

## **BRINCANDO E APRENDENDO COM HORTIFRUTI**

Luciana Rocha de Lima  
Professora do Município de São J. L. Tapada, Supervisora Escolar- Município de  
Aparecida – PB  
[luciana.rocha.lima@hotmail.com](mailto:luciana.rocha.lima@hotmail.com)

Celiana Ferreira Gomes Barbosa  
Graduanda do curso de pedagogia da Faculdade Cristo Rei, Educadora – Município de  
Aparecida PB  
[celiana.ferreira@gmail.com](mailto:celiana.ferreira@gmail.com)

Francicleide de Sousa  
Graduanda do curso de pedagogia da Faculdade Cristo Rei, Educadora – Município de  
Aparecida PB  
[francicleidecpt@yahoo.com.br](mailto:francicleidecpt@yahoo.com.br)

Janaina Belo de Sousa  
Graduanda do curso de pedagogia da Faculdade Cristo Rei, Educadora – Município de  
Aparecida PB  
[nainabelo\\_bb@hotmail.com](mailto:nainabelo_bb@hotmail.com)

**EIXO TEMÁTICO: A educação infantil, as infâncias e as culturas infantis.**

### **RESUMO**

O Projeto Brincando e Aprendendo com Hortifruti versa incentivar as crianças da Creche Alexandrina Ferreira de Araújo do município de Aparecida -PB a adquirirem hábitos alimentares saudáveis de forma lúdica utilizando frutas, verduras e hortaliças. Proporcionar um ambiente favorável à vivência de brincadeiras, saberes e sabores, favorece a construção de uma relação saudável da criança, com o alimento e se faz refletir sobre sua relação com a saúde e a qualidade de vida. Nosso trabalho, objetiva compreender brincando e aprendendo o valor de uma boa alimentação, dando ênfase as frutas, verduras e hortaliças. Para tanto, foram traçados alguns objetivos específicos: Entender a importância da higienização dos alimentos; Tornar o horário das refeições mais prazeroso e divertido; Identificar as preferencias alimentares das crianças. Para a realização deste projeto contamos com atividades como: palestra, avaliação nutricional, histórias, dramatizações, poesias, jogos, brincadeiras, roda de conversa, vídeos, oficina de culinária, degustação das frutas, registro dos alimentos mais consumidos na família. Podemos verificar os resultados do Projeto em pouco tempo, mesmo em andamento os dados apontam que a parceria entre alunos, escola e família é imprescindível para que haja uma verdadeira reeducação alimentar, pois em conjunto, o sucesso da educação alimentar chega mais rapidamente e isso poderá se efetivar. Em fim, escola e famílias devem cooperar no sentido de uma educação para uma boa alimentação saudável e o incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras in natura. E assim, colaboramos para um rendimento escolar mais eficiente e o incentivo a uma boa alimentação.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação Saudável, Educação Infantil, Hortifruti.

## ABSTRACT

The Play and Learning Project Hortifruti is about encouraging children from Nursery Alexandrina Ferreira de Araujo of the city of Aparecida PB to healthy eating habits in a fun way using fruits and vegetables. Provide a favorable environment for experiencing games, knowledge and tastes environment favors the construction of a healthy child's relationship with food and it does reflect on their relationship with the health and quality of life. Our work aims to understand playing and learning the value of good nutrition, emphasizing the fruits and vegetables. To achieve some specific goals were set: to understand the importance of food hygiene; make the time more enjoyable and fun meals; identify the food preferences of children. For this project we have activities such as lecture, nutritional assessment, stories, plays, poems, games, jokes, conversation wheel, videos, cookery workshop, tasting the fruits record of foods consumed in the family. We can check the results of the Project soon, even ongoing data indicate that the partnership between students, school and family is essential for there to be a real nutritional education, because overall, the success of nutrition education comes more quickly and this may be effective. In the end, school and families must cooperate in education for a good healthy diet and encouraging the consumption of fruits and vegetables fresh. And so, we contribute to a more efficient academic achievement and encouraging good nutrition.

**Key words:** Healthy, Early Childhood Education, Food Hortifruti.

## INTRODUÇÃO

“Se comer é uma necessidade, comer com inteligência é uma arte”

Lieselotte Hoeschel Ornellas

A Educação Infantil desempenha papel fundamental para a formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o de uma alimentação saudável, a qual deveria já vir formada pela família e que muitas vezes isto não acontece. Cabendo as creches e posteriormente as escolas, introduzir e firmar estes hábitos. O professor deve manter o aluno em contato com informações, de preferência de forma lúdica, sobre os alimentos. “As atividades mais intensas das crianças se iniciam no período escolar, levando a uma maior demanda de energia, principalmente por estar em plena fase de crescimento e desenvolvimento, o que torna a alimentação de extrema importância”. (CELES e COELHO, 2003).

