realizada nos meses de Agosto, Setembro e Outubro de 2015 e terá duração aproximada de 55 min.

Etapa 2– Palestra Alimentação Saudável

Na segunda etapa do projeto, a proposta é que para melhor orientação da alimentação das crianças, os pais ou responsáveis foram convidados a assistir palestra junto com seus filhos. Palestra seria ministrada por profissional especializado da *Secretaria da Educação - Alimentação Infantil* com o título: *Alimentação Saudável*. Convite enviado com antecedência no caderno de cada criança do Pré I e Pré II o bilhete/convite foi um reforço para os pais comparecerem no Centro de Educação Infantil Lindóia com data e hora marcados. Haveria mensuração do peso e altura dos alunos com planificação, pois os dados seriam registrados e computados. Na sequência os alunos retornariam à sala, participariam de uma roda de conversa, fariam a exposição do que absorveu e assistiriam o vídeo intitulado “Alimentação Saudável” de aproximadamente 05 minutos disponível <https://www.youtube.com/watch?v=NZgK8e1zzHQ> e licenciado em 2013 por Cristina Araújo Oliveira Tavares. Acesso em 22/06/2015.

Atividade interdisciplinar com participação de Nutricionista e profissional especializada da *Secretaria da Educação, Posto de Saúde*. Participariam das atividades professoras da sala de Pré I, Pré II, professoras da Hora atividade e Coordenadora Pedagógica, Diretora, dentre outras.

A etapa 2 foi prevista também para o mês de Novembro de 2015 e com duração aproximada de aproximadamente de 15 min, no horário 14h30min na parte da tarde.

Etapa 3– Conhecendo os alimentos saudáveis e não saudáveis

Na terceira etapa do projeto, os alunos conheceram e identificaram os alimentos saudáveis e não saudáveis. Para tanto, foram disponibilizados figuras de alimentos, recortes de revistas e catálogos de supermercados com figuras de vários alimentos em que os alunos criaram e produziram em cartaz coletivo relacionando quais eram os alimentos saudáveis e quais eram os alimentos não

saudáveis. Em seguida, assistiram vídeo intitulado “Ana e as Frutas - Historinha e clipe musical infantil” de aproximadamente 4 min disponível https://www.youtube.com/watch?v=img_qOvUklo e licenciado em 2014 por Turminha da Natureza. Acesso em 20/06/2015.

Atividade interdisciplinar com participação das professoras da sala de Pré I e Maternal. A etapa 3 realizada no mês de Outubro de 2015 e teve a duração aproximada de aproximadamente de 55 min.

Etapa 4 - Caixa dos sentidos - reconhecendo as frutas

Na quarta etapa do projeto, em que os alunos participaram da atividade envolvendo a caixa do sentido onde foram colocadas frutas, legumes, no interior da caixa intitulada caixa dos sentidos. Eles descobriram através do tato, olfato, qual fruta se encontra no interior da caixa. Em seguida fizeram a exposição do que ele percebeu, em que a fruta ou legume é grande, pequeno, áspero, liso, qual cheiro, cor, se gosta ou não, entre outras percepções.

Assistir vídeo intitulado “Sid alimentação saudável”; acerca de 11 min disponível <http://www.microsoft.com/isapi/redir.dll?prd=ie&pver=6&ar=CLinks> e licenciado em 2013 por Amanda Zanetti. Acesso em 09/06/2015.

Atividade interdisciplinar com participação de professores da sala de Pré I e Pré II ou professoras da Hora atividade e Coordenadora Pedagógica.

A etapa 4 realizada nos meses de Setembro e Outubro de 2015 e teve a duração aproximada de 1 h.

Etapa 5 – Semana da degustação

Na quinta etapa do projeto em que os alunos fizeram a degustação ao saborear frutas, verduras e legumes que são alimentos saudáveis da seguinte forma: para cada dia da semana a escolher, por exemplo, na terça-feira, no almoço foram disponibilizadas saladas de legumes para que os alunos fizessem a degustação e saboreiem os legumes e verduras.

Será afixado e enviado, com antecedência, no caderno de cada criança do Pré I e Pré II o bilhete solicitando aos pais para enviarem através da criança/aluno (a) a fruta, legume, verdura que mais gosta.

Na quinta-feira os alunos prepararam gelatina e em seguida degustaram-na. Durante o preparo da gelatina o professor conversou com os alunos a respeito da importância da alimentação saudável no dia a dia, instigando com os alunos levando-os a entender o efeito da alimentação saudável na saúde, na aprendizagem e na qualidade de vida.

Também, foi afixado e enviado com antecedência no caderno de cada criança do Pré I e Pré II o bilhete solicitando aos pais de acerca de 5 alunos por sala para enviarem através da criança, gelatina, no sabor que mais gosta.

Na sexta-feira os alunos participaram de um piquenique no parque, onde degustaram de frutas frescas que serão disponibilizadas em uma mesa grande, para que eles mesmos escolham a fruta que mais gosta. Haverá também roda de conversa durante esta degustação.

Foi afixado e enviado com antecedência no caderno de cada criança do Pré I e Pré II o bilhete solicitando aos pais para enviarem através da criança/aluno(a) a frutas que o aluno mais gosta.

Atividade interdisciplinar com participação de professores da sala de Pré I, Pré II ou professoras da Hora Atividade, estagiárias, profissionais da cozinha e Coordenadora Pedagógica, Diretora, dentre outras.

A etapa 5 realizada para o mês de Setembro de 2015 com duração aproximada de 3 horas.

Etapa 6 - Horta - Cultivo de Alimentos Orgânicos

Na sexta etapa do projeto, em que os alunos participaram da horta plantando sementes e mudas de frutas, verduras, legumes e inclusive o rabanete. Foram plantadas sementes em algumas garrafas pet e também copinhos descartáveis com o nome de cada aluno em que eles acompanharam o processo de germinação das sementes, crescimento das mudas, até o seu crescimento e levaram para casa para replantar. Foi realizado também o plantio de plantas medicinais.

Atividade interdisciplinar com participação de professores da sala de Pré I, Pré II ou professoras da Hora atividade e Coordenadora Pedagógica, durante às aulas.

A etapa 6 realizada para o mês de Agosto e Setembro de 2015 com duração aproximada de 1 hora.

Etapa 7 - Livro aberto alimentação saudável

Na sétima etapa do projeto, em que os alunos participaram da construção de livro aberto com foco na alimentação saudável utilizando recortes de frutas, legumes, verduras, selecionadas de revistas, catálogos de supermercado, dentre outros, de acordo com a assimilação dos conhecimentos adquiridos. Após a construção todos irão fazer leitura do livro aberto construído, usando a imaginação e os conhecimentos de acordo com a alimentação saudável.

A etapa 7 realizada no o mês de Setembro de 2015 e terá duração aproximada de 1 hora.

Etapa 8 - Passeio ao Refúgio Biológico da Itaipú

Na oitava etapa do projeto, a proposta é que os alunos participem de um passeio ao Refúgio Biológico que será realizado com turma de 40 pessoas cada dia, entre alunos, coordenadores, professores e estagiários, ou seja, será 1 turma a cada vez, pois cada turma tem aproximadamente 20 alunos, mais os acompanhantes chegarão próximo das 40 pessoas que é o limite. As visitas serão agendadas de terça a sexta-feira no horário de 8h para turma da manhã e 14h para turma da tarde, perfazendo-se um total de 140 alunos. Serão mais ou menos 06 visitas ao todo. O transporte será cedido pela Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu. Ao chegar no centro de visitante os alunos serão encaminhados pelo acompanhante e direcionados para assistir um filme de 10 min, em seguida descerão as trilhas com os monitores do Refúgio e também os coordenadores, professores e estagiários do Centro de Educação Infantil Jardim Lindóia. Tempo estipulado para cada passeio nas trilhas é de 1h30 e da visita ao todo é de 2h.

