

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**RAQUEL DA SILVA RODRIGUES**

**PROMOÇÃO E INCENTIVO A ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL NA EDUCAÇÃO  
INFANTIL: uma proposta de intervenção**

**FOZ DO IGUAÇU**

**2016**

**RAQUEL DA SILVA RODRIGUES**

**PROMOÇÃO E INCENTIVO A ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL NA EDUCAÇÃO  
INFANTIL: uma proposta de intervenção**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Módulo IV do Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de Educação a Distância, para a obtenção do título de especialista.

Orientadora Prof<sup>a</sup> Magda Nanuck Ribas Pinto.

FOZ DO IGUAÇU

2016

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

**RAQUEL DA SILVA RODRIGUES**

### **PROMOÇÃO E INCENTIVO A ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL: uma proposta de intervenção**

Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de especialista pela Universidade Federal do Paraná.

#### **BANCA EXAMINADORA**

---

Profª MSc. Magda Ribas Pinto  
Departamento de Enfermagem – UFPR (Orientadora)

---

Profª MSc. Shirley Boller  
Departamento de Enfermagem - UFPR

---

Profª MSc. Deisi Cristine Forlin Benet  
Departamento de Enfermagem – UFPR

Foz do Iguaçu, 26 de fevereiro de 2016

## DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho de conclusão de especialização aos meus irmãos e amigos que de muitas formas me incentivaram e ajudaram para que fosse possível a concretização deste trabalho.*

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a DEUS, o grande responsável pela minha existência e força de prosseguir me especializando na vida terrena.

A Universidade Federal do Paraná e a Universidade Aberta do Brasil pela oportunidade proporcionada ao desenvolver e ofertar este fantástico curso.

Aos tutores, professores e colegas de curso que tornaram minha caminhada mais amena e gratificante.

Ao meu esposo que esteve comigo junto a esta caminhada, me conduzindo e apoiando na ida ao PTI.

Aos meus filhos Jhonatan, Rafael e Rafaela onde mesmo diante de minha ausência entenderem a importância desta etapa em minha vida.

Ao meu irmão Reginaldo por estar comigo deste o momento da escolha do curso a fim da monografia, corroborando com saberes e apoio técnico no andamento deste.

Aos familiares e amigos que de certa forma contribuíram a este processo.

Aos meus colegas de profissão que sempre estiveram comigo nesse período de curso de especialização.

A minha professora orientadora Magda, que contribuiu em muito para o desenvolvimento deste trabalho e amadurecimento acadêmico e profissional durante minha caminhada do projeto a monografia.

A todos que de certa forma contribuíram nesta caminhada, ajudando, incentivando e colaborando nesta minha formação.

*“O fruto de um trabalho de amor atinge sua plenitude na colheita, e esta chega sempre no seu tempo certo”*  
Autor desconhecido

## RESUMO

RODRIGUES, R. S. **PROMOÇÃO E INCENTIVO A ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL: uma proposta de intervenção.** 2016. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) - Universidade Federal do Paraná (UFPR).

A escola atua como a instituição pela sociedade delegada para formar nossas crianças para a formação cidadã, devendo, portanto, esta promover um currículo que atenda as necessidades básicas sociais, culturais e fisiológicas para um cidadão desde a sua infância. Assim, esta se contextualiza como o lugar ideal para se desenvolver ações de promoção à saúde, e o desenvolvimento de uma alimentação saudável durante o decorrer do currículo, incluso na educação infantil. Neste sentido, o desenvolvimento deste trabalho de intervenção, teve como objetivo executar ações direcionadas a alimentação saudável, no Centro Municipal de Educação Infantil Ouro Verde na cidade de Foz do Iguaçu/PR, contribuindo *in loco* para a promoção da saúde em crianças e seus familiares na educação infantil. Durante seu desenvolvimento algumas ações práticas e lúdicas, foram realizadas, sendo elas: palestra com os pais sobre o tema, levantamento e produção de alimentos oriundos de hábitos culturais e produção de receitas saudáveis com a família, preparo de receitas lúdicas com alimentos saudáveis, reconhecimento de alimentos saudáveis/pirâmide alimentar, vamos às compras (atividade no supermercado), piqueniques saudáveis. Todas as ações se mostraram eficazes apresentando resultados satisfatórios no incentivo e exploração de uma alimentação saudável nas crianças/família/comunidade escolar.

