



O ENSINO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS COM CRIANÇAS DA PRÉ-ESCOLA DE UMA REDE PARTICULAR

Maria Zildelaine de Queiroz Santos ¹

RESUMO

A educação alimentar se inicia na esfera familiar, bem antes da escolar, e que a criança leva consigo seus hábitos alimentares para a escola, e a escola tem o foco de complementar o ensino dos alimentos saudáveis e que acarretaram no desenvolvimento integral da criança. Nesse sentido, buscou-se investigar como os educandos de quatro e cinco anos de idade se alimentavam na rotina escolar. Para isso, foi realizada uma pesquisa qualitativa com procedimentos de coletas de dados a partir de observações, entrevistas semiestruturadas e a elaboração de uma sequência de aulas, com a abordagem do tema num formato de aulas lúdicas e prazerosas. Os resultados foram que os discentes tiveram maior abertura com alimentos mais saudáveis, mediante a atividades como de leituras lúdicas sobre histórias, brincadeiras e experimentações de alimentos.

Palavras-chave: Educação, Hábitos Alimentares, Ensino-Aprendizagem.

INTRODUÇÃO

A alimentação infantil é iniciada em primeiro lugar na família, essa estimula o comportamento alimentar do pré-escolar, no qual é dependente e, posterior, pelas outras interações psicossociais e culturais da criança. O eixo da alimentação do pré-escolar é determinado por suas escolhas alimentares, a criança deve ser estimulada a ter uma alimentação bem variada, aumentando o leque de escolhas e adquirindo um hábito alimentar mais adequado.

Em nosso contexto de sociedade existe uma forte disseminação de propagandas de alimentos industrializados que muitas vezes não são saudáveis para as crianças, mas muitos dos pais acabam comprando para agradar o paladar de seus filhos. A perpetuação de alimentos que não agregam valores nutricionais pode influenciar e acarretar o mau desenvolvimento da criança.

¹ Graduanda do Curso de Especialização em Alfabetização e Letramento da Universidade Maurício de Nassau - UNINASSAU, zildelaine@email.com;



Compreendendo como são os hábitos alimentares das crianças dentro e fora da escola, foi um dos pontos chaves da pesquisa e levou em consideração a criança e sua rotina alimentar, e a partir disso foi elaborado as devidas intervenções na sala de aula.

A escola tem a função de promover momentos de ensino-aprendizagem e dentro do plano de cada professor(a) pode intervir e agregar novos conhecimentos de alimentos mais saudáveis para as crianças da pré-escola.

O estudo foi de abordagem qualitativa, sendo utilizado o método de pesquisa documental, observação, entrevistas semiestruturadas com alunos da pré-escola na faixa etária quatro e cinco (4 e 5) anos. E a partir daí foi elaborado uma sequência didática para aborda o tema sobre os hábitos alimentares saudáveis e teve como avaliação formativa (antes, durante e depois de cada aula) e a partir disso as atividades e a participação dos discentes contribuiu para análise de mudanças e aprendizagens.

A educação infantil como ambiente rico, que poderá promover o desenvolvimento de novos saberes, conhecimentos, aprendizagens, assim como também associando direitos como à proteção, à saúde, à liberdade, à confiança, ao respeito, à dignidade, à brincadeira, a convivência e à interação com outras crianças.

Este estudo partiu de diversas indagações como: Como é a alimentação dos educandos de (4 e 5 anos) na escola particular e na família?E se através da intervenção a partir das aulas elaboradas se houveram possíveis avanços? Diante dessas questões foi desenvolvido um estudo de natureza qualitativa, bem como de observações, entrevistas semiestruturadas e sequências de aulas.

Partindo desse pressuposto foi recorrido para estudos com Pelicioni e Torres (2000), Ramos e Stein (1999), Triches e Giuliani (2005), e as legislações como o ECA (1990), a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (2013), a LDB (1996) e o RCNEI (1998), esses os últimos são documentos que dão respaldo para a educação alimentar nas escolas.