Aproximadamente 140 crianças de 04 a 05 anos, três turmas do Pré-escolar I manhã e três turmas do Pré-escolar II tarde, total de seis turmas, com crianças do sexo masculino e feminino.

Atividade interdisciplinar com participação de professores da sala de Pré I e Pré II ou professoras da Hora Atividade, estagiárias e Coordenadora Pedagógica, Diretora e profissionais do Refúgio Biológico e Motorista da Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu, será realizada no horário das aulas.

A etapa 8 está prevista para o mês de Agosto ou Setembro de 2015 e terá duração aproximada de 3h. Aguardando confirmação da agenda do Refúgio Biológico da Itaipu Binacional.

Etapa 9 - Livro O Grande Rabanete da autora Tatiana Belinky

Na nona etapa do projeto, foi realizada a roda de conversa em que os alunos participaram de atividades relacionadas à germinação. Foram apresentadas as fases da germinação em cartão e filme para que os alunos pudessem visualizar cada etapa, e manusearam no concreto, assistiram o vídeo intitulado “Germinação”, de acerca de 2 min disponível https://www.youtube.com/watch?v=yLgN1XwAk_k e licenciado em 2008 por Danielle Wirtz e o vídeo intitulado “O Grande Rabanete” de acerca de 5 min disponível https://www.youtube.com/watch?v=W_8EI0ND4qE e licenciado em 24 por Tata Amaral - DVD Tic Tic Tati | Selo Sesc. Acesso em 21/06/2015.

Em seguida os alunos acompanharam a história do Livro “O Grande Rabanete” da autora Tatiana Belinky (ANEXO 5). Ao final houve conversa em que os alunos trocaram ideias e fizeram desenho livre de acordo com conhecimento e assimilação do conteúdo.

A etapa 9 realizada no mês de Setembro de 2015 e com duração aproximadamente de 1h.

Etapa 10 - Peça de Teatro - O Grande Rabanete da autora Tatiana Belinky
- com Mostra de fotografias

Na décima etapa do projeto, em que os alunos representaram, participem, e assistiram a Peça de teatro do “O Grande Rabanete”.

Na história: “O Grande Rabanete”, o vovô saiu para a horta e plantou um rabanete. O rabanete cresceu-cresceu e ficou grandão-grandão. O vovô quis arrancá-lo para o almoço. Então ele foi para a horta e começou a puxar o rabanete. Puxa que puxa e nada do rabanete sair da terra. Representar com cada aluno (a) os personagens que ajudaram o vovô a puxar o rabanete.

A história foi representada por professores e alunos, com participação de professoras do Pré I e Pré II, Hora Atividade, Coordenadora Pedagógica, Diretora, das estagiárias, dentre outras. Enquanto alunos do Maternal, Pré I e Pré II representaram as etapas direcionadas para o desenvolvimento da peça enquanto que outros alunos assistam. O cenário foi decorado e preparado adequadamente para a ocasião.

Em seguida os alunos participaram da mostra de fotografias e filmes com o resultado das atividades realizadas durante o projeto.

A etapa 10 foi realizada no mês de Outubro de 2015 com duração aproximadamente de 1 hora.

3.3 SISTEMATIZAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Os resultados obtidos com a implementação do Projeto de Intervenção foram apresentados através de gráficos, de planilhas, de fotos das etapas do desenvolvimento, também de cartazes e de painéis contendo as criações, desenhos e representações dos alunos participantes.

3.4 ASPECTOS ÉTICOS

Os resultados dos trabalhos foram realizados com os alunos durante o Projeto de Intervenção e as fotografias foram publicadas de acordo com o termo de consentimento assinado com autorização de uso da imagem pelos pais ou responsáveis, bem como a preservação da identidade e o anonimato dos alunos

(ANEXO 3). Foram retirados do projeto de intervenção o nome do aluno cujos pais não consentiram a autorização para a participação deste projeto.

Os participantes foram informados previamente a respeito das atividades, sobre a proposta do projeto de intervenção, foi garantida a possibilidade de recusa, bem como o anonimato. Essa informação foi realizada verbalmente com os pais ou responsáveis, através de bilhete afixado no caderno, dentro da sala de aula, no horário da aula de 07h30 as 11h30 no período da manhã e das 13h30 até as 17h30 na presença da professora responsável deste projeto, com consentimento da coordenadora pedagógica ou da diretora da escola. Todas as dúvidas apresentadas pelos alunos foram respondidas em tempo hábil para professora. Os pais ou responsáveis pelos alunos participantes assinaram o termo de consentimento informado conforme anexo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados estão descritos conforme as etapas estabelecidas, anteriormente, na metodologia.

Etapa 1 - Abertura do Projeto de Intervenção - Pirâmide Alimentar

Na primeira etapa do projeto, em que os alunos participaram da conversa introdutória do assunto do Projeto: *Alimentação Saudável na educação infantil*.

Na sequência os alunos conheceram a pirâmide da saúde alimentar com representação dos alimentos, construída em isopor, feltro e velcro (FIGURA 1). Os alimentos representados em peças de EVA foram apresentados, manuseados e afixados nos devidos grupos alimentares pelos alunos, após a apresentação da pirâmide da saúde alimentar, com a classificação dos alimentos com orientação da professora do projeto. Atividade coletiva, realizada junto com os alunos, para que eles colocassem as peças no devido lugar, dentro da própria pirâmide da saúde alimentar, sempre respeitando seu grupo de acordo com ANEXO 1, painel gráfico da Pirâmide da Saúde Alimentar afixado em sala de aula, no lado superior do quadro, local de perfeita visibilidade.



FIGURA 1: Imagens fotográficas representando a etapa 1 - *Abertura do Projeto de Intervenção - Pirâmide Alimentar*. Painel A: participantes do Pré identificando os alimentos e seus grupos alimentares; Painel B: alunos do Pré II identificam os alimentos; Painel C: identificação das frutas no avental; e Painel D: alunos do Maternal II C finaliza a montagem da Pirâmide Alimentar e seus grupos.

Fonte: A autora (2016)

Os alunos assistiram o vídeo intitulado “Zuzubalândia - Pirâmide de Alimentos” de 04 minutos disponível <https://www.youtube.com/watch?v=VQOHqZ6RGTE> e licenciado em 2013 por Maria Caltabiano. Acesso em 22/08/2015. E, em seguida, foi disponibilizada atividade para os alunos pintarem a pirâmide alimentar

Atividade interdisciplinar com participação de professores da sala de Pré I, Pré II, maternal II também com professoras da Hora Atividade, Coordenadora Pedagógica, diretora dentre outros.

Etapa 1 realizada no mês de Agosto, com duração aproximada de 1 hora cada aula.

Etapa 2 Palestra Alimentação Saudável

No dia da Palestra a Palestrante ligou dizendo que estava com problemas e não poderia comparecer, tentamos marcar outras vezes, mas não foi possível encaixar novas datas com a concordância do CMEI, Palestrantes e profissionais envolvidos. Portanto, não aconteceu a palestra e pesagem das crianças, mas os alunos assistiram o vídeo intitulado “Alimentação Saudável” de aproximadamente 05 minutos disponível <https://www.youtube.com/watch?v=NZgK8e1zzHQ> e licenciado em 2013 por Cristina Araújo Oliveira Tavares. Acesso em 22/06/2015. Houve debates a respeito da Alimentação Saudável nas salas o que foi excelente também, me superei. Ao final os alunos fizeram desenho livre em papel sulfite utilizando os conhecimentos adquiridos. As crianças participaram, interagiram e gostaram muito.

Atividade interdisciplinar com participação de professores da sala de Pré I, Pré II, maternal II também com professoras da Hora Atividade, entre outros. Realizada no mês de Agosto de 2015 com duração de aproximadamente de 55 min.