**Palavras-Chaves:** Educação Infantil; Alimentação Saudável, Aprendizagem.

## **ABSTRACT**

**RODRIGUES, R. S. PROMOÇÃO E INCENTIVO A ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL: uma proposta de intervenção.** 2016. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) - Universidade Federal do Paraná (UFPR).

The school acts as the institution delegated by society to form our children to civic education and should, therefore, this to promote a curriculum that meets the social, cultural and physiological basic needs for a citizen from his childhood. So, this is contextualized as the ideal place to develop health promotion, and the development of a healthy diet during the course of the curriculum, included in early childhood education. In this sense, the development of this intervention work aimed to perform actions aimed at healthy eating at the Municipal Center for Child Education Ouro Verde in the city of Foz do Iguaçu - PR, contributing in place to promote health in children and their families in early childhood education. During its development some practical and playful actions were carried out, namely: talk with parents on the topic, survey and production of food from cultural habits and production of healthy recipes with family, preparing playful recipes with healthy foods, recognition health food/food pyramid, go shopping (activity in the supermarket), healthy picnics. All actions were effective presenting satisfactory results in encouraging and operation of a healthy diet in children/family/school community.

**Key Words:** Early Childhood Education; Healthy Eating, Learning.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
1.1.1 OBJETIVO GERAL: .....	12
1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	12
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	<b>13</b>
2.1 EDUCAÇÃO INFANTIL.....	13
2.2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	13
2.3 ALIMENTAÇÃO .....	15
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	<b>17</b>
3.1 LOCAL E SUJEITOS DA INTERVENÇÃO .....	17
3.2 ETAPAS DA INTERVENÇÃO .....	17
3.2.1 Reunião com crianças e pais .....	17
3.2.2 Hábitos socioculturais in loco .....	17
3.2.3 Preparo de alimentos saudáveis.....	18
3.2.4 Reconhecendo de alimentos saudáveis/pirâmide alimentar .....	18
3.2.5 Vamos às compras! .....	18
3.2.6 Piqueniques saudáveis.....	18
3.3. REGISTROS E LEVANTAMENTO DE DADOS.....	18
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	<b>19</b>
<b>5- CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>24</b>
<b>6 REFERÊNCIAS</b> .....	<b>25</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Este trabalho de intervenção teve seu alicerce na alimentação saudável durante a etapa de educação infantil, visando construir o interesse, a experimentação, cooperação e a partilha alimentar pelas crianças. A pesquisa foi desenvolvida por meio da observação alimentar, e fortalecimento dos conteúdos curriculares da educação infantil voltados ao tema proposto .

Para as crianças experiências lúdicas e práticas são um importante instrumento para se trabalhar conteúdos do currículo. Esta prática metodológica do mundo abstrato do objeto sem sentido, passa a ser algo palpável e com significado e valor construído conforme a representação individual de cada um no processo de ensino aprendizagem (CHOMBART, et al.; 2001). Ao se despertar nas crianças o interesse por consumo de alimentos saudáveis, alimentos estes que muitas vezes não são habituais para muitas famílias nos dias de hoje, possibilita-se intervir na cultura alimentar das crianças ainda numa importante fase de formação de representações alimentares. (ROSSI, et al.; 2008)

As crianças e suas famílias precisam entender que alimentos saudáveis além de também serem saborosos e/ou igualmente prazerosos, estes detêm de características nutritivas melhores ao desenvolvimento e sobrevivência do ser humano. Estes alimentos atuam como preventivos de inúmeras doenças que podem se estabelecer ao longo da vida de uma pessoa (BIZZO e LEDDER, 2005). O consumo não balanceado de alimentos não saudáveis também corrobora o desenvolvimento de inúmeros fatores patológicos que se mostram cada vez mais acentuado na população adulta brasileira. Neste contexto as crianças e suas famílias têm manifestado cada vez mais seus hábitos alimentares não saudáveis por fatores culturais inseridos e perpetuados nas famílias brasileiras. (ROSSI, et al.; 2008)

