

## PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Viviane de França Souza<sup>1</sup>  
Jacielma Dantas dos Santos<sup>2</sup>  
Janiele Alexandre da Silva Santos<sup>3</sup>  
Jacilene Dantas dos Santos<sup>4</sup>  
Viviane de França Souza<sup>5</sup>

### RESUMO

Sabemos que o tema alimentação é motivo de preocupação dos pais e educadores, visto que o mercado oferece uma enorme quantidade de produtos alimentícios que, através da mídia, invadem as nossas casas e tornam os hábitos alimentares bastante inadequados. Visando estimular a experimentação de novos sabores para a construção de hábitos alimentares saudáveis pensou-se no Projeto Alimentação Saudável como uma forma de incentivar aos bons hábitos alimentares; identificar as preferências alimentar dos alunos; conscientizar os alunos sobre a importância e os motivos pelos quais nos alimentamos; reconhecer os alimentos que faz bem à nossa saúde; identificar cores, textura e os diferentes sabores dos alimentos; identifique as frutas, legumes, raízes e a importância destes para a saúde; reconheça o produto industrializado como um alimento menos nutritivo e menos necessário ao seu desenvolvimento. Com a aplicação do projeto de Alimentação Saudável observamos que os objetivos propostos foram construídos e atingidos ao final do processo. Os alunos demonstraram grande interesse com a alimentação e estabeleceram relações com o concreto e seu dia-a-dia, e demonstraram crescimento nesta área, aprendendo significativamente.

**Palavras-chave:** Projeto alimentação saudável, Aprendizagem significativa, Sopa de palavra, Educação Infantil.

### INTRODUÇÃO

A prevalência da obesidade está a aumentar em todo o mundo a um ritmo alarmante, justificando a designação de epidemia global, que lhe é atribuída pela

---

<sup>1</sup>Graduada pelo Curso de Licenciatura em Matemática da Universidade Federal de Alagoas- UFAL e Especialista em Ensino de Matemática – FERA, [vivianefsufal@gmail.com](mailto:vivianefsufal@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduada pelo Curso de Licenciatura em Matemática da Universidade Federal de Alagoas- UFAL e Especialista em Ensino de Matemática – FERA, [jaciemasantossantos@gmail.com](mailto:jaciemasantossantos@gmail.com);

<sup>3</sup>Graduada do Curso de Pedagogia da Faculdade Instituto de Educação e Tecnologias- INET, [janielemoraes7@gmail.com](mailto:janielemoraes7@gmail.com);

<sup>4</sup>Graduada pelo curso de Letras Português do Instituto Federal de Alagoas- IFAL e Especialista em Linguagens e Práticas Sociais-IFAL, [ajacilene.santos@gmail.com](mailto:ajacilene.santos@gmail.com);

<sup>5</sup>Professor orientador: Graduada pelo Curso de Licenciatura em Matemática da Universidade Federal de Alagoas- UFAL e Especialista em Ensino de Matemática – FERA, [vivianefsufal@gmail.com](mailto:vivianefsufal@gmail.com);

Organização Pan-Americana de Saúde e pela Organização Mundial de Saúde (OPAS/OMS, 2003 Apud FLORENTINO, 2009).

Não obstante, a prevalência de excesso de peso em crianças parece estar aumentando em nossa sociedade e, isto se deve, muitas vezes, aos maus hábitos alimentares que acabam por levar a uma alimentação pobre em nutrientes (FLORENTINO, 2009).

O problema traz sérios comprometimentos à saúde e, em especial, tem reflexos na aprendizagem; crianças obesas ou acima do peso são alvos muitas vezes de apelidos pejorativos, sendo vítimas, em casos mais graves, de bullying<sup>6</sup>, o que acaba afetando sua autoestima e autoimagem, prejudicando a integração da criança com o grupo de colegas e, ainda, o seu próprio rendimento escolar (FLORENTINO, 2009).

Preocupados com essa situação que vem se agravando, juntamente com o interesse exposto as crianças alimentos como arroz, feijão, legumes, carnes, verduras e frutas, formando um visual atraente para as crianças poderem desfrutar de uma refeição nutritiva e balanceada. Pensando nisso a Escola Nossa Senhora Das graças criou o Projeto *Alimentação Saudável*.

O tema alimentação é motivo de preocupação dos pais e educadores, visto que o mercado oferece uma enorme quantidade de produtos alimentícios que, através da mídia, invadem as nossas casas e tornam os hábitos alimentares bastante inadequados.

