

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXPERIMENTAÇÕES COTIDIANAS: VIVÊNCIAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Silvia Maria da Silva Pessoa <sup>1</sup>  
Luciana Araújo Gouveia da Silva <sup>2</sup>

### RESUMO

Ao falar sobre ensino-aprendizagem na Educação infantil, considerasse o processo acontecendo em movimento, através de experiências e das interações! No contexto do aprender na prática e através das vivências, é fundamental proporcionar experiências concretas, onde as crianças realizem experimentações cotidianas que possibilitem um envolvimento amplo e uma aprendizagem significativa. Logo, às experiências e vivências voltadas para o trabalho com a alimentação saudável, recebe um lugar de destaque nessa etapa da educação básica. E nesta perspectiva de possibilitar um processo de formação dinâmico, amplo e integral das crianças, aplicou-se uma metodologia específica, voltada principalmente para a exploração, as experimentações, o manuseio de alimentos de origem natural, como as frutas, na turma do infantil III A, na escola Salesiana Padre Rinaldi, em Carpina-PE, com um quantitativo de quinze (15) crianças envolvidas na proposta. O método utilizado com a turma foi uma pesquisa de campo, onde as crianças puderam conhecer um pouco mais sobre as frutas e seus nutrientes. A professora estabeleceu como objetivo o despertar do interesse das crianças para a pesquisa, estimulando a autonomia e também as questões sensoriais, sabores, texturas, cores, viabilizando a formação de conceitos de empreendedorismo. Os resultados alcançados se deram de forma satisfatória e foram descritos através do cronograma e anexo.

**Palavras-chave:** Educação Infantil, Aprendizagem significativa, Alimentação saudável

### INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como tema “Alimentação saudável e experimentações cotidianas: vivências na Educação Infantil”. A necessidade de trabalhar esse tema surgiu em virtude de um período de observação da turma do Infantil III da escola Salesiana Padre Rinaldi, localizada no município de Carpina, onde observamos que nesse nível de ensino,

---

<sup>1</sup> Graduada pelo Curso de Pedagogia da Universidade Pernambuco- UPE, [silviapessoa321@gmail.com](mailto:silviapessoa321@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduada pelo Curso de Pedagogia da Universidade Pernambuco-UPE, Especialista em Docência na Educação Infantil pela Universidade Federal de Pernambuco- UFPE, Especialista em Psicopedagogia Institucional pela Universidade de Pernambuco- UPE, Mestranda em Ciências da educação pela World University Ecumenical, Pós graduanda em Neuropsicopedagogia pela Faculdade Santíssima Trindade- FAST, [lucianaaraujogsilva@gmail.com](mailto:lucianaaraujogsilva@gmail.com)

as práticas relacionadas ao tema poderiam tomar outras proporções, caso um trabalho direcionado a temática sobre a alimentação saudável começasse a ser desenvolvido.

A educação alimentar abrange o campo do conhecimento transdisciplinar, o qual pode favorecer o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis garantindo o direito a uma alimentação saudável e de qualidade. Ao trabalhar atividades que envolvam alimentação, faz-se necessário criar estratégias voltadas para a saúde e também o meio ambiente, que visem uma aprendizagem significativa, potencializando o processo de conscientização. Assim, elaborar métodos que envolvam o conceito e ações de uma alimentação saudável e um ambiente favorável é primordial.

Por isso é importante auxiliar nessa prática educativa, estimulando desde cedo as crianças pequenas ensinando sobre a importância de consumir alimentos naturais e variados, envolvendo-as nessa descoberta tão necessária. Logo o objetivo do trabalho pode ser sintetizado assim, promover a oportunidade do conhecimento e vivência de hábitos alimentares tanto na escola quanto no cotidiano da criança.

Realizar trabalhos voltados para a Educação Alimentar na escola tem por finalidade contribuir para que a criança se desenvolva com saúde e assim, possa desfrutar da vida com disposição, energia e muita alegria. Logo, faz-se necessário desenvolver hábitos alimentares saudáveis nas crianças (e conseqüentemente em seus núcleos familiares), e assim, conscientizá-los da importância de uma boa alimentação para que tenham boa saúde.

