



ALIMENTAR-SE BEM É TUDO DE BOM

Silvia Vieira Bandeira ¹
Adrieli Regina Bandeira Bertei ²

Escola/Instituição: Escola Municipal de Educação Infantil Pedacinho de Gente

Modalidade: Relato de Experiência

Eixo Temático: Trabalho e Educação

1. Introdução:

Esse trabalho irá relatar as experiências e vivências obtidas com o desenvolvimento do Projeto “Alimentar-se bem é tudo de bom”, realizado junto a turma do Berçário II e Maternal II da EMEI Pedacinho de Gente, Ajuricaba/RS.

O olhar atento da educadora fomentou a idealização do presente projeto ao observar a seletividade alimentar apresentada por um grande número de crianças. Via-se no berçário a aceitação de pouca variedade de frutas e no maternal a resistência em provar legumes, verduras e temperos encontrados na comida.

Na educação infantil, a alimentação saudável é integrada à vivência escolar, transformando-se em um eixo de aprendizado e de educação contínua. Nada melhor do que poder possibilitar esse aprendizado na escola das infâncias. Ao oferecer refeições equilibradas viabiliza-se oportunidades reais de experimentar sabores, texturas e consistências diferentes, cores dos alimentos, estimulando a curiosidade sensorial.

A cada refeição uma prática pedagógica, efetiva-se momento para interação entre crianças e educadores. A sala de referência se transfere para demais espaços escolares, novas possibilidades de escuta, de registro de reações e perguntas, e ações que orientam escolhas conscientes sem pressões. Assim, o ato de alimentar-se/comer torna-se linguagem, ciência e arte, promovendo hábitos saudáveis que extrapolam os espaços escolares, fortalecendo a formação cidadã desde a primeira infância.

A BNCC prevê o funcionamento da Educação Infantil com base em campos de experiências. O campo intitulado “Corpo, gestos e movimentos” prevê a alimentação, o

¹ Silvia Vieira Bandeira – Professora Educação Infantil EMEI Pedacinho de Gente – silviavieirabandeira@hotmail.com.

² Adrieli Regina Bandeira Bertei – Coordenadora Pedagógica EMEI Pedacinho de Gente – adrielibertei30@gmail.com.



cuidado com o bem-estar e a valorização do corpo como uma síntese de aprendizagem esperada na transição da educação infantil para o ensino fundamental.

Assim, certos que “a promoção de práticas alimentares saudáveis apresenta-se como relevante questão de saúde global, que é uma preocupação de instituições governamentais e profissionais da área de saúde, assim como de indivíduos que sofrem com os efeitos dos hábitos alimentares inadequados” (LARA; PAIVA, 2012; KNUTH; LOCH, 2014), transformamos a alimentação escolar em uma rica oportunidade de estímulo e conexão, reconhecendo o quanto esse momento é importante para o crescimento e bem-estar das crianças.

2. Procedimentos Metodológico:

O presente trabalho foi desenvolvido em duas turmas distintas (berçário II – 1-2 anos e maternal II – 3-4 anos), em ambas com intuito de contribuir com uma alimentação mais saudável, incentivando a aceitação e consumo de maior número de frutas e legumes nas refeições.

Em uma roda literária, as crianças do berçário foram convidadas a ouvir a história “A Festa das Frutas”, de Anne Soares, o qual gerou curiosidade e interesse entre os alunos.

Com um espaço preparado, as crianças tiveram oportunidade de vivenciar um momento de socialização com sabores, texturas e muita diversão com frutas deliciosas. Os pequenos construíram hipóteses e pesquisaram texturas, cores, aromas e sabores, participando das trocas, interações, descobertas e aprendizagens.

As frutas vão sendo apresentadas de forma leve e divertida dando espaço e tempo para a exploração e experimentação, oferecendo às crianças uma fruta por vez em suas diferentes apresentações. Tendo um cuidado com a estética desse ambiente e assim aguçando o interesse em experimentar o novo.

“Essa intencionalidade consiste na organização e proposição, pelo educador, de experiências que permitam às crianças conhecer a si e ao outro e de conhecer e compreender as relações com a natureza.” (BNCC p.39).