Oportunizar as crianças momentos em que elas possam participar de atividades na produção, conhecimento e (re)descoberta do alimento, com segurança, adequando o que for necessário à faixa etária, para que diante desta prática possam experimentar novos sabores, possibilita um processo de ensino com saúde alimentar quebrando preconceitos em relação a muitos alimentos (SALVI e CENI, 2007). Deve-se estar incumbida na formação social da escola, a promoção a saúde da sua comunidade, isto denota a importância de intervir na cultura alimentar

desenvolvendo novos hábitos saudáveis de alimentação no ambiente escolar desde a educação infantil. Segundo Albiero e Alves (2007), o desenvolvimento de atividades lúdicas com alimentos pode promover ou incentivar as crianças se sentirem mais a vontade para provar e até quebrar tabus em relação ao que se parece “ruim”, sendo que seus novos hábitos desenvolvidos na escola também acabam refletindo no seio familiar. (SALVI e CENI, 2007)

Quão importante quanto orientar as crianças em relação à alimentação saudável é realizar um trabalho docente que possibilite a elas suas próprias escolhas de forma consciente, trabalhando nelas a intervenção de uma alimentação saudável visando a promoção a saúde das crianças, suas famílias e comunidade escolar.

Na educação infantil as crianças fazem quatro refeições diárias, sendo comum algumas crianças apresentarem rejeição a novos alimentos, justificando pelo simples fato de “não quero, porque não gosto”. Com intuito de reverter este quadro e instigar a experimentação, trabalhar a alimentação saudável, como forma de intervenção positiva em relação a esta situação, desenvolver atividades durante a educação infantil que modifiquem este contexto é um importante viés para a promoção da saúde na escola durante.

No Centro Municipal de Educação Infantil Ouro Verde na cidade de Foz do Iguaçu, no estado do Paraná são atendidas cerca de 140 crianças. Durante a minha prática profissional tenho observado que grande parte destas crianças não apresentam hábitos alimentares saudáveis. Diante deste contexto se estabeleceu o andamento deste trabalho *in loco*, desenvolvendo-se práticas educacionais com contexto de fixar e incentivar hábitos alimentares saudáveis, refletindo seus benefícios na família e comunidade escolar.

Assim este trabalho se fundou na alimentação saudável na educação infantil, visando a intervenção e minimização da resistência das crianças a uma alimentação saudável, em função da sua cultura alimentar de origem sociofamiliar. Neste contexto a pergunta que norteou este trabalho foi: na educação infantil a conscientização e incentivo a alimentação saudável pode ocorrer de forma mais efetiva?

Para responder esta pergunta, o desenvolvimento deste trabalho de intervenção, estabeleceu os seguintes objetivos:

## **1.1 Objetivos**

### **1.1.1 Objetivo Geral:**

Promover o consumo de alimentos saudáveis por meio de práticas lúdicas e educativas na educação infantil;

### **1.1.2 Objetivos específicos:**

- Incentivar hábitos alimentares saudáveis nas crianças, do Centro Municipal de Educação Infantil Ouro Verde;
- Proporcionar a experimentação de novos sabores, resgatando a valorização dos alimentos, ampliando seu valor nutritivo nas refeições;
- Executar práticas de novos hábitos alimentares possam refletir na sua família.

## **2 REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 Educação Infantil**

A educação infantil envolve qualquer forma de educação da criança, ou seja, ela na família, comunidade, sociedade e cultura. Segundo o RCNEI, Brasil, (1998), a instituição de educação infantil é o espaços de inserção das crianças para as relações éticas e morais que permeiam a sociedade que estão inseridas. Esta é considerada a primeira etapa da educação básica, ajudando no desenvolvimento psicológico, físico e social da criança.

Segundo a LDB, lei 9394/96, Art.29: A Educação Infantil se caracteriza como a primeira etapa da Educação Básica tendo por finalidade desenvolver integralmente a criança até cinco anos de idade, abrangendo seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, corroborando a família e comunidade. (BRASIL, 1996).

Segundo Teixeira e Volpini (2014), a educação infantil possibilita condições para que as crianças possam reconhecer e descobrir novos valores, costumes e sentimentos, através das interações sociais. Nas interações sociais como as que ocorrem na escola ocorre a ampliação de laços afetivos nas crianças, contribuindo para que o reconhecimento do outro como indivíduos respeitando as diferenças. Essa interação social deve ocorrer em instituições de educação infantil que se constituem, como os espaços de socialização, culminando no confronto com adultos e crianças de várias origens socioculturais, de diferentes religiões, etnias, costumes, hábitos e valores.