Nesse sentido, desenvolvemos nosso projeto com o objetivo de promover experiências amplas que além de contemplar os campos de experiência propostos pela BNCC, também contemplasse a formação das crianças sobre uma alimentação saudável para promover uma vida com qualidade, levando as crianças a compreender que a alimentação saudável é muito importante para o desenvolvimento físico e intelectual do ser humano.

Nossa prática foi pautada em ir além de conteúdos maçantes e repetitivos, buscamos trazer elementos do dia a dia da criança, interligando os seus saberes e facilitando o processo de compreensão delas sobre a temática. Utilizando-se de seus saberes intrínsecos, os pequenos envolveram-se na proposta e qualificaram o nosso trabalho de forma espontânea e qualitativa.

Desenvolvemos planos de aula semanais, inserindo as atividades que contemplassem os componentes necessários a compreensão de conceitos e o desenvolvimento da aprendizagem.

As atividades foram aplicadas na turma do Infantil III, onde trabalhamos com rodas de conversa, contação de história, jogos diversos, adivinhações, apresentação e experimentação de frutas, demonstração da higienização correta das frutas, construção de uma barraca para a “venda” de sucos e salada de fruta produzidos pelas crianças, produção de cartazes pela turma, divulgação sobre os produtos que seriam “vendidos” na barraca e como produto final, a barraquinha de sucos e salada de frutas funcionou e recebeu crianças de outra turma para que os produtos fossem “comercializados”.

## **METODOLOGIA**

O público alvo da pesquisa foram crianças na faixa etária entre três (3) e quatro (4) anos de idade da turma do infantil III da escola Salesiana Padre Rinaldi, localizada no município de Carpina- PE.

Partindo do contexto diário, no horário do lanche passamos a observar as lancheiras das crianças e vimos que a quantidade de alimentos industrializados era maior que a quantidade de alimentos naturais consumidos pela maioria delas. Um ponto relevante já que tratamos de crianças em uma faixa etária em que estão em pleno de desenvolvimento o qual se faz necessários hábitos alimentares saudáveis que colaborem positivamente com um estilo de vida saudável à longo prazo. Pensando assim, pensamos em desenvolver um projeto interdisciplinar que contemplasse a maioria das competências desenvolvidas com as crianças pequenas.

Para isto, iniciamos introduzindo nas rodas de conversa a temática, conversávamos sobre os tipos de alimentos consumidos por eles em casa com suas famílias, fazendo listagem desses alimentos em cartazes. Assim, passamos a conhecer um pouco mais sobre o que era consumido por eles e também fizemos o levantamento dos conhecimentos prévios de cada um sobre a temática. Utilizando a música “Salada de Frutas” da Anitinha, buscamos envolver ainda mais as crianças dentro do contexto proposto, o qual foi à exploração das frutas, por ser um alimento, versátil, de fácil acesso e manipulação por parte dos pequenos.

Começamos a explorar as frutas que eles traziam para o lanche, falando de seus nutrientes e vitaminas. Era questionado sobre o que poderíamos fazer com a laranja, por exemplo, o suco; com a banana, a vitamina e assim por diante. Os pequenos foram se

envolvendo e quando percebemos, eles já não enxergavam apenas a fruta, mas sim, as possibilidades de transformá-la em algo novo para ser consumido.

Propomos então, a montagem de uma barraca para vendagem de sucos e salada de fruta, uma ideia bem acolhida por toda a turma. O primeiro passo foi pensarmos em como a barraca seria feita, a intenção era usar materiais reciclados para montá-la, buscamos uma base para montá-la e usamos papelão, tinta guache, rolinhos e pinceis. Dividimos a turma em grupos e cada grupo ficou responsável por pintar uma parte da barraca, laterais, frente, teto. Assim que terminamos a pintura, fomos à montagem, tudo orientado e supervisionado pelas professoras, porém as crianças foram protagonistas durante todo o processo, buscamos desenvolver as habilidades manuais e artísticas dos pequenos. Barraca pronta, partimos para a seleção das frutas que seriam utilizadas e dos sabores dos sucos que seriam vendidos. Fizemos uma listagem e uma votação, elegemos sucos de abacaxi, melancia e goiaba, além disso, teríamos a salada de frutas.