Etapa 3 – Conhecendo os alimentos saudáveis e não saudáveis

Na terceira etapa do projeto, os alunos conheceram, reconheceram, identificaram os alimentos saudáveis e não saudáveis, com alimentos naturais e industrializados, construíram assim o cartaz e gráficos, coletivo. Foram disponibilizadas figuras de alimentos, livros, recortes de revistas e catálogos de

supermercados em que os alunos criaram e produziram o cartaz coletivo do gráfico dos alimentos (FIGURA 2).



FIGURA 2: Imagens fotográficas representando a etapa 3 – *Conhecendo os alimentos saudáveis e não saudáveis* – Painel A e B: participantes do Maternal e Pré II identificando as frutas e construindo o painel; Painel C e D: participantes do Pré I e Maternal identificando os alimentos naturais, industrializados, construção dos gráficos de frutas naturais e industrializadas; Painel E, F e G: participantes do Pré I e Pré II e Maternal pintando atividades referente ao quadro Tarsila do Amaral, *Vendedor de Frutas*, 1925.

Fonte: A autora (2016)

Fizeram também a pintura do quadro “O vendedor de Frutas” de Tarsila do Amaral (ANEXO 4). Relacionando quais eram os alimentos naturais, industrializados e suas preferências. Na oportunidade, foi observado que os alunos em sua maioria apreciam produtos industrializados a produtos naturais.

Assistiram vídeo intitulado “Ana e as Frutas - Historinha e clipe musical infantil” de aproximadamente 4 min disponível https://www.youtube.com/watch?v=img_qOvUklo e licenciado em 2014 por Turminha da Natureza. Acesso em 20/08/2015. (FIGURA 3).



FIGURA 3: Imagens fotográficas representando a etapa 3 – *Conhecendo os alimentos saudáveis e não saudáveis* – Painel A e B: participantes assistiram vídeo intitulado “Ana e as Frutas”.
Fonte: A autora (2016)

Atividade interdisciplinar com participação das professoras da sala de Pré I, Pré II e Maternal, entre outros.

A etapa 3 realizada no mês de Outubro de 2015 e teve a duração de aproximada de 1 hora cada aula.

Os alunos transmitiram em palavras suas preferências, impressões e percepções ao longo da atividade com entusiasmo.

Nesta exposição constatamos que alguns gostavam mais de produtos industrializados, outros de frutas, exemplo a aluna D.C. que gostava mais de melancia, outros de morango, entre outros exemplos.

Ao final os resultados dos seus trabalhos nos cartazes que foram afixados na entrada do CMEI onde todos pudessem apreciar os resultados inclusive os pais enquanto iam levar e buscar os filhos(FIGURA 4).

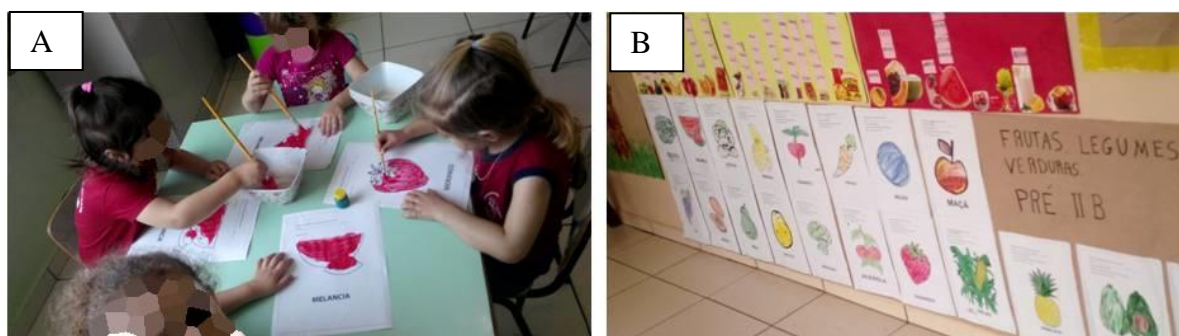


FIGURA 4: Imagens fotográficas representando a etapa 3 – *Conhecendo os alimentos saudáveis e não saudáveis* – Painel A e B: participantes realizando seus trabalhos e exposição em cartazes que foram afixados na entrada do CMEI durante a implementação do projeto. Fonte: A autora (2016)

Etapa 4 - Caixa dos sentidos - Sentidos - reconheceram frutas, utilizaram avental, caixas e também embalagens feitas com material reciclável

Na quarta etapa do projeto, os alunos participaram de atividades envolvendo a caixa do sentido e avental de frutas (FIGURA 5). A professora colocou o avental das frutas e mostrou uma a uma convidando o aluno a interagir. Foram colocadas frutas, legumes e outros objetos a exemplo de algodão, lixa, no interior de cada caixa ou embalagem intitulada caixa dos sentidos. Utilizados material reciclável para a construção das embalagens, por exemplo: embalagem de detergente feito o sapo, construída por uma professora colega do Maternal, caixa de papelão levadas e cedidas gentilmente para realização desta atividade. Descobriram através do tato, olfato, qual fruta ou legume se encontrava no interior das embalagens e depois fizeram a exposição do tamanho comparativo entre algumas frutas, suas cores e formas. Na sequência, falaram o que perceberam, se a fruta ou legume era grande, pequeno, áspero, liso, qual cheiro, cor, se gosta ou não, entre outras percepções.

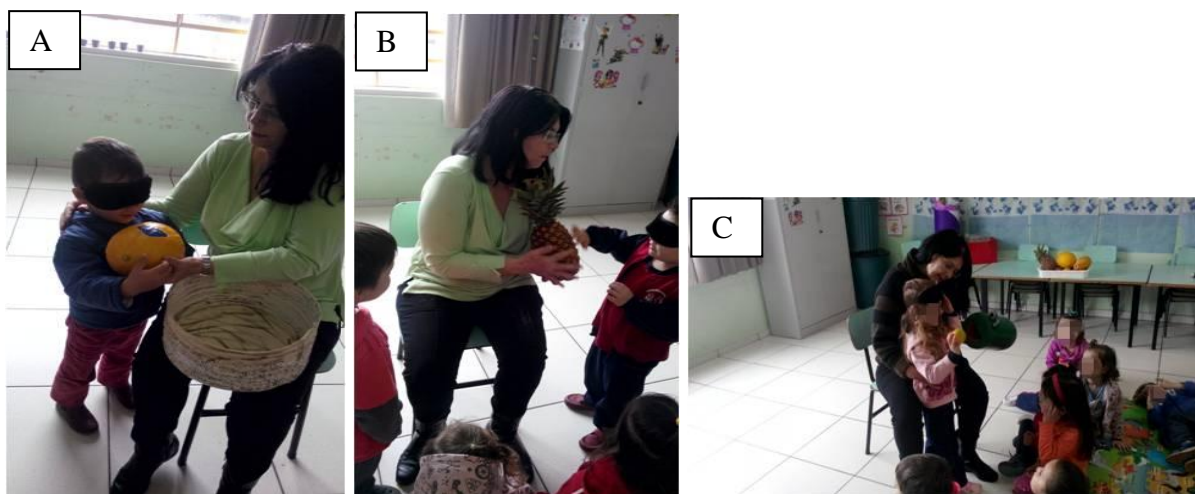


FIGURA 5: Imagens fotográficas representando a etapa 4 – Caixa dos sentidos - Sentidos - reconheceram frutas, utilizaram avental, caixas e também embalagens feitas com material reciclável – Painel A, B e C: participantes identificando as frutas através dos sentidos.

Fonte: A autora (2016)

A atividade foi tão interessante que os alunos fizeram a degustação das frutas dentro da sala de aula mesmo. As frutas foram doadas por voluntário (FIGURA 6).