A LDB (lei 9394/96) denomina a instituição de ensino infantil que atende crianças de 0 a 3 anos de idade como Creche, e Pré - Escola a instituição que atende crianças de 4 a 5 anos de idade. Nas creches os profissionais devem ser especializados em educação infantil, capazes de realizar os cuidados com as crianças de acordo com sua idade e cognitivo, valorizando a criatividade e características individuais das crianças.

### **2.2 Alimentação Saudável**

A história da alimentação está relacionada à cultura de base de todos. Cada região possui uma tradição, um costume que perpassa de geração a geração (FLANDRIN e MONTANARI,1998). Nesse sentido a cultura alimentar da população se moderniza e se concretiza através de agregações de hábitos, crenças, mitos, tabus e tradições que culminam num ritual que constitui a identidade alimentar do país. (LINDEN, 2005)

Para a criança crescer saudável a alimentação deve ser balanceada, rica em energia, proteínas, micronutrientes e em quantidade suficiente. As crianças em geral tendem a comer poucas frutas, verduras e aumentar o consumo de guloseimas e refrigerantes sendo importante instigar bons hábitos alimentares desde a infância . (GIUGLIANI e VICTORA, 2000).

Para a criança desenvolver hábitos alimentares saudáveis, a família é a primeira influência para as crianças. As atitudes alimentares dos pais têm mostrado ser um forte referencial de gostos e aversões. As crianças pequenas não têm habilidade inata de escolher uma refeição balanceada e nutritiva. As refeições regulares e os lanches nutritivos e seguros são fornecidos pelos pais, no entanto, muitas vezes, são as crianças quem decide o quanto comer e o que elas querem comer. (MAHAN e ESCOOTT-STUMP, 1998)

O contexto social é um dos fatores que interfere na estrutura das refeições. Dessa forma, pais que consomem um novo alimento ou uma refeição diferente do habitual, podem influenciar na preferência dos filhos por experimentar novos alimentos. Enquanto que pais que não tem essa iniciativa, têm filhos cuja tendência é o repúdio e o desestímulo de experimentar determinados alimentos. As mães que, frequentemente, discutem tópicos como: "quais alimentos você gostou", "quais alimentos são bons para o nosso consumo", "vamos experimentar um novo alimento" ou "quais alimentos devemos preparar para refeição", estimula a curiosidade pelo alimento e assim, contribui para sua aceitação. (ROSSI et al,; 2008)

Diante disso, a proporção adequada de cada grupo alimentar é dividido na pirâmide alimentar que é um instrumento de orientação nutricional utilizado por profissionais com objetivo de promover mudanças de hábitos alimentares visando à saúde global do indivíduo e a prevenção de doenças. (PHILIPPI, 1999).

Para Philippi, (1999), é fundamental que a pirâmide alimentar seja sempre avaliada e adaptada, a fim de atender aos objetivos individuais de cada um, respeitando sempre a disponibilidade de alimentos e os hábitos alimentares locais,

podendo ser utilizado como um guia prático de orientação nutricional para toda a família.

Nesta perspectiva, observa-se que o tema culinária é amplo e pode ser trabalhado diversos conteúdos do currículo. Na educação infantil a interdisciplinaridade tem assumido um papel fundamental, pois possibilita romper com amarras construídas pelas rotinas tarefas que permeiam o trabalho escolar, que muitas vezes obrigam o professor a repetir, a copiar e a fazer sempre igual. (FURLANETTO et al.,; 2003)

Assim, romper com as amarras é inovar. A inovação é a mola propulsora para o ensino de qualidade, onde professor e aluno são autores de sua própria prática. Essa vivência que possibilita a formação de atitude e valores, tais como: a cooperação, a responsabilidade, a partilha, o trabalho coletivo, entre outros.

A LDB (Lei de Diretrizes e Bases) 9394/96 ressalta a importância da associação entre a teoria e a prática, nesse sentido a formação do profissional que atua na área da educação deve ser dinâmica, buscando sempre ações técnicas inovadoras e a aquisição de novos conhecimentos, construindo a cada dia práticas pedagógicas mais coerentes e significativas que propicie a criança à possibilidade da emancipação humana, (BRASIL, 1996).