O artigo foi dividido em capítulos em um primeiro momento discutiremos sobre A Legislação acerca da Alimentação das Crianças; o Corportamento Alimentar das Crianças na Escola; A Educação Alimentar na Pré-escola; em um segundo momento a metodologia que foi usado e seus procedimentos de coleta de dados; num terceiro momento será a discussão dos resultados e por fim a conclusão.



METODOLOGIA

Este estudo foi de abordagem qualitativa, sendo que foi elencado a utilização de abordagem qualitativa pela necessidade de compreender a relação entre o objeto e os sujeitos participantes da pesquisa. Assim foi utilizado o método de pesquisa documental, observação, entrevistas semiestruturadas com alunos da pré-escola na faixa etária de quatro e cinco (4 e 5) anos e a elaboração de sequência didática.

A seleção desse percurso metodológico se deu pela necessidade de estabelecer uma aproximação com o campo delimitado, através de procedimentos de observação, com o objetivo de investigar como os educandos de (4 e 5 anos) se alimentam na rotina escolar (LAKATOS; MARCONI, 2007).

Quanto aos procedimentos de coleta de dados, a pesquisa foi dividida em três momentos: num primeiro momento foi feita três observações nos ambientes em que os educandos se alimentavam, sendo na sala de aula, na cantina ou no pátio da escola.

Em um segundo momento foi realizado uma entrevista semiestruturada com as quinze crianças de (4 e 5 anos). A escolha desse tipo de entrevista se deu por permitir se aprofundar, segundo Manzini (1990/1991), informações de forma mais livre e as respostas não estão condicionadas a uma padronização de alternativas.

E em terceiro momento, após as observações e entrevistas foi elaborado uma sequência didática para com o tema sobre os hábitos alimentares saudáveis e teve como avaliação formativa (antes, durante e depois de cada aula) e a partir disso as atividades e a participação dos discentes, que contribuíram para análise de mudanças e aprendizagens da sequência de cada aula.

A LEGISLAÇÃO ACERCA DA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS

Partindo das bases legais que aponta a garantia de direitos próprios do ser humano, sem perdas na integridade, podendo ser assegurada por lei ou por outras vias e oportuniza e facilitar o desenvolvimento físico, mental, moral, espiritual e social, como elenca o ECA (1990), no seu artigo 3º diz que

A criança e o adolescente gozam de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da



proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhes, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, a fim de lhes facultar o desenvolvimento físico, mental, moral, espiritual e social, em condições de liberdade e de dignidade.

Diante do que concerne o ECA (1990) em que o ser humano, aqui no caso da criança e adolescente, possuem direitos básicos, como ser completo, resguardado por lei ou outros elementos, e a oportunidade e facilidade para se ter esses direitos, que afim de abarcar o desenvolvimento total do individuo, e sendo respeitado o ser liberto e digno.

Tendo como discussão no campo da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, aponta na perspectiva de que

A alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. (Brasil, 2013, p.10)

Assim a importância da alimentação e nutrição como elementos principais para promover e proteger a saúde, em que dignifica e reafirma a total possibilidade de crescer e desenvolver o ser humano, tem influência no modo de alimentar-se e isso reflete no seu bem-estar e o que poderá torna-lo pleno nas ações de cidadão.

Na educação infantil podemos nos deter da LDB (1996) que reafirma o primeiro momento da educação inicial, tem como objetivo o desenvolvimento absoluto da criança até a faixa etária do 5 (cinco) anos, sendo relacionados com o físico, o psicológico, o intelectual, o social, e buscando ser complementar a atuação da família e da comunidade segundo o art. 29 que aponta

A educação infantil, primeira etapa da educação básica, tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança de até 5 (cinco) anos, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade.

Diante desse artigo é função da educação infantil proporciona o pleno desenvolvimento da criança até os 5 (cinco) anos, em conjunto com a família, para assim a criança possa seguir para os demais níveis de ensino.