Visando estimular a experimentação de novos sabores para a construção de hábitos alimentares saudáveis pensou-se no projeto Alimentação Saudável como uma forma de incentivar aos bons hábitos alimentares; identificar as preferências alimentar dos alunos; conscientizar os alunos sobre a importância e os motivos pelos quais nos alimentamos; reconhecer os alimentos que faz bem à nossa saúde; identificar cores, textura e os diferentes sabores dos alimentos; identifique as frutas, legumes, raízes e a importância destes para a saúde; reconheça o produto industrializado como um alimento menos nutritivo e menos necessário ao seu desenvolvimento.

Os anos iniciais da criança são fundamentais para a construção de hábitos alimentares. Então nesse período os pequenos conhecerem vários tipos de alimentos é

---

<sup>6</sup> A palavra "Bully" é de origem inglesa e significa "valentão". O bullying consiste na prática de atribuir apelidos pejorativos às pessoas. No ambiente escolar, grande parte das agressões é psicológica, ocasionada principalmente pelo uso negativo de apelidos e expressões pejorativas, podendo chegar, em alguns casos, ao uso de violência física.

fundamental para conhecer os diferentes sabores e, desta forma criar uma rotina que será levada para a vida toda (FEAC, 2018).

## METODOLOGIA

Como foi feito a proposta pela Escola Nossa Senhora Das Graças para desenvolver o Projeto Alimentação Saudável, pesquisamos e elaboramos uma forma de aplicar nas turmas de forma a permitir uma aprendizagem significativa.

A aprendizagem significativa somente é possível quando um novo conhecimento se relaciona de forma substantiva e não arbitrária a outro já existente. Para que essa relação ocorra, é preciso que exista uma predisposição para aprender. Ao mesmo tempo, é necessária uma situação de ensino potencialmente significativa, planejada pelo professor, que leve em conta o contexto no qual o estudante está inserido e o uso social do objeto a ser estudado (FERNANDES, 2011).

Assim, pensamos numa sequência didática que pudesse contemplar todos os componentes necessários a aprendizagem.

A atividade foi aplicada nas turmas de infantil e 2º anos, onde foi trabalhado o projeto Alimentação Saudável, através de imagens mostrando para as crianças as imagens de frutas e legumes e, foi apresentado suas funções para que pudessem conhecer melhor sobre os alimentos, como podemos observar na imagem 1. A faixa etária de idade deles era 4 anos no infantil e entre 6 e 7 anos do 2º ano.

**Imagem 1: Apresentação das frutas e legumes a turma do infantil 1**



**Fonte: Próprio autor.**

Para dar continuidade ao trabalho e permitir aprendizagem melhor também foi trabalhado o alfabeto de cada letra referente ao nome das frutas e legumes. Associando as letras frutas que tinham nomes iniciando pela letra.

**Imagem 2: Apresentação das letras turma 2º ano**



**Fonte: Próprio autor.**

Para finalizar o projeto foi apresentado aos alunos a música “Sopa” de palavra cantada, onde podemos realizar uma sopa com a ajuda das crianças, apresentando os ingredientes que cocadas na sopa , verduras e legumes. Segue a letra da música “Sopa” da Palavra Cantada:

O que que tem na sopa do neném?  
O que que tem na sopa do neném?  
Será que tem espinafre?  
Será que tem tomate?  
Será que tem feijão?  
Será que tem agrião?  
É um, é dois, é três

O que que tem na sopa do neném?  
O que que tem na sopa do neném?  
Será que tem farinha?  
Será que tem balinha?  
Será que tem macarrão?  
Será que tem caminhão?  
É um, é dois, é três

O que que tem na sopa do neném?  
O que que tem na sopa do neném?  
Será que tem rabanete?  
Será que tem sorvete?  
Será que tem berinjela?  
Será que tem panela?  
É um, é dois, é três

O que que tem na sopa do neném?  
O que que tem na sopa do neném?  
Será que tem mandioca?  
Será que tem minhoca?