Certos fatores favorecem a aprendizagem. Trata-se de verificar o que se passa nas relações entre as crianças e o seu envolvimento. Quanto mais o contexto for caloroso e motivante, mais a criança tem oportunidade de progredir em sua aprendizagem, sendo importante assim a intervenção da alimentação ainda na educação infantil. (NETO, 1999).

## **2.3 Alimentação**

Os problemas relacionados a nutrição e a alimentação sua origem normalmente pelo excesso ou carência de alguns nutrientes. Segundo Frutuoso e colaboradores (2003), excesso de nutrientes causa problemas como à obesidade, já a carência culmina em patologias como anemia, sendo assim estes devem se estabelecer entre as prioridades de ações de promoção a saúde. Após um período constante de consumo alimentar inadequado, sintomas patológicos destas doenças acabam se denotando nestes indivíduos. Neste contexto, o comportamento

alimentar atualmente, se situa como importante ferramenta no papel de prevenção e tratamento de doenças. Assim, a alimentação na infância, se denota importante para o crescimento e desenvolvimento, atuando também como um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta. (ROSSI, et al.; 2008)

Conforme Monteiro (2008), para se desenvolver uma boa alimentação saudável dois aspectos devem ser considerados: sendo o primeiro a mudança de um comportamento alimentar com característica de longo prazo, sendo este um objetivo com frequente insucesso - já o segundo está associado aos hábitos alimentares da idade adulta, sendo estes influenciados e embasados ainda na infância. Notadamente se percebe que a intervenção na promoção de comportamentos alimentares saudáveis deve ocorrer com maior ênfase nos primeiros anos da infância, visando que estes hábitos se perpetuem ao decorrer da vida adulta.

O público infantil é do ponto de vista psicológico, sócio, econômico, cultural e pedagógico, influenciado pelos fatores ambientais/sociais que está inserido, sendo em geral constituído pelo seio familiar. Assim, suas atitudes e hábitos são em geral, reflexos desse ambiente (IRALA e FERNANDEZ, 2001). E quando o meio ambiente é desfavorável, este irá possibilitar condições que levem ao desenvolvimento de distúrbios alimentares que, uma vez instalados, poderão permanecer ao longo da vida. Uma vez que a alimentação pode exercer influência nos processos de saúde e doença no contexto familiar, o conhecimento acerca do comportamento alimentar das crianças é de grande relevância. (SALVI e CENI, 2007)

## **3 METODOLOGIA**

### **3.1 Local e sujeitos da intervenção**

O trabalho de intervenção foi realizado no Centro Municipal de Educação Infantil Ouro Verde, situado a Rua Ágata, nº 367, Parque Ouro Verde, em Foz do Iguaçu, Paraná. Este contou com a participação de 137 crianças, do berçário ao Pré-Escolar II, de ambos os sexos, incluindo também a participação da família..

### **3.2 Etapas da intervenção**

Para que atingisse o objetivo do trabalho o desenvolvimento deste seguiu as seguintes etapas: hábitos culturais, preparo de alimentos saudáveis, reconhecimento de alimentos saudáveis/pirâmide alimentar, vamos às compras (atividade no supermercado), piqueniques saudáveis.

#### **3.2.1 Reunião com crianças e pais**

Primeiramente foram convidados os pais para participarem de uma reunião onde foi exposto a importância do trabalho, e explicando a contribuição que essa prática agregaria a vida/desenvolvimento das crianças

#### **3.2.2 Hábitos socioculturais *in loco***

Inicialmente foi realizado a exploração visual e oral de receitas com os alunos. Foram trabalhados diversos conteúdos do currículo voltados a promoção a alimentação saudável, além da exploração etnias que fazem parte da nossa cultura, onde tivemos como exemplo, a sopa paraguaia, a tapioca, a esfiha entre outros. Nesta etapa também contou-se também com o apoio das famílias que em um determinado final de semana tiveram a tarefa de desenvolver uma receita em casa com seu (sua) filho (a), sendo que durante o decorrer da próxima semana os alunos tiveram uma roda de conversa para contar como foi a produção da receita com sua família.

