



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PIRÂMIDE ALIMENTAR: SABERES EM CONSTRUÇÃO

Alice Emanuele dos Santos Carpes¹

Yumi Gondram Teixeira²

Maria Isadora Lopes de Oliveira³

Yasmin Soares Dutra⁴

Instituição: Escola Estadual de Ensino Fundamental Centenário

Modalidade: Relato de Experiência

Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias

1. Introdução:

O estudo sobre alimentação saudável compõe o conjunto de conteúdos previstos para o 5º ano do Ensino Fundamental, sendo fundamental no processo formativo dos estudantes, pois contribui para a construção de hábitos que favorecem a qualidade de vida e o bem-estar. Nessa etapa escolar, em que os alunos estão em plena fase de descobertas, maior autonomia e construção de valores, trabalhar a temática torna-se ainda mais significativo. A atividade realizada buscou, portanto, articular teoria e prática a partir de uma metodologia ativa, que favorece a participação efetiva dos estudantes na construção do conhecimento. Essa proposta está em consonância com a identidade pedagógica da escola, que integra o Programa Escolas Criativas, priorizando experiências de aprendizagem lúdicas, colaborativas e contextualizadas, capazes de despertar o protagonismo dos alunos e o sentido real do que se aprende.

2. Procedimentos Metodológicos:

¹ Educanda do quinto ano do ensino fundamental da Escola Estadual de Ensino Fundamental Centenário, alice-edscarpes@estudante.rs.gov.br

² Educanda do quinto ano do ensino fundamental da Escola Estadual de Ensino Fundamental Centenário, yumi-6512117@estudante.rs.gov.br

³ Educanda do quinto ano do ensino fundamental da Escola Estadual de Ensino Fundamental Centenário, maria-oliveira8@estudante.rs.gov.br

⁴ Educanda do quinto ano do ensino fundamental da Escola Estadual de Ensino Fundamental Centenário, yasmin-6479981@estudante.rs.gov.br



O trabalho foi desenvolvido ao longo de um trimestre. Inicialmente, os alunos foram introduzidos ao tema por meio de discussões sobre hábitos alimentares e estudo dos diferentes grupos de alimentos, conforme a pirâmide alimentar. Em sala de aula, a turma construiu coletivamente uma pirâmide utilizando materiais recicláveis, favorecendo a aprendizagem prática e a consciência ambiental.

Para ampliar a compreensão e estimular a participação, os estudantes também produziram jogos interativos relacionados ao tema, que auxiliaram no processo de fixação dos conteúdos.

Como atividade extraclasse, cada estudante recebeu a tarefa de, junto com sua família, elaborar uma pirâmide alimentar utilizando materiais alternativos disponíveis em casa. O critério principal era a criatividade, valorizando os recursos acessíveis a cada família e incentivando o envolvimento familiar no processo de aprendizagem. Os alunos tiveram um mês para desenvolver a atividade e, na data prevista, realizaram a apresentação de suas pirâmides, explicando como foram feitas, quais materiais foram utilizados e quem colaborou na construção. Posteriormente, foi organizada uma pequena exposição das produções para as demais turmas da escola.

3. Resultados e Discussões:

A atividade apresentou resultados bastante positivos, tanto em relação à aprendizagem dos conteúdos quanto ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Os estudantes demonstraram compreensão acerca da importância da alimentação equilibrada e do papel de cada grupo alimentar na saúde. Além disso, a utilização de materiais recicláveis e alternativos despertou a criatividade, a consciência ambiental e o senso de responsabilidade social.

O envolvimento das famílias foi outro ponto de destaque, uma vez que a participação ativa dos responsáveis fortaleceu os vínculos escola-família e possibilitou momentos de diálogo sobre saúde, alimentação e sustentabilidade no ambiente doméstico.

Durante a exposição, os alunos expressaram orgulho de seus trabalhos e segurança ao explicar o processo de criação, revelando autonomia e apropriação dos conhecimentos estudados. A interação com as demais turmas reforçou o caráter coletivo e social da aprendizagem, ampliando o alcance da atividade.

4. Conclusão:

A experiência mostrou-se significativa e enriquecedora, pois possibilitou que os estudantes vivenciassem de forma prática os conceitos relacionados à alimentação saudável, ao mesmo tempo em que desenvolveram habilidades de criatividade, colaboração e responsabilidade ambiental. A proposta também se destacou pelo envolvimento familiar, elemento fundamental para a consolidação de aprendizagens duradouras.

Dessa forma, a atividade cumpriu seu objetivo de promover uma aprendizagem ativa, contextualizada e significativa, que vai além do espaço escolar, contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes e responsáveis.

5. Referências:

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Ministério da Educação. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br>. Acesso em: 06 ago. 2025.

RESNICK, M. Jardim de infância para a vida toda: Por uma Aprendizagem Criativa, mão na massa e relevante para todos. 1. ed. Rio Grande do Sul: Penso, 2020.

PESSÔA, Karina; FAVALLI, Leonel. Pitanguá Mais – Ciências da Natureza. 1. ed. São Paulo: Moderna, 2017.