A criança como ser de desenvolvimento completo, em que abrangem os aspectos na esfera afetiva e biológica, de modo que depende dos cuidados de adultos e que proporcione cuidados com alimentação adequada e com sua saúde, sendo oferecidos esses cuidados e oportunizado a conhecimentos diversos. Segundo o RCNEI (1998, p.24)

O desenvolvimento integral depende tanto dos cuidados relacionais, que envolvem a dimensão afetiva e dos cuidados com os aspectos biológicos do corpo, como a qualidade da alimentação e dos cuidados com a saúde, quanto da forma como esses cuidados são oferecidos e das oportunidades de acesso a conhecimentos variados.

Assim como aponta o RCNEI (1998) a importância do cuidado com a alimentação das crianças, levando em consideração a qualidade desta alimentação, que influencia diretamente na saúde sendo tanto a física e a mental, pois a criança bem alimentada vai ter seu pleno desenvolvimento.

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS NA ESCOLA

Na perspectiva de escola saudável que busca como princípio o desenvolvimento dos potenciais ditos físicas, psíquicas, cognitivos, e sociais dos discentes na etapa da básica da educação, e utilizem estratégias pedagógicas que previnam promovam a saúde e bem de todos que compõem a comunidade. Segundo PELICIONI e TORRES apontam que

A escola saudável tem o propósito de contribuir para o desenvolvimento das potencialidades físicas, psíquicas, cognitivas e sociais dos escolares da educação básica, a partir de ações pedagógicas; de prevenção e promoção da saúde e de conservação do meio ambiente dirigidas à comunidade. (1999, p.3)

Segundo os autores citados, dialogam numa visão de escola mais saudável, tendo seu objetivo o desenvolvimento do ser humano em sua total potencialidade, e sugerindo atitudes pedagógicas para promover e prevenir a saúde, desde o infantil até a vida adulta. Ainda segundo PELICIONI e TORRES, a educação e a saúde unem forças que



A educação e a saúde devem fortalecer-se mutuamente. Não somente no ensino formal, mas, também no informal, não estruturado, que ocorre em outros âmbitos da vida cotidiana e que pode atuar como uma poderosa força para promover a saúde. (1999, p.7)

A junção da educação e a saúde vem como dois campos que reforçam, não só apenas o ensino, mas na informalidade, que convivi na rotina de vida de cada um, e assim unindo os dois campos para abarcar a promoção da saúde que é primordial para todos.

A instituição escolar tem foco no ensino-aprendizagem, na rotina e crescente importância, e a ela se transmite valores primordiais, sendo assim como o loco imaginado para ampliar e promover programas voltados para saúde, e que abrange e alcança com bastante influência na formação da vida de crianças e adolescentes.

A escola constitui um centro de ensino-aprendizagem, convivência e crescimento importante e nela se adquirem valores vitais fundamentais. Assim, é o lugar ideal para desenvolver programas de Promoção de Saúde de amplo alcance e repercussão, já que exerce uma grande influência sobre as crianças e adolescentes nas etapas formativas mais importantes de suas vidas. (PELICIONI e TORRES, 1999, p.7)

Por isso, a escola é o ponto chave que devemos valorizar para o ensino-aprendizagem, que influencia na vida tanto de crianças quanto adolescentes, de modo que eleva trabalhar com os temas recorrentes, como no caso da saúde e ajuda a conscientiza a valorizar o bem estar de seus discentes.

A EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA PRÉ-ESCOLA

É importante saber sobre os alimentos mais saudáveis, ter conhecimentos sobre alimentação e nutrição para evitar a obesidade como apontam TRICHES e GIUGLIANI (2005, p.542) que “Para promover hábitos alimentares mais saudáveis, e, conseqüentemente, diminuir os índices de obesidade, acredita-se que seja importante que as pessoas tenham conhecimentos de alimentação e nutrição.”