### **3.2.3 Preparo de alimentos saudáveis**

Durante uma semana específica e planejada as crianças tiveram a oportunidade de participar da construção das receitas, como: de um Biscoito Caipira, de espetinho de frutas, e receita de salada de frutas.

### **3.2.4 Reconhecendo de alimentos saudáveis/pirâmide alimentar**

Foi construído uma pirâmide alimentar, onde as crianças pesquisaram em revistas diversos tipos de alimentos (Cereais, massas, pães, raízes, frutas, hortaliças, leite e seus derivados, leguminosas, carne, ovos, gorduras e doces), para explicar às crianças a porção diária adequada de cada grupo alimentar.

### **3.2.5 Vamos às compras!**

Nesta fase foi programada uma visita ao supermercado para que as crianças tivessem a oportunidade de fazer suas escolhas no momento de comprar o alimento. Executou-se orientação nas escolhas das crianças durante a compra dos alimentos.

### **3.2.6 Piqueniques saudáveis**

Nesta etapa foram realizados piqueniques saudáveis no parque do CMEI, o alimento desta atividade foi composto por uma variedade de frutas, sendo desenvolvido o conhecimento acerca das cores, texturas, formas, tamanhos, pesos e sabores das frutas.

## **3.3. Registros e levantamento de dados**

O levantamento dos resultados e dados e todas as fases e etapas do projeto foram feitas através de imagens fotográficas. Foram também feitos registros escritos pelos responsáveis do trabalho sobre algumas falas dos alunos durante as atividades desenvolvidas.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

No primeiro momento foi realizada uma reunião com os pais (figura 1) sobre o incentivo a alimentação saudável na educação infantil. Nesta etapa foi também orientado aos pais que seria trabalhado durante todo o ano letivo este tema. Outro passo importante foi o envio de bilhetes pedindo a sugestão de atividades a serem executadas sobre o tema para os pais. A reunião teve uma ótima aceitação e participação dos pais, sendo que alguns até se ofereceram para ajudar e gostaram muito da proposta. Já com os bilhetes obteve-se cerca de 30% apenas de retorno de sugestões de receitas.



Figura 1: reunião com os pais sobre o tema “alimentação saudável na educação infantil”.

Em seguida se iniciou a segunda etapa, onde foi realizada a exploração visual e oral de receitas com os alunos, sendo que os alunos ficaram muito curiosos pelas receitas. Foram trabalhados diversos conteúdos do currículo voltados a promoção a alimentação saudável, além da exploração etnias que fazem parte da nossa cultura, onde tivemos como exemplo o saboreio pelos alunos da(s): sopa paraguaia, a tapioca, a esfiha entre outros. Nesta etapa também contou-se também com o apoio das famílias que em um determinado final de semana tiveram a tarefa de desenvolver uma receita em casa com seu (sua) filho (a), sendo que durante o decorrer da próxima semana os alunos tiveram uma roda de conversa para contar como foi a produção da receita com sua família (figura 2).

As atividades desenvolvidas nesta etapa obtiveram sucesso, assim pais e alunos comentaram e contaram muito sobre as receitas feitas em casa. Os alunos retornaram na segunda feira relatando que ajudaram a mamãe no preparo, justificando que ficou muito gostoso. Alguns pais relataram a boa participação dos alunos para desenvolver as receitas em casas. Durante a semana os alunos sentaram em rodas e contaram como foi a experiência de fazer alimentos saudáveis com a família, houve relatos de alimentos muitos criativos e lúdicos.



Figura 2: roda de conversa sobre as receitas feitas em casa.

Na terceira etapa, durante uma semana específica e planejada as crianças tiveram a oportunidade de participar da construção das receitas, como: de um Biscoito Caipira, espetinho de frutas e salada de frutas (figura 3). Este foi um momento onde as crianças prepararam e tiveram contato com variados alimentos que ainda se situam como tabu na alimentação dos alunos dentro do ambiente escolar. Muitos acabaram por experimentar frutas que até então apresentaram resistência para consumir.

As receitas escritas acima foram transformadas em atividades pedagógicas, com possibilidade de exploração em diversos níveis. Estas receitas foram trabalhadas de maneira dinâmica e prática, de modo a despertar o interesse das

crianças, por ser algo diferente das atividades do cotidiano, culminando no interesse de consumo destes alimentos.