FIGURA 6: Imagens fotográficas representando a etapa 4 – *Caixa dos sentidos - Sentidos - reconheceram frutas, utilizaram avental, caixas e também embalagens feitas com material reciclável* – Participantes degustando as frutas utilizadas na atividade.
Fonte: A autora (2016)

Assistiram vídeo intitulado “Sid alimentação saudável”; de 11min disponível <http://www.microsoft.com/isapi/redir.dll?prd=ie&pver=6&ar=CLinks> e licenciado em 2013 por Amanda Zanetti. Acesso em 09/06/2015.

Atividade interdisciplinar com participação de professores da sala de Pré I e Pré II, maternal, berçário, entre outras.

A etapa 4 realizada no mês Setembro de 2015 e teve duração aproximada de 1 hora cada aula.

Etapa 5 – Degustação de frutas

Na quinta etapa do projeto, em que os alunos fizeram a degustação ao saborear frutas que são alimentos saudáveis da seguinte forma: foram disponibilizadas nas mesas do refeitório bandejas contendo diversas frutas, algumas já cortadas, outras inteiras, e também preparada saladas de frutas de diversas qualidades (FIGURA 7). As frutas eram frescas, coloridas, separadas e

preparadas especialmente para esta ocasião. Foram destacadas a qualidade e higienização no trato com os alimentos. Estas foram lavadas, picadas e disponibilizadas para que os professores colocassem as bandejas nas mesas onde os alunos fizeram a degustação das frutas que mais gostava. Houve troca de informações a respeito das frutas disponibilizadas que foram doadas por voluntário.



FIGURA 7: Imagens fotográficas representando a etapa 5 – *Degustação de frutas* – Painel A, B e D: Participantes preparando as frutas, Painel A, F e G: Pré II e Maternal degustando as frutas frescas, coloridas, separadas especialmente para ocasião.
Fonte: A autora (2016)

Atividade interdisciplinar com participação de professores da sala de Pré I, Pré II, Maternal, professoras da Hora Atividade, estagiárias, profissionais da Cozinha, Lactário, Serviços Gerais, Coordenadora Pedagógica, Diretora, entre outras.

A etapa 5 realizada para o mês de Outubro de 2015 e teve duração de 1 hora.

Esta etapa ocorreu na semana da criança, os assistiram a apresentação da pirâmide da saúde alimentar, identificação dos alimentos, visita à horta, mesa especial com frutas e salada de frutas de diversos tipos incluído o pêssego que

muitos alunos nunca haviam degustado. Na salada de frutas os alunos saborearam o gosto pela mistura das mesmas.

Receita esta de acordo com a receita do livro *Do campo à mesa O Caminho dos alimentos*, da escritora Teddy Chu (2014). Ingredientes: 6 maçãs descascadas e cortadas em cubos, 6 pêssegos descascados, descaroçados e cortados em cubos, 3 bananas descascadas e cortadas em rodela, 1 mamão pequeno descascado e cortado em cubos, 1 copo de suco de laranja, Açúcar a gosto. Lembre-se: As cascas de maçã, do pêssogo e da laranja podem ser utilizadas em outras receitas. Modo de preparar: Coloque todos os ingredientes em uma vasilha de vidro ou plástico, misture e regue com o suco de laranja. Sugestões: Você ainda pode acrescentar outras frutas como morango, carambola, uva, abacaxi, por exemplo. Se quiser, você ainda pode servir essa salada com sorvete, creme de leite, leite condensado ou *chantilly*.

Aumentamos a quantidade de frutas na receita para obter uma salada para os participantes, principalmente os alunos para degustarem vários tipos de frutas juntos na mesma salada. Foi observado que os alunos não têm o costume de degustar este tipo de salada. Inserimos diferentes frutas, a exemplo do pêssogo, para que os alunos degustassem esta fruta na salada e também separadamente. Ao conversar com os alunos que trocaram ideias a respeito das experiências vivenciadas e afirmaram que até então não haviam degustado esta fruta e que ao experimentar gostaram muito.

Os participantes desta degustação interagiram e gostaram muito, pois foram agraciados com uma bela e gostosa alimentação saudável. Foi confirmado o que havíamos trabalhado em sala de aula através dos gráficos dos alimentos que a fruta que a maioria gosta é mesmo a melancia.

Etapa 6 - Revitalização da Horta - Cultivo de Alimentos

Na etapa 6 do projeto ocorreu mobilização e envolvimento de vários alunos e profissionais. Os alunos participaram com entusiasmo e curiosidade no processo de revitalização da horta, semeando sementes, plantando mudas de frutas, verduras e legumes (FIGURA 8). Recebemos doações de sementes de

voluntário e doações de sementeiras com mudas de hortaliças do Refúgio Biológico Bela Vista da Itaipú Binacional.



FIGURA 8: Imagens fotográficas representando a etapa 6 - *Revitalização da Horta - Cultivo de Alimento*. Painel A, B e C: participantes realizando o plantio de frutas, verduras e legumes. Fonte: A autora (2016)

Estas sementeiras contendo mudas de couve, rúcula, almeirão e mudas de plantas medicinais que foram plantadas com a participação dos alunos sob orientação das professoras e feitos 6 (seis) canteiros (FIGURA 9). Semeadas as sementes de rabanete, tomate, abóbora, melancia, melão, entre outras. Foram utilizadas ainda as caixas descartáveis de sucos, garrafas pet, doadas pelos familiares dos alunos da comunidade escolar.



FIGURA 9: Imagens fotográficas representando a etapa 6 - *Revitalização da Horta - Cultivo de Alimento*. Painel A, B, C: Participantes interagindo na Horta, observando o desenvolvimento e colhendo as verduras; Painel D: Vista panorâmica da Horta e das Plantas Medicinais (ao fundo). Resultado do plantio na implementação do projeto após 6 meses. Fonte: A autora (2016)

A utilização de copinhos descartáveis, estes, com identificação de cada aluno para que o aluno acompanhasse o processo de germinação das sementes, plantio e crescimento das mudas. Após a germinação da semente, já mudas nos copinhos, os alunos levaram para casa para que eles e os pais ou responsáveis replantassem e cuidassem das mesmas, acompanhando assim, com devido cuidado, o crescimento seguro da planta. Os alunos realizaram o plantio de plantas medicinais, utilizando pneus que já estavam no CMEI e disponibilizado pela diretora, com a orientação da professora deste projeto (FIGURA 10).

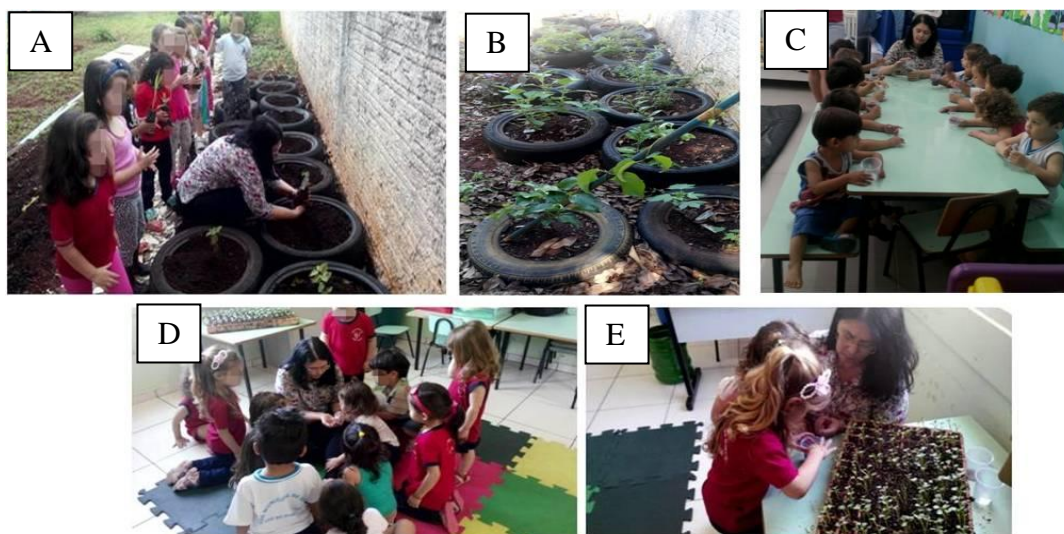


FIGURA 10: Imagens fotográficas representando a etapa 6 - *Revitalização da Horta - Cultivo de Alimento*. Painel A: Participantes plantando plantas medicinais em pneus; Painel B: Resultado final do plantio após 1 mes. Painel C, D e F alunos do Maternal plantando as sementes no copinho com seus respectivos nomes.
Fonte: A autora (2016)