O método para a aprendizagem de alimentação esta pautada no condicionamento, em que para ter êxito nas escolhas de alimentos deve se apresentação repetida e pela mera exposição, aprender o sabor-sabor, e aprender o nutriente-sabor. Como RAMOS e STEIN citam que

A aprendizagem na alimentação tem revelado métodos baseados no paradigma do condicionamento, para aumentar as preferências alimentares como a aprendizagem pela exposição repetida e pela mera exposição, aprendizagem sabor-sabor, e aprendizagem nutriente-sabor. (2000, p.231)

Para aprender sobre a alimentação deve ser a partir da prática, como levar alimentos para a sala de aula, apresentar cada a um, e oferecê-lo para degustação, pois apenas a teoria como mostrar ilustrações de alimentos não abarcar o fazer na prática que é também mostrar os alimentos.

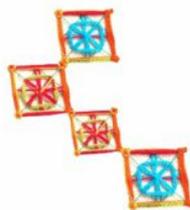
Ainda segundo estes autores a criança precisa se familiarizar com os alimentos e aprender os gostos deles, RAMOS e STEIN (2000, p.231) discorrem que “A familiaridade com os alimentos é o primeiro passo para a criança aprender sobre o gosto dos alimentos. A exposição repetida e/ou mera exposição são os processos de familiarização com alimentos [...]”, então quando se apresenta na sala de aula dar uma oportunidade de experimentar novos sabores ou estimular os que já foram assimilados.

Assim as crianças têm uma tendência pelo sabor mais adocicado dos alimentos, mesmo estes serem desconhecidos por elas, mas tendo o teor de açúcar nestes alimentos RAMOS e STEIN (2000, p.231) mencionam que “[...] um aumento da aceitação de alimentos desconhecidos, quando estes estão associados ao açúcar ou a alimentos naturalmente adocicados. ”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

OBSERVAÇÕES NOS AMBIENTES ALIMENTARES DA PRÉ-ESCOLA

As crianças dessa escola lanchavam na sala de aula, na cantina ou no pátio, ao observar o que os mesmos traziam para a hora do lanche, percebeu se uma variedade de alimentos, como bolachas, biscoitos recheados, iogurtes, refrigerantes, sucos,



salgadinhos, e também frutas da época como, banana, maçã, uva, pera, caqui e ameixa. Assim os educandos dessa faixa etária, começam a trazer suas experiências alimentares para escola, aquilo que são ensinadas a experimentar no contexto familiar.

A escola tinha uma cantina que vendiam sucos, refrigerantes, salgadinhos, biscoitos, bolos, balas, e entre outros.

ENTREVISTAS SEMIESTRUTURADAS COM AS CRIANÇAS DE (4 E 5 ANOS)

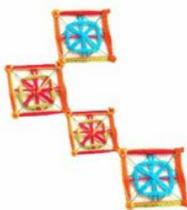
Foram entrevistadas vinte crianças, das quais haviam oito meninos e doze meninas, cada criança respondeu de forma oral as perguntas propostas no roteiro da entrevista semiestruturada.

Na primeira pergunta do questionário foi perguntado sobre as frutas que cada criança gostava, e assim as mesmas falaram inúmeras frutas de seus gostos e paladares.

Frutas	Nº quantidade
Abacaxi	3
Ameixa	5
Banana	10
Caqui	1
Laranja	5
Maçã	8
Melancia	9
Melão	4
Mamão	6
Pêra	3
Uva	9

Quadro detalhando as frutas que as crianças gostam.

Na segunda e terceira pergunta foram perguntados sobre biscoitos e salgados, assim as respostas foram variadas e mostraram que as mesmas gostam muito dos industrializados. Foram citados pelas crianças biscoitos doces e salgados com ou sem recheios, já os salgados como, salgadinhos, pipocas, coxinhas, cachorros quentes, e também os refrigerantes, os iogurtes de morango e de frutas.