Desta forma, “**Brincando e Aprendendo com hortifruti**” busca chegar até o educando brincando e dialogando sobre o hábito alimentar saudável. Para tanto, pretende-se por meio deste trabalho oferecer às crianças oportunidades para

descobrirem a importância das frutas, legumes e verduras em nosso organismo. Assim, em linhas gerais este Projeto objetiva compreender brincando e aprendendo o valor de uma boa alimentação, dando ênfase as frutas, verduras e hortaliças. Para tanto, foram traçados alguns objetivos específicos: Entender a importância da higienização dos alimentos; Melhorar a aceitação das refeições por parte das crianças; Tornar o horário das refeições mais prazeroso e divertido para nossas crianças; Identificar as preferências alimentares das crianças; Incentivar aos bons hábitos alimentares.

As práticas alimentares saudáveis devem ter como destaque o resgate de hábitos alimentares regionais, inerentes ao consumo de alimentos naturais ou minimamente autuados, produzidos em local, culturalmente referenciados, de elevados valores nutritivos, como verduras, legumes e frutas, estes devem ser consumidos desde o início da idade infantil.

Nossa meta é conscientizar desde cedo para a construção de hábitos alimentares saudáveis, devendo ser trabalhado no âmbito escolar, a partir da Educação Infantil, etapa esta escolhida para desenvolver nosso projeto. Freitas enfatiza que:

a educação nutricional tem papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis, desde a infância, é considerada uma medida de alcance coletivo com o fim primordial de proporcionar conhecimentos necessários e a motivação coletiva para formar atitudes e hábitos de uma alimentação sadia, completa, adequada e variada. (FREITAS, 1997, p. 01).

A primeira infância representa o período no qual estão sendo estabelecidas bases para comportamentos, incluindo os relativos à alimentação. Segundo Cavalcanti (2009, p. 28) “a infância corresponde ao período de formação dos hábitos nutricionais da vida adulta. É nessa fase que se fundam as bases para uma alimentação balanceada e saudável”.

Assim sendo, é de fundamental importância o trabalho efetivo de educação alimentar desde o início da escolarização, sendo o educador o agente principal para a contribuição da formação de hábitos alimentares saudáveis. Dentro desse contexto, os hábitos alimentares começam a se formar na primeira infância. O processo de educação alimentar deve envolver toda a família, já que os adultos servem de modelo para as crianças, ou seja, a escola ajuda no processo da educação alimentar, mas a família vai servir de espelho, onde a criança come aquilo que todos vão comer. É nesta fase ainda que a criança está desenvolvendo os seus hábitos e sentidos diversificando os sabores, e com isso formando suas preferências.

Portanto, os pais devem sempre colocar no cardápio da criança alimentos novos e saudáveis para que ele possa adquirir o hábito de comer frutas e legumes desde cedo, pois esses alimentos são importantes fontes de vitaminas, cálcio, ferro e fibras. Então, se pretende com esse projeto possibilitar as crianças através das relações estabelecidas a adquirir o conceito sobre alimentação saudável de forma prazerosa, com responsabilidade e respeito.

## **METODOLOGIA**

O Projeto **“Brincando e Aprendendo com hortifruti”**, está sendo desenvolvido na Creche Municipal Alexandrina Ferreira de Araújo, localizada na cidade de Aparecida- PB. A Creche tem modalidade de ensino de Educação Infantil a qual atende 100 alunos com idade de 2 a 5 anos. Seu funcionamento é de segunda a sexta-feira das 7:00 às 17:00 hs com turmas na modalidade integral e das 07:00 hs às 11hs parcial matutino e das 13:00 às 17:00 hs parcial vespertino.

Para implantação do Projeto, inicialmente foi feita uma divulgação em Escala Municipal sobre o projeto e sua representação pedagógica, passando pelas instâncias: Departamento de Alimentação Escolar, Secretaria de Educação, Supervisão Escolar, Professores, Gestores Escolares, mais adiante, foi apresentando para os pais e familiares, após esse momento a nutricionista do departamento de alimentação escolar do município Dra. Márcia Ferreira de Sousa ministrou uma palestra que teve como tema “Hábitos Alimentares Saudáveis na Infância”, aproveitamos a palestra para aplicarmos um questionário fechado, para 50 pais de alunos com intuito de identificarmos os hábitos alimentares das crianças.

No encerramento da palestra foi feita uma apresentação do musical chapeuzinho vermelho no mundo das hortifruti com a participação das crianças do maternal e das educadoras da instituição. Logo em seguida, após o recebimento destes questionários, se deu a análise dos dados através do procedimento indutivo e dedutivo, partindo da experiência de estudos de campo, na qual esse processo buscou observar os fatos em particular, de maneira que leve a reflexão, sempre procurando os verdadeiros conceitos. “A indução e a dedução são, antes de tudo, formas de raciocínio ou de argumentação e, como tais, são formas de reflexão, e não de simples pensamento” (CERVO, 2002, p.31).