Já as crianças bem pequenas (3-4 anos) foram instigadas a cultivar seus temperos, legumes e hortaliças para experimentarem. O trabalho desde o cultivo até o preparo da alimentação representa muito mais que o simples ato de comer, principalmente as crianças que apresentam dificuldade de consumirem vegetais na alimentação, a comida vai adquirindo significados sociais ao mesmo tempo em que é uma explosão de formas, sabores, texturas e cores.

As hortaliças cultivadas na horta quando presentes na alimentação escolar, auxilia no estímulo ao consumo de alimentos saudáveis, promovendo mudanças na rotina das crianças, que ainda muito pequenas, são inseridas no cotidiano veloz no qual a busca por alimentos industrializados se torna banal e mais fácil.



3. Resultados e Discussões

Essa introdução gradual de novos sabores vem sendo feita de maneira leve e divertida, incentivando a curiosidade alimentar e ajudando-as a ampliar seu paladar de forma natural. As crianças têm a oportunidade de conhecer frutas, legumes e outros alimentos que talvez ainda não façam parte de sua rotina, o que contribui para uma relação positiva e saudável com a comida desde cedo.





Esses valores aprendidos na infância vão influenciar suas escolhas e hábitos alimentares ao longo de toda a vida. Acreditamos que essa experiência positiva irá refletir diretamente em uma vida adulta equilibrada e saudável, tanto física quanto emocionalmente. Com esse projeto, estamos plantando as sementes para um futuro mais feliz e consciente para nossas crianças.





4. Conclusão

Partindo da premissa que os bebês e as crianças bem pequenos têm seu desenvolvimento cognitivo, afetivo e a interação social potencializada pela experimentação sensorial, promover e estimular as crianças para uma visão ambiental e crítica sobre seus hábitos alimentares, torna-se uma ação de cuidado com a futura geração, mostrando a importância de preservar os espaços verdes e consumir alimentos saudáveis, conhecendo as cores, aromas e sabores.

Assim, percebemos que os hábitos alimentares desenvolvidos na infância são essenciais, pois é na primeira infância que ocorre a introdução alimentar que pode determinar os padrões alimentares futuros. Segundo a revisão da literatura científica sobre a continuidade dos padrões alimentares da infância à adolescência, “a formação do paladar das crianças possui componente genético e ambiental/social, que pode influenciar precocemente o padrão de alimentação que a criança irá reproduzir no transcorrer dos anos” (Beauchamp & Mennella 2009; Madruga et al., 2012).

Por esse motivo, as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil, nos trazem o dever de realizar atividades que “promovam o conhecimento de si e do mundo por meio da ampliação de experiências sensoriais, expressivas, corporais que possibilitem movimentação ampla, expressão da individualidade e respeito pelos ritmos e desejos da criança” (BRASIL, 2010. p. 25) e, ainda, “possibilitem situações de aprendizagem mediadas para a elaboração da autonomia das crianças nas ações de cuidado pessoal, auto-organização, saúde e bem estar” (BRASIL, 2010. p. 26).

5. Referências

BRASIL, Ministério da educação. Base Nacional Comum Curricular: Educação Infantil e Ensino Fundamental. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2017.

BRASIL. Ministério da educação e do Desporto. Referenciais Curriculares para a Educação Infantil. Vol. 3, Ministério da Educação. Brasília: MEC, 2000.

LARA, B. R.; PAIVA, V. S. F. A dimensão psicossocial na promoção de práticas alimentares saudáveis. Interface - Comunicação, saúde, educação, Botucatu, v.16, n.43, p.1039-1054, out./dez. 2012.

<https://www.scielo.br/j/refuem/a/JxfvVDYM4dZG4gqVmgHnKRJ/?format=html&lang=pt>

MADRUGA, W., et al. (2012). Manutenção dos Padrões Alimentares da Infância à Adolescência. Revista Saúde Pública, 46(2), 376-386.

<https://www.scielo.br/j/rsp/a/F3BQcJqxyxmQcxfqVZCj5Zp/?format=pdf&lang=pt>