SEQUÊNCIA DIDÁTICA

A construção da sequência didática foi elaborada a partir da pesquisa das entrevistas com as crianças, assim chegou-se a um planejamento de três aulas cada uma contendo uma hora e meia cada, tendo cada um conteúdo, objetivo, processo metodológico, recursos didáticos e avaliação. Assim é importante que sejam planejadas as aulas como segue no RCNEI que

São planejadas e orientadas com o objetivo de promover uma aprendizagem específica e definida. São sequenciadas com intenção de oferecer desafios com graus diferentes de complexidade para que as crianças possam ir paulatinamente resolvendo problemas a partir de diferentes proposições. (1998, p. 36)

O planejamento da sequência didática teve o objetivo de estimular a abertura de novos gostos e mudanças de hábitos, sendo assim o trabalho com tema teve atividades com leituras de histórias, brincadeiras e experimentação de sabores.

A avaliação foi a partir de observações, que levava em consideração a oralidade e a participação das crianças nas atividades propostas, sejam individuais ou coletivas, como cita no (RCNEI, 1998, p.37) que “A avaliação nessa etapa deve ser processual e destinada a auxiliar o processo de aprendizagem...” que foram registradas e analisadas. Ainda de acordo com o RCNEI (1998, p.37) que

A observação e o registro se constituem nos principais instrumentos de que o professor dispõe para apoiar sua prática. Por meio deles o professor pode registrar contextualmente, os processos de aprendizagem das crianças; a qualidade das interações estabelecidas com outras crianças, funcionários e com o professor e acompanhar os processos de desenvolvimento obtendo informações sobre as experiências das crianças na instituição.

Na educação pré-escolar a observação e o registro são aliados das (os) professor (as) es, para acompanhar os processos de aprendizagem dos discentes, sendo instrumentos importantes para se analisar as experiências e se fundamentar a prática docente.



Relato da Sequência didática sobre Hábitos Alimentares Saudáveis

A primeira aula teve como objetivo conhecer os gostos alimentares das crianças, e a apresentação de frutas, cores, sabores e texturas, assim foi utilizado como percurso metodológico três momentos da aula de 1 hora e meia, num primeiro momento o docente foi proposto que as crianças sentassem no chão em forma de um círculo, na qual a mesma foi feita perguntas do que as crianças comiam na hora do lanche, as respostas foram diversas. Em seguida a educadora espalhou no meio do círculo imagens de figuras de biscoito, iogurte, salgadinho, pipoca, coxinha, e imagens de frutas citadas no questionário. Cada imagem tinha o nome escrito da figura em letra bastão. E foi pedido que cada criança pegasse três itens que gostava de lanchar, e após a educadora pedia que as mesmas falassem dos itens que escolheram; num segundo momento a professora propôs a brincadeira de provar algumas frutas que as crianças já conheciam e indagou algumas perguntas de qual cor? Que fruta era essa? Qual o sabor? E assim por diante; e no terceiro momento foi entregue uma folha de ofício e lápis de cores e solicitado que as crianças desenhassem as frutas que mais gostavam.

Na segunda aula teve como objetivo apreciação de frutas da região, para que aumentasse o leque dos gostos pelas frutas da região. A aula transcorreu em três momentos, num primeiro momento foi feita a leitura deleite do livro “A menina que não gostava de fruta” e após a leitura, conseguinte ao segundo momento foi organizada uma roda e foi exposto algumas figuras de frutas da região e seus respectivos nomes em letra bastão e foi contado um pouco de cada fruta. E no terceiro momento foi trazido algumas frutas da região para as crianças degustarem e ao final da degustação foi perguntado quais sabores as mesmas gostaram.