Para tanto, na prática o referido Projeto está sendo realizado da seguinte forma: inicialmente em março de 2014 foram realizadas medidas e pesagens, para classificar as crianças quanto ao IMC (Índice de Massa Corporal) e percentual de gordura no segundo momento. Assim foi medida a massa corporal, estatura, cálculo do IMC, tanto dos meninos quanto das meninas consultado no momento da pesquisa. E assim, estamos trabalhando toda quarta-feira através de roda de conversa com os educandos sobre: os valores vitamínicos, os cuidados e a higiene das frutas, verduras e hortaliças, identificação de frutas, verduras e legumes através do olfato e tato, utilizando a caixa surpresa, palestra, oficina de culinária para pais e alunos, recorte, colagens e pintura, registro dos alimentos mais consumidos na família, textos diversos, hora da história: contar histórias de frutas, dramatizações utilizando teatro de fantoches, estudo de campo para visitar pomar ou horta, jogos e brincadeiras, numa perspectiva lúdica.

O lúdico nesse processo torna-se necessário, já que aprender brincando é uma maneira de tornar mais significativo o aprendizado, como afirma Luckesi (2002), “Ludicidade a meu ver é um fenômeno interno do sujeito, que possui manifestações no exterior (...)”. Então que possamos proporcionar as crianças momentos lúdicos, acerca de alimentação saudável, pelo viés das brincadeiras de frutas, verduras e hortaliças através de atividades que estimulem o desenvolvimento, o respeito, a cooperação e interação, ampliando os conhecimentos das crianças sobre essa temática.

## **RESULTADOS**

Através das observações, rodas de conversa, questionários realizados durante a pesquisa. Foi constatado que os resultados desse trabalho já podem ser percebidos no dia a dia das crianças, visto que elas infelizmente não tinham a mínima noção do que seria alimentar-se bem, umas por serem muito pequenas, outras ainda, por não terem esse tipo de informação em casa, então, com essa proposta de trabalho, eles já estão demonstrando uma boa assimilação nos conteúdos.

Além disso, os alunos passaram a ter maior preocupação com a alimentação adequada, sendo que no horário das refeições, a maioria das crianças deixava os legumes e verduras e durante o decorrer do projeto, já percebemos o interesse dos mesmos em incluir esse tipo de alimentos no seu cardápio diário. Podemos verificar ainda que as crianças já identificam e diferenciam os diversos tipos de frutas e verduras, bem como, as cores, sabores e com isso, elas brincam e aprendem a usar as frutas e

verduras como uma boa alimentação saudável. E mais, já notamos também que eles se sentem a vontade para contar aos colegas e para todos o que comem no dia anterior, enfim, trazem do seu dia-a-dia as situações que vivenciaram sobre alimentação, sempre ressaltando “as coisas boas”, como legumes, verduras, suco, enfim, coisas naturais.

Esta experiência deixa comprovado que se pode fazer um trabalho diferenciado no âmbito escolar, introduzindo maneiras diversas de conciliar o ensino com a qualidade de vida. Finalizando, acredita-se que o resultado sempre será positivo quando estamos buscando o melhor para nossas crianças.

## **CONCLUSÃO**

A importância de uma alimentação saudável é indiscutível em todas as etapas da vida, nesse sentido, a infância requer uma maior atenção, já que nesta fase o organismo humano encontra-se em franco desenvolvimento, associado à boa alimentação estão os hábitos adequados de higiene, também imprescindíveis ao desenvolvimento humano.

Dessa feita, o papel da família e da equipe da escola na alimentação das crianças é, portanto, inquestionável e assume particular importância, uma vez que pode oferecer uma aprendizagem formal a respeito do conhecimento de alimentação saudável.

Conclui-se, que quanto mais cedo for o processo de ensino à alimentação saudável, melhor será a aceitação da criança. Assim, escola e famílias devem cooperar no sentido de uma educação para uma alimentação saudável e incentivar o consumo de frutas, legumes e verduras.

## **REFERÊNCIAS**

CAVALCANTI, Leonardo de Almeida. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis**. Tese de Mestrado, 2009, Brasília. Acesso em: 20 Jun. 2014.

CELES, A. P. M.; COELHO, S. Erros Alimentares na Fase Escolar. In: WAITZBERG, D. L. **Nutrição oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica**. São Paulo: Atheneu, p. 425-3.

CERVO, A. L; BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica**. São Paulo: McGraw-Hill, 2002.

FREITAS, M.C.S., **Educação nutricional**: aspectos socioculturais. Nutrição, Campinas, V.10, 45-9, 1997. Disponível no site: [www.unimep.br](http://www.unimep.br) - Acesso em 06/05/2014. GARON,

FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida**. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.

LUCKESI, Cipriano Carlos. **Ludicidade e Atividades Lúdicas: Uma Abordagem a partir de uma Experiência interna**> In: Porto, B ( org). Ludicidade: O que é isso mesmo? Salvador, (EDUFBA, 2002. P. 22-60).