Será que tem jacaré?  
Será que tem chulé?  
É um, é dois, é três

O que que tem na sopa do neném?  
O que que tem na sopa do neném?  
Será que tem alho-poró?  
Será que tem sabão em pó?  
Será que tem repolho?  
Será que tem piolho?  
É um, é dois, é três

O que que tem na sopa do neném?  
O que que tem na sopa do neném?  
Será que tem caqui?  
Será que tem javali?  
Será que tem palmito?  
Será que tem pirulito?  
É um, é dois, é três  
É um, é dois, é três

Fonte: LyricFind. (LETRAS, 2021).

Assim, eles puderam verbalizar e/ou expressar sensações de prazer, e/ou de insatisfação, ao explorar, sensorialmente, os diferentes materiais; também puderam ampliar as possibilidades de comunicação e expressão por múltiplas linguagens; além de desenvolver a linguagem oral, através das interações e brincadeiras e relacionar-se, progressivamente, com o outro tendo o corpo, como meio de expressão e comunicação.

Além de participarem de todo processo de elaboração e preparo da sopa, eles também puderam degustaram da sopa.

### **Imagem 2: Apresentação das letras a turma do infantil 1**



**Fonte: Próprio autor**

## REFERENCIAL TEÓRICO

A obesidade pode ser vista, portanto, como um dos grandes desafios de nossa saúde pública, sendo motivo de debates por diversos especialistas – nutricionistas, médicos, educadores físicos e pedagogos – preocupados com o seu agravamento. Podemos dizer que existem dois fatores muito importantes e que estão na base do crescimento da obesidade entre as crianças. Primeiro, as pessoas estão comendo mais alimentos de grande densidade calórica com altos teores de açúcar e gorduras saturadas, ou excessivamente salgados; e, segundo, essa falta de cuidado com a alimentação, aliada a um sedentarismo tem contribuído para o aumento da obesidade e, conseqüentemente, de doenças crônicas relacionadas ao excesso de peso (OPAS/OMS, 2003 Apud FLORENTINO, 2009).

Para tanto pensou-se aprendizagem significativa, cuja a essência do processo de aprendizagem significativa é que as ideias expressas simbolicamente são relacionadas às informações previamente adquiridas pelo aluno através de uma relação não arbitrária e substantiva (não literal) (FERNANDES, 2011).

É importante reiterar que a aprendizagem significativa se caracteriza pela interação entre conhecimentos prévios e conhecimentos novos, e que essa interação é não literal e não arbitrária. “Nesse processo, os novos conhecimentos adquirem significado para o sujeito e os conhecimentos prévios adquirem novos significados ou maior estabilidade cognitiva” (MOREIRA, 2012, p. 2).

A aprendizagem significativa somente é possível quando um novo conhecimento se relaciona de forma substantiva e não arbitrária a outro já existente. Para que essa relação ocorra, é preciso que exista uma predisposição para aprender. Ao mesmo tempo, é necessária uma situação de ensino potencialmente significativa, planejada pelo professor, que leve em conta o contexto no qual o estudante está inserido e o uso social do objeto a ser estudado (FERNANDES, 2011).

Para que uma aprendizagem significativa possa acontecer, é necessário investir em ações que potencializem a disponibilidade do aluno para a aprendizagem, o que se traduz, por exemplo, no empenho em estabelecer relações entre seus conhecimentos prévios sobre um assunto e o que está aprendendo sobre ele (BRASIL, 1998).

Dessa forma, o material e a mediação são fundamentais, visto que o estudante pode não ter conhecimentos prévios adequados para atribuir os significados aceitos no contexto do componente. Assim, o conhecimento prévio interage com o novo conhecimento, modificando e enriquecendo a estrutura cognitiva prévia, que permite a atribuição de significados ao conhecimento (BNCC, 2021).

Por projetos pedagógicos entendemos as atividades desenvolvidas para cada grupo de crianças, visando o desenvolvimento integral das áreas de conhecimento, tendo como objeto de exploração assuntos que tenham algum significado para os alunos (HOFFMANN, 2000). O planejamento desenvolvido por meio de projetos pedagógicos na educação infantil, tem por fundamento uma aprendizagem significativa para as crianças. Os projetos podem se originar de brincadeiras, partirem da leitura de livro, de eventos, de áreas temáticas trabalhadas, das necessidades observadas pelo professor ao longo das aulas ou partir de um questionamento, de uma curiosidade espontânea da própria turma, como foi o nosso caso.

Em outros termos, os projetos pedagógicos buscam trabalhar a partir do desejo de conhecimento e de saber da turma, e que acaba por integrar estudos relevantes a várias áreas temáticas (corpo humano, alimentação e nutrientes, os rios e mares, etc...) de uma forma natural, divertida e prazerosa.