Outra etapa importante do processo, foi o momento em que a turma precisou pensar sobre os valores que os produtos seriam vendidos, uma proposta pensada para trabalhar os números e introduzir as noções de sistema monetário. Decidimos que a salada custaria \$3,00 o copo e o suco \$1,00 o copo. Seguimos com o momento de pensar em como seriam vendidos os produtos produzidos e para quem venderíamos. Logo, pensamos em visitar as outras turmas fazer a propaganda da barraca, trabalhamos a expressão oral das crianças. Com tudo acertado, as crianças confeccionaram as placas com o cardápio disponível e os valores, trabalhamos a escrita e a exploração das letras do alfabeto.

Tudo pronto para a “Barraca de Sucos e Salada de Frutas” funcionar. Um dia antes das vendas iniciarem, as crianças manipularam as frutas e aprenderam como higienizá-las. Cortamos as frutas da salada de frutas e já deixamos armazenada. Em clima de faz de conta, no pátio da educação Infantil, montamos a barraca, com direito a caixa registradora, a área para a preparação dos sucos, que foram produzidos na hora da vendagem e o balcão de vendas. A turma foi dividida em grupos para que cada criança pudesse passar por todas as experiências ofertadas: caixa, atendente, produção do suco e também clientes. Recebemos as crianças do Infantil 3B que participaram como os clientes nesse momento tão enriquecedor.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Pensar sobre o desenvolvimento integral de indivíduo, é pensar, principalmente, nos contextos em que ele esteve inserido desde o seu nascimento. Pensando assim, o desenvolvimento integral de uma criança ocorrerá de uma maneira mais ampla, se ela estiver inserida em ambientes repletos de estímulos, sejam visuais, auditivos, motores, afetivos, bem como há a existência ainda, dos exemplos. Logo, o aprendizado e desenvolvimento da criança está interligado com a qualidade de estímulos recebidos e a quantidade de interações vivenciadas com os seus pares, seja no âmbito escolar ou familiar, o desenvolvimento depende desse processo.

O desenvolvimento humano é resultado de uma diversidade de acontecimentos ao longo da vida, sendo influenciado pela família, pelos amigos, pelo ambiente em que a criança vive e pela cultura da sociedade em geral. Assim, mesmo sendo interpretado por diferentes autores com diferentes estágios, sabemos que as experiências vividas nos primeiros anos da vida podem ser marcantes na determinação de várias características pessoais. (Nista-Piccolo, 2012, p. 45 e 46)

É durante a primeira infância que se desenvolve as habilidades que auxiliam o desenvolvimento da aprendizagem da criança, é também neste período que começa a se desenvolver e aprender hábitos, através da mediação, dos sentidos, o motor e o psíquico. Vygotski (1998) ressalta que a criança possui uma riqueza de informações e estudo de suas capacidades, que não tem ligação direta com o conhecimento que ela possui, mas que desempenham papel importante no seu desenvolvimento. Com base nos estudos desse renomado autor e estudioso do desenvolvimento infantil, bem como em documentos que norteiam práticas educacionais, como a BNCC, que nos traz objetivos de se trabalhar a alimentação saudável em sala de aula com crianças pequenas.

A escola é o ambiente em que a criança passa a maior parte do seu tempo, logo compreendemos que o envolvimento espontâneo das crianças em propostas que envolvem o preparo de receitas, bem como a manipulação de alimentos e as descobertas que essas experiências proporcionam, seja um fator muito importante para que cada vez mais as crianças se sintam inseridas em um ambiente de aprendizagem significativo, onde os seus conhecimentos prévios são acolhidos e respeitados, além disso, os vínculos com os seus pares sejam fortalecidos.

Dessa forma, o professor consegue desempenhar um papel de extrema importância em relação a temática da alimentação saudável, pois ele dispõe de metodologias que tratam a temática de forma lúdica e prazerosa e foi assim, estimulando atividades pedagógicas que trouxessem significado para a vida das crianças que colocamos em prática nossa proposta de trabalhar de forma integralizada os campos de experiência propostos pela BNCC, formando indivíduos conscientes sobre o seu papel diante da sociedade em que está inserido.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Ao concluir as atividades referentes à proposta inicial, conseguimos perceber que o envolvimento da turma foi tão natural que conseguimos chegar além do que foi pré-estabelecido inicialmente. Através das vivências e as estratégias utilizadas, conseguimos ampliar habilidades como o vocabulário, a oralidade, além de proporcionar o desenvolvimento da autonomia, imaginação, socialização, tendo as crianças como protagonistas. Despertamos o olhar mais amplo para o trabalho em grupo, tão necessário para as relações interpessoais. Trabalhamos com letras, números, cores, texturas e sabores. Além da coordenação motora e atividades de vida prática. Diante disso, destacamos a importância do trabalho com propostas concretas, onde as crianças serão sujeitos ativos no processo de ensino-aprendizagem.