Também nesta fase, os alunos assistiram vídeo intitulado “A horta do Tio Ari – muitos nomes de legumes e verduras”, acerca de 4 min disponível <https://www.youtube.com/watch?v=Z0J-m66eckE> licenciado em 2014 por Cristina Vicentini. Acesso em 27/09/2015. Assistiram também o Vídeo intitulado “Germinação”, de aproximadamente 2 min disponível https://www.youtube.com/watch?v=yLgN1XwAk_k e licenciado em 2008 por Danielle Wirtz. Acesso em 21/06/2015.

Ainda nesta etapa conseguimos doação voluntária e disponibilização de uma caçamba para retirarmos os entulhos que estavam ocupando parte do terreno da horta e também foram retirados tudo o que não tinha mais utilidade para o CMEI.

Atividades interdisciplinares e também com participação do funcionário de Serviços Gerais Sr. Gelson que passou a auxiliar na Horta, Lactário, Cozinha, professores da sala de Pré I, Pré II, Maternal e Coordenadora Pedagógica, Diretora, entre outras.

Na etapa 1 realizada nos meses de Julho a novembro de 2015 e as aulas com duração aproximada de 1 hora cada. Neste período houve aumento das visitas à horta (FIGURA 11), antes os professores levavam os alunos eventualmente para ver o que havia no local. Com a revitalização da horta, as visitas aumentaram e alunos, professores e funcionários, enfim, todos passaram a ir e explorar mais o local, para observar, identificar e colher os alimentos orgânicos, sem agrotóxicos.



FIGURA 11: Imagens fotográficas representando a etapa 6 - *Revitalização da Horta - Cultivo de Alimento*. Painel A e B: participantes do Maternal e do Pré II. Visitasções à horta durante a revitalização da mesma.
Fonte: A autora (2016)

Os alunos descobriam as plantas já existentes, identificaram as que eles mesmos plantaram e todo o desenvolvimento delas até a colheita das mesmas (FIGURA 12).



FIGURA 12: Imagens fotográficas representando a etapa 6 - *Revitalização da Horta - Cultivo de Alimento*. Resultado final do plantio de verduras, legumes e sua colheita.
Fonte: A autora (2016)

Etapa 7 - Livro aberto alimentação saudável

Na sétima etapa do projeto, alunos participaram da construção de livro aberto com foco na alimentação saudável utilizando recortes de frutas, legumes, verduras, selecionadas de revistas, catálogos de supermercado, dentre outros, de acordo com a assimilação dos conhecimentos adquiridos (FIGURA 13). Após a construção todos irão fazer leitura do livro aberto construído, usando a imaginação e os conhecimentos de acordo com a alimentação saudável. Assistir o vídeo intitulado “Educação Nutricional Para Crianças”, aproximadamente 8 minutos disponível <https://www.youtube.com/watch?v=O7xp5f9rUa0> licenciado em 2014 por por Andreza Amorim. Acesso em 27/06/2015.

A etapa 7 realizada em Novembro de 2015 e teve a duração aproximada de 1 hora.



FIGURA 13: Imagens fotográficas representando a etapa 7 – Livro aberto alimentação saudável – Painel A, B, C e D: Participantes do Pré I e Maternal na construção de livro aberto utilizando recortes de frutas, legumes, verduras, selecionadas de revistas e catálogos de supermercado. Fonte: A autora (2016)

Etapa 8 - Passeio ao Refúgio Biológico da Itaipu

Na oitava etapa do projeto, a proposta é que os alunos participem de um passeio ao Refúgio Biológico Bela Vista que será realizado com turma de 40 pessoas cada dia, entre alunos, coordenadores, professores e estagiários, ou seja, será 1 turma a cada vez, pois cada turma tem aproximadamente 20 alunos, mais os acompanhantes chegarão próximo das 40 pessoas que é o limite. As visitas serão agendadas de terça a sexta-feira no horário de 8h para turma da manhã e 14h para turma da tarde, perfazendo-se um total de 140 alunos. Serão mais ou menos 06 visitas ao todo. O transporte será cedido pela Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu. Ao chegar no centro de visitante os alunos serão encaminhados pelo acompanhante e direcionados para assistir um filme de 10 min, em seguida descerão as trilhas com os monitores do Refúgio e também os coordenadores, professores e estagiários do Centro de Educação Infantil Jardim Lindóia. Tempo estipulado para cada passeio nas trilhas é de 1h30 e da visita ao todo é de 2h.

Aproximadamente 140 crianças de 04 a 05 anos, três turmas do Pré-escolar I manhã e três turmas do Pré-escolar II tarde, total de seis turmas, com crianças do sexo masculino e feminino.

Atividade interdisciplinar com participação de professores da sala de Pré I e Pré II ou professoras da Hora Atividade, estagiárias e Coordenadora Pedagógica, Diretora e profissionais do Refúgio Biológico e Motorista da Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu, será realizada no horário das aulas.

A etapa 8 está prevista para o mês de Agosto a Outubro de 2015 e terá duração aproximada de 3h. Aguardando confirmação da agenda do Refúgio Biológico Bela Vista da Itaipu Binacional.

O Passeio no Refúgio Biológico não ocorreu devido a inúmeras mudanças climáticas, ou seja, chuvas seguidas de tempestades, e dificuldade com remarcação de transportes.

Etapas 9 e 10- Livro e Peça de Teatro - O Grande Rabanete da autora Tatiana Belinky

Na nona e décima fases do projeto, os alunos participaram da roda de conversa com leitura do livro *O Grande Rabanete* da autora Tatiana Belinky. Foram apresentadas as fases da germinação em cartão e filme para que os alunos pudessem visualizar cada etapa, e manusearam no concreto, assistiram o vídeo intitulado “Germinação”, de acerca de 2 min disponível https://www.youtube.com/watch?v=yLgN1XwAk_k e licenciado em 2008 por Danielle Wirtz e o vídeo intitulado “O Grande Rabanete” de acerca de 5 min disponível https://www.youtube.com/watch?v=W_8EI0ND4qE e licenciado em 24 por Tata Amaral - DVD Tic Tic Tati | Selo Sesc. Acesso em 21/06/2015.

Em seguida os alunos acompanharam, fizeram exposição de suas observações para a professora a respeito da história do Livro “*O Grande Rabanete*” da autora Tatiana Belinky (ANEXO 5). Houve conversa em que os alunos trocaram ideias e fizeram desenho livre de acordo com conhecimento e assimilação do conteúdo.

Os alunos ensaiaram várias vezes uma peça de teatro (FIGURA 14) onde os alunos representaram os personagens da história, que ajudaram o vovô a puxar o rabanete, cada um com sua fantasia. Os alunos prepararam para apresentação com entusiasmo, muita interação e divertimento. Demonstraram curiosos para a apresentação do teatro do “O Grande Rabanete” (na nona fase do projeto): Após ensaios em sala de aula os alunos fizeram a mostra do tetro para que as outras turmas assistissem e participassem da Peça do “O Grande Rabanete (na décima fase do projeto).