Buscamos, portanto, o encadeamento das atividades e o aprofundamento nos assuntos explorados a partir da observação das necessidades e do interesse das crianças por um determinado assunto. O espaço pedagógico, conforme Hoffmann (2000, p. 43) “se constitui em parceria, professor e crianças, a partir de um processo de reflexão docente sobre o cotidiano e de replanejamento constante”.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante o Projeto foram utilizados como instrumentos de avaliação, observações sistemáticas – tanto nas atividades em sala de aula. As observações e análise dos dados levaram a conclusão de que os objetivos propostos foram construídos e atingidos ao final do processo. Os alunos demonstraram grande interesse com a alimentação e estabeleceram relações com o concreto e seu dia-a-dia, e demonstraram crescimento nesta área, aprendendo significativamente.

As relações fonema e grafema foram observados no cotidiano do grupo. Os alunos verbalizavam e traziam para a aula nomes de alimentos destacando as letras iniciais, refletiam sobre os sons iniciais e finais das palavras, como também, relacionavam as letras iniciais de seus nomes e de seus familiares com as letras do alfabeto.

Sendo assim, concluímos que as crianças aprenderam construtivamente e com significado, o que é muito importante. Ao final, ficou evidenciado por meio das observações, bem como, pela avaliação descritiva das famílias que o Projeto propiciou aos alunos a construção de conhecimentos relevantes a sua faixa etária, os desafiou a novas conquistas e lhes permitiu o envolvimento, a participação, a curiosidade e o prazer em aprender.

Podemos afirmar que a partir da intervenção pudemos perceber que o gosto e olhar das crianças sobre os alimentos mudou e houve despertar pelo seu consumo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a atividade percebemos que houve uma excelente participação e interação das crianças. Podemos perceber que a aprendizagem foi bastante significativa e a interação trabalhou com varios elementos relevantes para aprendizagem.

Sendo assim, concluímos que as crianças aprenderam construtivamente e com significado, o que é muito importante. Ao final, ficou evidenciado por meio das observações, bem como, pela avaliação descritiva das famílias que o Projeto propiciou aos alunos a construção de conhecimentos relevantes a sua faixa etária, os desafiou a novas conquistas e lhes permitiu o envolvimento, a participação, a curiosidade e o prazer em aprender.

## REFERÊNCIAS

BNCC, BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR. **Aprendizagem significativa – breve discussão acerca do conceito**. 2021. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/implementacao/praticas/caderno-de-praticas/aprofundamentos/191-aprendizagem-significativa-breve-discussao-acerca-do-conceito>>. Acesso em: 28 jul. 2021.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais : terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: introdução aos parâmetros**



**curriculares nacionais** / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília : MEC/SEF, 1998.

FEAC, FUNDAÇÃO. **Projeto de alimentação estimula hábitos saudáveis na primeira infância.** 2018. Disponível em: < <https://www.feac.org.br/projeto-de-alimentacao-estimula-habitos-saudaveis-na-primeira-infancia/>>. Acesso em: 28 jul. 2021.

FERNANDES, Elisângela. **David Ausubel e a aprendizagem significativa.** 01 de Dezembro de 2011. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/262/david-ausubel-e-a-aprendizagem-significativa>>. Acesso em: 28 jul. 2021.

FLORENTINO, José. FLORENTINO, Luciana Aparecida. **Alimentação: come tudo direitinho! Um olhar interdisciplinar entre pedagogia e esporte.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 136 - Septiembre de 2009. Disponível em: < <https://www.efdeportes.com/efd136/um-olhar-interdisciplinar-entre-pedagogia-e-esporte.htm>>. Acesso em: 28 jul. 2021.

HOFFMANN, Jussara. **Avaliação na pré-escola: um olhar reflexivo sobre a criança.** Cadernos Educação Infantil: Mediação, 2000.

LETRAS. **Sopa Palavra Cantada.** 2021. Disponível em <<https://www.lettras.mus.br/palavra-cantada/283414/>>. Acesso em: 28 jul. 2021.

MOREIRA, M. A. **O que é afinal aprendizagem significativa?** Revista cultural La Laguna Espanha, 2012. Disponível em: < <http://moreira.if.ufrgs.br/oqueeafinal.pdf>>. Acesso em: 22/2/2019.