A terceira aula teve como objetivo de compreender a importância das frutas dos benefícios das frutas para a saúde. Num primeiro momento foi trazido uma leitura deleite do livro “O Fantástico Mundo das Frutas das autoras Dra. Rebecca Reis e Profª Elen Aleixo, em que abordava diversas frutas, verá de onde elas vêm e quais benefícios nos trazem. Assim que terminou a leitura do livro, foi feito algumas perguntas as crianças como de o por que devemos comer frutas? E elas fazem bem?; no segundo momento foi exposto a receita da sala de frutas no quadro, e explicado quais frutas teria na salada e em



seguida montado a sala de frutas com as crianças e após isso distribuído as crianças. E no terceiro momento montou-se uma amarelinha das frutas, na qual cada espaço contava com a figura de cada fruta e que a criança iria dizer qual o nome da figura que estava em cada espaço e assim avançaria até chegar na última casinha, e assim cada criança teve a oportunidade de brincar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho sobre O Ensino de Hábitos Alimentares Saudáveis com Crianças da Pré-Escola de uma Rede Particular desenvolvido em uma turma de crianças da pré-escola na faixa etária de 4 e 5 anos, revelou que as crianças aceitam experimentar novos sabores, que foi trabalhado na sequência didática com aulas lúdicas e prazerosas. Para isso, foi elencado duas questões de pesquisa: Como é a alimentação dos educandos de (4 e 5 anos) na escola particular e na família? E se através da intervenção a partir das aulas elaboradas se houveram possíveis avanços?

A alimentação das crianças na escola e na família eram mais de alimentos industrializados, visto que são muito propagados no cotidiano seja na escola como na família, no entanto as crianças também mostraram gostos por alimentos saudáveis, mas com um leque menor de variedades.

Assim quando foi observado nos comportamentos na escola e nas respostas das entrevistas, deram subsídios para a intervenção no planejamento das aulas, que tiveram atividades como leituras lúdicas sobre histórias, brincadeiras e experimentações de alimentos, e participaram das atividades que teve o alcance de uma abertura para novos gostos por alimentos mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

BELINKY, Tatiana. A Cesta de Dona Maricota. Coleção: Sabor Amizade. Editora: Paulus, 2012. <https://muraldeatividades.files.wordpress.com/2012/05/a-cesta-de-dona-maricota.pdf> 03 mai. 2019.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria da Educação Fundamental. Referenciais Curriculares Nacionais para a Educação Infantil. Brasília.

_____. **Lei n. 9.394**, de 20 de dezembro de 1996. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Disponível em: <www.planalto.gov.br/legislação>.



_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

_____. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012. <<http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/pnan>> Acesso em: 27 set. 2018.

FERNANDES, Cidália. A Menina que não Gostava de Fruta. Edição: Edições Livro Directo, 2012. <https://oespacoeducar.com.br/2019/02/25/material-de-apoio-livro-a-menina-que-nao-gostava-de-fruta/> 03 mai. 2019.

GONÇALVES, Fernanda Denardin; CATRIB, Ana Maria Fontenele; VIEIRA, Neiva Francenely Cunha; VIEIRA, Luiza Jane Eyre de Souza. **Promoção da saúde na educação infantil.** 2008. <<https://www.scielo.org/pdf/icse/2008.v12n24/181-192>> Acesso em: 07 out. 2018.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos da Metodologia Científica.** 6º edição. São Paulo: Atlas, 2007.

MANZINI, E. J. A entrevista na pesquisa social. Didática, São Paulo, v. 26/27, p. 149-158, 1990/1991.

PELICIONI MCF; TORRES AI. **A escola promotora da saúde.** São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 1999. (Série monográfica, 12). <<http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd20/escola.pdf>> Acesso em: 08 out. 2018.

RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.** Jornal de Pediatria, p.231, Vol.76, Supl.3, 2000. <<http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2014/07/Desenvolvimento-do-comportamento-alimentar-infantil.pdf>> Acesso em: 27 set. 2018.

REIS, Rebeca; ALEIXO, Elen. O Fantástico Mundo das Frutas. Editora: Kit's. 2018.

TRICHES, Rozane Márcia; GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. **Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares.** *Rev. Saúde Pública* [online]. 2005, vol.39, n.4, pp.541-547. <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102005000400004&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 08 out. 2018.