Na apresentação os alunos desenvolveram suas falas e marcações, de acordo com as orientações das professoras, um apoiando e ajudando o outro e ao final a interação entre os alunos e as turmas trouxeram o resultado final da peça em que todos vibraram e participaram em harmonia quando os alunos conseguiram arrancar o rabanete dentro da terra (décima fase do projeto).

Na história do “O Grande Rabanete”: Um dia o vovô saiu para a horta e plantou um rabanete. O rabanete cresceu-cresceu e ficou grandão-grandão. Tempos depois o vovô quis arrancá-lo para o almoço. Então ele foi para a horta e começou a puxar o rabanete. Puxa que puxa e nada do rabanete sair da terra. Então o vovô foi chamando vários personagens para ajudá-lo a arranca o rabanete, por exemplo, chamou a vovó, a menina, o cachorro, o rato, e vários outros personagens. Quando

percebeu que não conseguiram arrancar o danado do rabanete então chamou o rato para participar da corrente de força, e assim conseguiram arrancar o rabanete. O rato se sentiu o máximo. Então a pergunta é: será que era mesmo o rato a força que fez com que o rabanete se soltasse da terra ou todos junto? Essa pergunta levou a conversas positivas, em que os alunos interagiram ao participar da leitura do livro, identificar os personagens, assistir o vídeo, cantar a música, principalmente ao participar da peça de teatro pela união e onde fica explícito que a união faz a força.

A história foi representada por alunos e professores do Maternal II. Assistiram alunos e professores do Maternal I e II, do Pré I e Pré II, Berçário, Hora Atividade, Coordenadora Pedagógica, Diretora, Estagiárias, entre outros. Esta fase nona teve seu início em Setembro, Outubro ensaiamos mais vezes e a peça foi realizada em Novembro de 2015, com duração aproximada de 1 hora.

As etapas 9 e 10 foram realizadas no meses de Setembro e Outubro e Novembro de 2015 e com duração aproximadamente de 1h.



FIGURA 14: Imagens fotográficas representando as etapas 9 e 10 – História do Livro contata através do avental e a *Peça de Teatro - O Grande Rabanete da autora Tatiana Belinky* – Painel A, B e C: Participantes ensaiaram uma pequena peça de teatro e depois representaram os personagens da história, cada um com sua fantasia.
Fonte: A autora (2016)

PAINEL COM MOSTRA DE FOTOGRAFIAS: Exposição realizada durante o projeto



FIGURA 15: Imagens fotográficas afixada na entrada do CMEI representando as etapas.

Fonte: A autora (2016)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos do projeto foram alcançados, pois durante o desenvolvimento do projeto percebeu-se que a cada dia este apresentava uma evolução. Em um primeiro momento a horta foi vitalizada para em seguida ser transformada em área verde mais produtiva, onde as crianças acompanham o desenvolvimento das hortaliças, leguminosas e das plantas medicinais. Posteriormente, procurou-se incentivar à alimentação saudável através de informações e de atividades lúdicas em sala de aula, onde os alunos foram conscientizados da importância da escolha correta dos alimentos e protagonistas na utilização de uma de uma pirâmide alimentar desenvolvidas por eles próprios.

As atividades foram realizadas com entusiasmo e cuidados sendo que os alunos demonstraram muito interesse e energia na realização do que foi proposto. Entenderam, em sua grande maioria, quais eram os alimentos saudáveis, quais deveriam ser digeridos com moderação e quais deveriam ser evitados ou consumidos com moderação por não serem tão saudáveis.

A cada atividade realizada, o envolvimento e entusiasmo das crianças eram evidentes e percebia-se que cada aluno, a seu tempo e modo, absorvia as

informações com satisfação e desenvoltura. Houve a estimulação nos alunos para que desenvolvam e mantenham o hábito de degustação dos alimentos saudáveis no cotidiano dentro e fora da escola. .

Percebia-se a importância e a valoração dos resultados e ao final do projeto os alunos, em momentos diversos e ao seu modo, transmitiam seus conhecimentos.

Fui idealizadora e professora deste projeto e pude perceber o quanto foi bom ter buscado mais informações a respeito do assunto proposto, ficou claro que a questão de aprender para ensinar e ensinar aprendendo fazem a diferença.

Relembrando a citação de Freire: 1996 p.62 “ O exercício do bom senso, com o qual só temos o que ganhar, se faz no “corpo” da curiosidade. Neste sentido, quanto mais pomos em prática de forma metódica a nossa capacidade de indagar, de comparar, de duvidar, de aferir, tanto mais eficazmente curiosos nos podemos tornar e mais crítico se pode fazer o nosso bom senso.”

Durante o projeto foi necessário fazer mais pesquisas, e somente assim pude tornar-me mais segura e leve ao expor os conhecimentos adquiridos e muitos deles relembrados. Houve também a oportunidade de expandir a biblioteca pessoal com livros e revistas que proporcionaram a oportunidade de pesquisar e levar o aluno a pesquisar cada vez mais. Existe campo para muito mais, pois o assuntos alimentação, nutrição, saúde, meio ambiente e educação para o futuro são inesgotáveis.

As orientações e os artigos disponibilizados no Núcleo Tecnológico Municipal-NTM e CIPEAD-UFPR Virtual também contribuíram positivamente para a melhoria da aquisição dos conhecimentos.

Ficaram presentes na minha memória foram os sorrisos de satisfação dos alunos nos momentos da realização do projeto.

6 REFERÊNCIAS

CHU, Teddy. **Do campo à mesa O Caminho dos alimentos**. São Paulo, SP; Editora Moderna, 2014.

MOTA, Elizabeth. D. **Alimentação natural: Uma opção que faz diferença**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2005.

VIGOTSKI, L.S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

PHILIPPI, T. S. **Pirâmides dos Alimentos: Fundamentos básicos da nutrição**. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2014.

SALGADO, J.M. **Faça do seu alimento o seu medicamento**. São Paulo: Madras Editora Ltda, 2000.

GAGNÉ, **A Energética dos Alimentos, Escolhendo uma dieta Saudável**, ano 2011.

EVANGELISTA, J. **Alimentos: Um estudo abrangente**. São Paulo. Rio de Janeiro. Belo Horizonte: Atheneu, 1994.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – Lei 9.394 de 20 de dezembro de 1996**. Brasília: MEC/SEF, 1996.

BRASIL, Programa do Governo Federal - Ministério da Saúde e Ministério da Educação, Caderno de **Orientações Operacionalização da Estratégia de Fortificação da alimentação infantil com micronutrientes (vitaminas e minerais) em pó** - NutriSUS. Brasília 2014.

Vídeo intitulado **“Zuzubalândia - Pirâmide de Alimentos”** de 04 minutos disponível <https://www.youtube.com/watch?v=VQOHqZ6RGTE> e licenciado em 2013 por Maria Caltabiano. Acesso em 22/06/2015.

Vídeo intitulado **“Alimentação Saudável”** de aproximadamente 05 minutos disponível <https://www.youtube.com/watch?v=NZgK8e1zzHQ> e licenciado em 2013 por Cristina Araújo Oliveira Tavares. Acesso em 22/06/2015.

Vídeo intitulado **“Ana e as Frutas - Historinha e clipe musical infantil”** de aproximadamente 4 min disponível https://www.youtube.com/watch?v=img_qOvUklo e licenciado em 2014 por Turminha da Natureza. Acesso em 20/06/2015.

Vídeo intitulado **“Sid alimentação saudável”**; de aproximadamente de 11 min disponível <http://www.microsoft.com/isapi/redir.dll?prd=ie&pver=6&ar=CLinks> e licenciado em 2013 por Amanda Zanetti. Acesso em 09/06/2015.

Vídeo intitulado “**Germinação**”, de aproximadamente 2 min disponível https://www.youtube.com/watch?v=yLgN1XwAk_k e licenciado em 2008 por Danielle Wirtz. Acesso em 21/06/2015.