Nesta atividade realizada os olhinhos das crianças brilhavam, foi uma experiência e um aprendizado como ter uma alimentação saudável. Uma aluna do pré escolar II “disse; *“Profe vou fazer casa só espetinho de fruta, é bom para saúde né profe.”* Os mais pequenos também apreciaram e experimentaram novos sabores colocando a mão na massa. Os maiores relataram que a mamãe faz bolo com receita do computador, o que chamou a atenção foi o relato de uma ao dizer que sua mãe fez picolé do moranguinho – *“É saudável professora!! Minha mãe achou no not dela e fez”*.



Figura 3: Produção da salada de frutas.

No próximo momento, foi construído uma pirâmide alimentar, onde as crianças pesquisaram em revistas diversos tipos de alimentos (Cereais, massas, pães, raízes, frutas, hortaliças, leite e seus derivados, leguminosas, carne, ovos, gorduras e doces). Assim foi explicado às crianças a porção diária adequada de cada grupo alimentar. Foi salientado que cada grupo de alimento tem uma função importante para o organismo, sendo a orientado que a inserção e aceitação de alimentos saudáveis nas refeições de ser uma prática constante. Nas conversas foi ressaltado ainda, o cuidado que se deve ter com o grupo dos óleos, gorduras, doces e açúcares, sendo que estes devem ser consumidos com moderação, ou seja,

apenas uma vez por semana. Os alunos tiveram várias falas nesta etapa comentando como é a cultura e hábito alimentar dentro de casa.

No momento da construção da Pirâmide alimentar as crianças assim que achavam as figuras solicitadas logo falavam: *“Professora este é saudável também, né!”* Perceberam durante construção, o que mais devemos nos alimentar, sendo também nesta etapa comentado sobre a importância da atividade física e a presença dela na base da pirâmide. Teve crianças que relataram que não gostam de alimentos presente na pirâmide.



Figura 4: Confecção da pirâmide alimentar.

Na penúltima etapa foi feita uma visita ao supermercado (Figura 5) para que as crianças tivessem a oportunidade de fazer suas escolhas no momento de comprar o alimento. Executou-se orientação nas escolhas das crianças durante a compra dos alimentos, direcionando o consumo de alimentos saudáveis. Neste momento tivemos a oportunidade de trabalhar a matemática como currículo complementar da atividade.

Durante o passeio pelo supermercado, foi lembrado a pirâmide alimentar e seus respectivos grupos e a frequência com que podiam ser consumidos. Ao chegar do supermercado todos participaram da higienização das frutas e partilha dos alimentos comprados, sendo em seguida preparados e consumidos pelos próprios alunos.

Momento maravilhoso onde os alunos escolheram direitinho os alimentos saudáveis, ficando seus olhinhos atentos no que não era saudável. Fizeram até uma vitamina de morangos que compraram no mercado no dia posterior a ida ao mercado.



Figura 5: Compra de alimentos saudáveis no supermercado.

Na etapa final foram realizados piqueniques saudáveis (Figura 6) no parque do CMEI, o alimento desta atividade foi composto por uma variedade de frutas, onde todas as crianças se apropriarão do conhecimento acerca das cores, texturas, formas, tamanhos, pesos e sabores. O piquenique foi um momento de muita descontração e diversão tendo contato direto neste momento com alimentos saudáveis. Ao durante o trabalho do piquenique saudável as crianças ficaram encantadas com a variedades das frutas pelas texturas e cores.



Figura 6: Piqueniques no parque.

## 5- CONSIDERAÇÕES FINAIS

A primeira experiência escolar acontece no Cmei e assim é aonde vão tendo o contato ao realizar as atividades, de suma importância tal como sobre alimentação saudável e saúde, também fortalecendo seus conhecimentos em sua aprendizagem, pois o Cmei é uma extensão as crianças, tudo que aprendem é repassado à família.

No primeiro momento foi realizada uma reunião com os pais onde foi relatado sobre a importância na saúde de seus filhos ao se ter uma alimentação adequada, não esquecendo que eles também participariam em casa, esta experiência foi maravilhosa tanto para o Cmei como para os pais que foi só elogio depois desta reunião e ao decorrer das atividades realizadas pelos seus filhos.