Durante todo o processo, procuramos oferecer para as crianças condições para que os direitos de aprendizagem e desenvolvimento na Educação Infantil: conviver, brincar, participar, explorar, expressar e conhecer-se, fossem respeitados. Os campos de experiência instruídos pela BNCC (2017) que nos guiaram durante todo o processo de execução da proposta foram mais especificamente, O eu, o outro e o nós; Traços, sons, cores e formas; Escuta, fala, pensamento e imaginação e Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações. Onde os eixos estruturantes asseguram que o desenvolvimento infantil tenha como base o brincar e a interação da criança com o meio, levando em consideração, principalmente, as experiências que cada indivíduo possui, a qual precisa ser compartilhada com os demais indivíduos que fazem parte do contexto no qual estão inseridos, afinal é a partir de vivências e experiências que o conhecimento se transforma.

Ao finalizar o trabalho, ficou evidenciado por meio das observações, bem como, pela avaliação descritiva que as atividades práticas desenvolvidas, propiciou as crianças a construção de conhecimentos relevantes a sua faixa etária, os desafiou a novas possibilidades e lhes possibilitou o envolvimento e participação em uma proposta que despertou curiosidade e prazer ao ser desenvolvida.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Durante todo o processo, observamos que houve uma grande participação e interação por parte das crianças. O que resultou em momentos de aprendizagem significativa.

Logo, concluímos que durante as experimentações os conceitos foram sendo construídos e ganhando significado, o que é muito importante. As atividades práticas realizadas transcenderam as paredes da escola e refletiram em casa, como nos relatou uma das mães sobre o processo de higienização das frutas, o qual seu filho lhe relatou como tinha aprendido na escola.

Ao término do trabalho, observamos que as crianças se envolveram nas propostas e as desenvolveram de forma satisfatória o papel que lhes foi proposto, o de protagonistas. Recebemos os *feedbacks* das famílias contando sobre como o olhar das crianças mudou em relação ao consumo das frutas, desde a forma de higienizar até o consumo mais ativo, acompanhado de falas, como: -Suco de melancia é saudável; -Mamãe precisamos lavar bem as frutas. Compreendemos que o objetivo principal foi alcançado, as crianças levaram para suas casas o conhecimento construído em sala de aula em conjunto com seus pares, mostrando para as famílias que tudo aquilo que é incentivado acaba se tornando natural para eles. A temática da alimentação saudável na prática foi uma escolha para além das paredes da sala de aula. Tornou viável uma experiência na qual as crianças mostraram ser possível cultivar os hábitos de alimentação saudável, desde que elas sejam sujeitos participantes ativos, o resultado mostrou-se positivo.

Logo, observamos que a constata discussão sobre temática é importante, para que os profissionais pensem suas práticas voltadas para aulas onde as crianças possam a cada dia mais, ter essas vivências, visto que a formação do indivíduo de forma ampla é um dos objetivos principais da educação baseada nas experiências e vivências, a qual se faz cada dia mais necessária.

## REFERÊNCIAS

Alimentação na Educação Infantil: mais que cuidar, educar, brincar, interagir disponível [https://www.educacao.df.gov.br/wpconteudo/uploads/2021/07/Guia\\_Projeto\\_Alimentacao.pdf](https://www.educacao.df.gov.br/wpconteudo/uploads/2021/07/Guia_Projeto_Alimentacao.pdf) em 21 de agosto de 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

NISTA-PICCOLO, Vilma Lení; MOREIRA, Wagner Wey. Corpo em movimento na Educação Infantil. Telos. São Paulo, 2012.



VIGOTSKI, Lev Semenovich. A Formação Social da Mente: O desenvolvimento dos Processos Psicológicos Superiores. Trad. Jose Cipolla Neto, Luis Silveira Menna Barreto, Solange Castro Afeche. 6 Ed. SP: Martins Fontes, 1998.