Vídeo intitulado “**Educação Nutricional Para Crianças**”, acerca de 08 minutos disponível <https://www.youtube.com/watch?v=O7xp5f9rUa0> licenciado em 2014 por por Andreza Amorim. Acesso em 27/06/2015.

Vídeo intitulado “**O Grande Rabanete**” de acerca de 5 min disponível https://www.youtube.com/watch?v=W_8EI0ND4qE e licenciado em 24 por Tata Amaral - DVD Tic Tic Tati | Selo Sesc. Acesso em 21/06/2015.

Vídeo intitulado “**A horta do Tio Ari – muitos nomes de legumes e verduras**”, acerca de 4 min disponível <https://www.youtube.com/watch?v=Z0J-m66eckE> licenciado em 2014 por Cristina Vicentini. Acesso em 27/06/2015.

ANEXOS

ANEXO 1



Departamento de Nutrologia

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA

Número de porções diárias recomendadas, de acordo com a faixa etária, por grupo da Pirâmide Alimentar	Nível pirâmide	Grupo alimentar	Idade 6 a 11 meses	Idade 1 a 3 anos	Idade pré-escolar e escolar	Adolescentes e adultos
1	1	Cereais, pães, tubérculos e raízes	3	5	5	5 a 9
			3	3	3	4 a 5
2	2	Verduras e legumes	3	4	3	4 a 5
			3	3	3	3
3	3	Leites, queijos e iogurtes	leite materno*	3	3	3
			2	2	2	1 a 2
4	4	Carnes e ovos	2	1	1	1
			1	1	1	1 a 2
4	4	Óleos e gorduras	2	2	1	1 a 2
			0	1	1	1 a 2

*Na impossibilidade do leite materno oferecer uma fórmula infantil adequada para a idade.

Pirâmide Alimentar



Quantidade de alimentos que corresponde a 1 porção

Carboidratos

- 2 colheres de sopa de: arroz cozido ou macaxeira ou mandioca (46g) ou arroz branco cozido (80g) ou aveia em flocos (18g)
- 1 unidade de batata cozida (86g)
- 1/2 unidade de pão tipo francês (25g)
- 3 unidades de biscoito de leite ou tipo "cream craker" (16g)
- 4 unidades de biscoito tipo "maria" ou "maizena" (20g)

Frutas

- 1/2 unidade de banana nanica (43g) ou caqui (50g) ou fruta do conde (33g) ou pera (86g) ou maçã (80g)
- 1 unidade de: caju (46g) ou carambola (110g) ou kiwi (80g) ou laranja lima ou pera (75g) ou nectarina (84g) ou abacaxi (85g)
- 2 unidades de ameixas pretas (15g) ou vermelhas (70g) ou limão (126g)
- 4 gomos de laranja batida ou saleta (80g)
- 6 gomos de maquiça ou tangerina (84g)
- 9 unidades de morango (115g)

Hortaliças

- 1 colher de sopa de beterraba crua ralada (21g) ou cenoura crua (20g) ou chuchu cozido (28g) ou ervilha fresca (10g) ou couve manteiga cozida (21g)
- 2 colheres de sopa de abobrinha (40g) ou brócolis cozido (21g)
- 2 fatias de beterraba cozida (15g)
- 4 fatias de cenoura cozida (21g)
- 1 unidade de ervilha torta ou vagem (5g)
- 8 folhas de alface (84g)

Leguminosas

- 1 colher de sopa de feijão cozido (26g) ou ervilha seca cozida (24g) ou grão de bico cozido (12g)
- 1/2 colher de sopa de feijão branco cozido (16g) ou lentilha cozida ou soja cozida (16g)

Carnes em Geral

- 1/2 unidade de bife bovino grelhado (21g) ou filé de frango grelhado (33g) ou omelete simples (25g) ou ovo frito (25g) ou sobrecosta de frango cozida (37g) ou hambúrguer (45g)
- 1 unidade de espetinho de carne (21g) ou ovo cozido (50g) ou moela (27g)
- 2 unidades de coração de frango (40g)
- 1/2 fatia de carne bovina cozida ou assada (26g)
- 2 colheres de sopa rasas de carne bovina moída refogada (30g)

Leite e derivados

- 1 xícara de chá de leite fluido (182g)
- 1 pote de bebida láctea ou iogurte de frutas ou iogurte de frutas (120g) ou iogurte de polpa de frutas (120g)
- 2 colheres de sopa de leite em pó (30g)
- 3 fatias de mussarela (45g)
- 2 fatias de queijo minas (50g) ou pasteurizado ou prato (40g)
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão (30g)

Óleos e gorduras

- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (4g) ou óleo de soja ou canola ou milho ou grassol (4g)
- 1 colher de sobremesa de manteiga ou margarina (5g)

Doçes - após 1 ano de idade

- 1 colher de sopa de açúcar refinado (14g)
- 1 colher de sopa de doce de leite cremoso (20g) ou aplicar mascavo (18g)
- 2 colheres de sobremesa de geléia (23g)
- 3 colheres de chá de açúcar cristal (15g)

Observação:

Estas porções são destinadas para crianças de 6 meses a 3 anos. Para Crianças em idade pré-escolar, escolar e adolescentes, considera-se 1 porção dos grupos de carboidratos, leguminosas, carnes, óleos e açúcares o dobro destas medidas.

Quantidade de água de acordo com DRI

- 0 a 6 meses - 700 mL (incluindo leite materno ou fórmula infantil)
- 7 a 12 meses - 800 mL (incluindo leite materno, fórmula e alimentação complementar)
- 1 a 3 anos - 1300 mL (900 mL como sucos, outras bebidas e água)
- 4 a 8 anos - 1700 mL (1200 mL como bebidas e água)
- 9 a 13 anos - 2400 mL (meninos, 1800 mL como bebidas e água) e 2100 mL (meninas, 1600 mL como bebidas e água)
- 14 a 18 anos - 3300 mL (meninos, 2800 mL como bebidas e água) e 2300 mL (meninas, 1800 mL como bebidas e água)

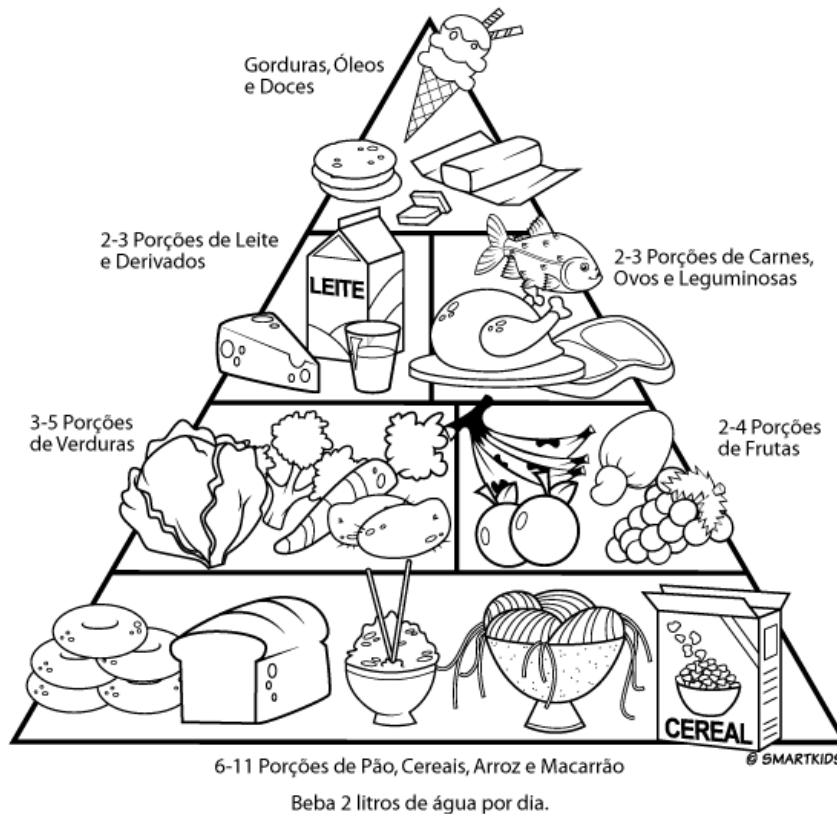
Os exemplos utilizados são para crianças maiores de um ano de idade. Para melhor compreensão da pirâmide deve-se ler o Manual de Alimentação do DC de Nutrologia da SBP.