Ao realizar as receitas, a montagem da pirâmide alimentar, foi observado que as crianças se encantavam com estas atividades diferentes, uns não queriam, por exemplo, experimentar as receitas, mas ao realizar com a participação dos pais também em casa e com os coleguinhas no Cmei acabavam experimentando. Na pirâmide alimentar perceberam quais alimentos são mais importantes comer e falavam uma vez pode professora. O passeio ao supermercado e os piqueniques saudáveis surtiram um grande resultado para a mudança dos hábitos alimentares e saúde das crianças, pois foi um sucesso alguns não comiam saladas e frutas, atualmente agora comem e os novos sabores descobertos de forma lúdica foi espetacular aguçou a curiosidade e a experiência de realizar novas experimentações. Concluindo foi visível que durante as atividades sobre alimentação saudável que houve a participação constante das crianças nas atividades propostas, possibilitando desta forma conhecimento e conseqüentemente a adoção de praticas alimentares mais saudáveis. O presente projeto buscou intervir e estimular na rotina alimentar das crianças no Cmei Ouro Verde e em casa, adequando os hábitos alimentares orientando sobre uma alimentação saudável e promovendo saúde, também percebendo a má alimentação como prejuízo, de tal modo pode-se afirmar que os objetivos foram alcançados.

## 6 REFERÊNCIAS

ALBIERO, K. A.; ALVES, F. S. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares crianças pela educação nutricional. **Revista Nutrição em Pauta**. São Paulo. 2007.

BIZZO, M. L. G.; LEDER, L. Educação Nutricional nos Parâmetros Curriculares Nacionais Para o Ensino Fundamental. **Revista de Nutrição**. 2005.

BRASIL. **Legislação**. <Disponível em:[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm) >. Acesso em 27 de Julho de 2015.

BRASIL, **Lei de diretrizes e bases da educação nacional**. 9 ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2005.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO. SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL. **Referencial curricular nacional para a educação infantil: formação pessoal e social**. Brasília: MEC/SEF.1998.

CHOMBART, L. M.; FEUERHAHN, N. A representação social da infância. In: D. Jodelet, As representações sociais. **Rio de Janeiro: EdUERJ**. 2001.

FURLANETTO, E. C. et al. **Interdisciplinaridade: Formação de profissionais da educação**. São Paulo: Pioneira Thomson, 2003.

FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. **História da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FRUTUOSO, M. F. L.; et al. Níveis séricos de hemoglobina em adolescentes segundo estágio de maturação sexual. **Rev Nutr**. 2003.

GIUGLIANI, E. R.J.; VICTORA, C. G. Alimentação complementar. **J. Pediatria**. V.2000. Disponível em: <<http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-S253/port.pdf>>. Acesso em: 18/06/2015.

IRALA, C. H.; FERNANDEZ, P. M. **A. escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: caderno de atividades**. Brasília, DF: UNB. 2001.

LINDEN, S. **Educação nutricional: Algumas ferramentas de ensino**. São Paulo: Varela. 2005.

MAHAN, L.; ESCOTT-STUMP. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 9. ed. São Paulo: Roca, 1998.

MONTEIRO, E. A. A. et al. Resgate da concepção criativa e humanizada no processo pedagógico da educação nutricional. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**. 2008.

NETO, C. A. **Motricidade na infância**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

OLIVEIRA, A. M. et al. Sobrepeso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA. **Arq Bras Endocrinol Metabol**. 2003.

PHILIPPI, S. **Pirâmide alimentar adaptada: Guia para escolha dos alimentos**. Rev. Nutrição, v. 12 n. 01, jan./abr. 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a06.pdf>. Acesso em: 06/06/2015.

ROSSI, A.; et al. **Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família**. Rev. Nutrição. v. 21, n.6, 2008 Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732008000600012> Acesso em: 15/06/2015

SALVI, C.; CENI, G.C. Educação nutricional para pré-escolares da associação creche Madre Alix. Vivências: **Revista Eletrônica de Extensão da URI**. 2009.

TEIXEIRA, H. C.; VOLPINI, M. N. A importância do brincar no contexto da educação infantil: creche e pré-escola. **Cadernos de Educação: Ensino e Sociedade, Bebedouro-SP**. 2014.