Fonte: <http://www.sbp.com.br/pdfs/14297e-cartazPiramide.pdf>

ANEXO 2



www.smartkids.com.br



PIRÂMIDE ALIMENTAR

ANEXO 3

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Pelo presente instrumento, declaro que fui suficientemente esclarecida pela Professora Orientadora Pedagógica Maria Aparecida Assis Quintão sobre o projeto de intervenção e seus procedimentos, tais como: Criação e Orientação da Pirâmide Alimentar, Estimulação de Degustações, Contação de História, plantio de sementes e mudas, a que _____ será submetido, do qual sou responsável legal. Fui informado (a) também sobre os objetivos desta intervenção: Orientar os alunos do Centro Municipal de Educação infantil acerca da alimentação saudável; Apresentar a pirâmide alimentar para os alunos utilizando recursos lúdicos; Identificar junto com os alunos quais são os alimentos saudáveis e não saudáveis; Estimular, nos alunos, o hábito da degustação de alimentos saudáveis. Os alimentos degustados de forma correta trazem benefícios para a saúde e o bem-estar, além de saciar a fome. Por serem ricos em vitaminas ajudam a combater resfriado, gripe e anemia, problemas digestivos e intestinais, eficaz no tratamento da obesidade, diminui o colesterol. Muitas frutas ainda tem propriedades anticancerígenas, fortalece o sistema imunitário, entre outros benefícios. Os riscos e desconfortos que este projeto poderá proporcionar são: _____ não gostar da degustação de algum tipo de alimento ou se sentir emocionado durante a realização de alguma atividade lúdica.

Estou ciente que _____ poderá ser fotografado durante as brincadeiras educativas e autorizo o uso das imagens desde que usados para fins unicamente acadêmico-científicos e apresentados na forma de Trabalho de conclusão de curso ou artigo científico, não sendo utilizados para qualquer fim comercial. Entendo também, que os dados coletados como nome e as imagens terão garantia de anonimato através de codinomes estabelecidos pela professora e tratamento das imagens para proteger sua identidade, conforme preconiza o Estatuto da Criança e Adolescente em seus art. 17 e art. 18 da LEI Nº 8.069, DE 13 DE JULHO DE 1990.

Pelo presente também manifesto expressamente minha concordância e meu consentimento para realização do procedimento acima descrito.

Local e data

Nome e assinatura do representante legal

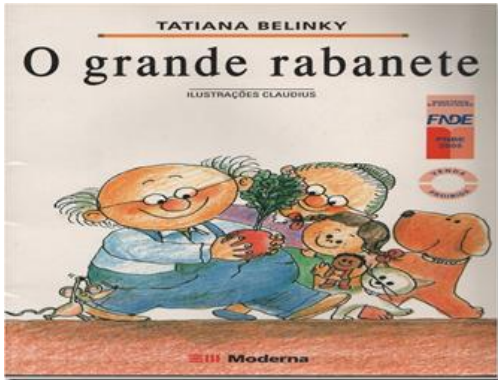
nº documento oficial

Testemunha

Testemunha

ANEXO 4

O Grande Rabanete e Quadro de pintura “O Vendedor de Frutas” de Tarsila do Amaral.



ANEXO 5

Ofício da Solicitação e recepção das plantas medicinais doadas pelo Refúgio Biológico Bela Vista da ITAIPU

E/CD/029518/15
Usina Hidrelétrica de Itaipu,
29 de julho de 2015

Usina Hidrelétrica de Itaipu - Brasil
Avenida Tancredo Neves, 6731
85866-900 Foz do Iguaçu, PR
Telefone: + 55 (45) 3520-5505
Fax: + 55 (45) 3520-5346

Asunción - Paraguay
Calle de la Residencia, 1075
CC-6919-ASU Asunción, Paraguay
Teléfono: +595 (21) 248-1000
Fax: +595 (21) 248-1669

www.itaipu.gov.br

Sr^a Marilza Rodrigues de Oliveira
Coordenadora do Centro Municipal de Educação Infantil Jardim Lindóia
Centro Municipal de Educação Infantil Jardim Lindóia
Rua Foz do Areia, 233
85856627 Foz do Iguaçu, PR - Brasil

Doação de mudas de Plantas Medicinais

Prezado Senhora,




Dentro do Programa CULTIVANDO ÁGUA BOA, da ITAIPU Binacional, a ação de Plantas Medicinais, sempre que possível, tem auxiliado as instituições no desenvolvimento de trabalhos, pesquisas e divulgação das plantas medicinais.

De acordo com o ofício 21/2015, protocolo 026459/2015-00, solicitando doação de mudas de plantas medicinais, informamos que estamos de acordo com a solicitação.

Para agendar a retirada, favor entrar em contato com a Sra. Liziane Kadine Antunes de Moraes Pires, através do telefone (45) 3520-5623, ou pelo e-mail plantasmedicinais@itaipu.gov.br.

Atenciosamente,

Dr. Nelson Miguel Friedrich
Diretor de Coordenação

		Comprovante de Entrega de Produto		Página: 1 Emissão: 07/08/2015 10:40 Usuário Impressão: JFRANCISCO	
Nome: CMEI CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL JD LINDOIA Unidade: ERVANÁRIO Usuário Requisição: JFRANCISCO		Requisição: 789 Data: 07/08/2015			
Produto	Descrição	Lote	Validade	Quant.	
12	ALECRIM (MUDAS)	1	11	2,000	Unidade
26	ALFAVACA COMUM (MUDAS)	1	11	3,000	Unidade
113	BURRITO (MUDAS)		11	5,000	Unidade
43	CAPIM LIMÃO (MUDAS)	1	11	5,000	Unidade
50	CARQUEJA DOCE (MUDAS)		11	3,000	Unidade
46	CARQUEJA (MUDAS)		11	3,000	Unidade
119	CATINGA DE MULATA (MUDAS)		11	1,000	Unidade
121	CIDREIRINHA (MUDAS)		11	3,000	Unidade
124	CITRÔNELA (MUDAS)		11	3,000	Unidade
6	ESPINHEIRA SANTA (MUDAS)		11	3,000	Unidade
130	FALSO BOLDO (MUDAS)	1	11	3,000	Unidade
73	GUACO (MUDAS)		11	3,000	Unidade
76	HORTELÃ JAPONESA (MUDAS)		11	3,000	Unidade
87	HORTELÃ PELUDA (MUDAS)	1	11	2,000	Unidade
89	HORTELÃ PIMENTA (MUDAS)		11	2,000	Unidade
93	HORTELÃ VICK (MUDAS)		11	2,000	Unidade
140	LAVANDA (MUDAS)		11	2,000	Unidade
145	MANJERONA (MUDAS)		11	5,000	Unidade
151	ORÉGANO GRAUDO (MUDAS)		11	5,000	Unidade
155	PENICILINA (MUDAS)		11	2,000	Unidade
94	POEJO (MUDAS)		11	5,000	Unidade
96	SALVA CIDREIRA (MUDAS)	1	11	2,000	Unidade
150	ORA PRO NOBIS (MUDAS)		11	1,000	Unidade
122	CIPÓ INSULINA (MUDAS)		11	1,000	Unidade
				Total	69,000
Obs: IMPLANTAÇÃO DE HORTA					
Requerente 		Responsável pela Entrega 		Data de Entrega <u>07/08/15</u>	