

**SOCIEDADE DE ENSINO SUPERIOR AMADEUS - SESA
FACULDADE AMADEUS - FAMA
CURSO DE PEDAGOGIA**

MARIA GEILZA DA CONCEIÇÃO

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL: estudo de caso no
Externato São Francisco de Assis, Aracaju/SE.**

**Aracaju - SE
2014**

MARIA GEILZA DA CONCEIÇÃO

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL: estudo de caso no
Externato São Francisco de Assis, Aracaju/SE.**

Artigo científico apresentado à Faculdade Amadeus como trabalho de conclusão de curso e requisito básico para obtenção do título de Licenciatura Plena em Pedagogia

Orientador: Prof.^a Ma. Priscila Randow.

**Aracaju - SE
2014**

MARIA GEILZA DA CONCEIÇÃO

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL: estudo de caso no
Externato São Francisco de Assis, Aracaju/SE.**

Artigo científico apresentado à Faculdade Amadeus como trabalho de conclusão de curso e requisito básico para obtenção do título de Licenciatura Plena em Pedagogia.

Priscila Christina Borges Dias Randow

Carla Daniela Kohn

Aprovado (a) com média: _____

Aracaju (SE), _____ de _____ de _____

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL: estudo de caso no Externato São Francisco de Assis, Aracaju/SE.

Maria Geilza Da Conceição¹

RESUMO

A escola é um espaço educativo e formador, cabendo a ela introduzir e firmar hábitos saudáveis. Para isto é preciso começar pela alimentação oferecida aos alunos, a qual deve permitir a ele o contato com uma alimentação diversificada e saudável. Diante disso questionou-se: Será que as crianças sabem da importância de uma boa alimentação, e os benefícios e os malefícios dos alimentos? As escolas de ensino infantil estão ensinando as crianças a educação alimentar? A escola tem como obrigação ensinar bons hábitos alimentares? Partindo disso, essa pesquisa teve como objetivo propor atividades para as crianças do Externato São Francisco de Assis em Aracaju/SE, como forma de introduzir a educação alimentar no seu processo de ensino. A metodologia teve natureza exploratória, através de pesquisa bibliográfica e descritiva, através da coleta de dados por meio da observação do processo de ensino, da alimentação das crianças e com a realização de atividades interdisciplinares que desenvolvem o tema Educação Alimentar. A pesquisa foi realizada no Externato São Francisco de Assis, em Aracaju/SE, durante 3 dias com crianças nas faixas etárias entre 3 a 5 anos. Diante dos fatores apresentados pode-se perceber a importância de uma alimentação adequada e suas contribuições para o desenvolvimento do corpo e de uma sociedade saudável. O objetivo da pesquisa foi alcançado na medida em que as atividades foram ricas, significativas e criativas, contribuindo com o desenvolvimento psicológico e comportamental dos seres envolvidos nesse espaço de formação de hábitos e valores.

Palavras-Chave: Escola. Saúde. Alimentação. Crianças.

ABSTRACT

The school is an educational space and trainer, fitting the she introduces and establishes healthy habits. For this you need to start with the food offered to pupils, which should allow him contact with a diverse and healthy nutrition. Whereupon wondered: did the kids know about the importance of good nutrition, and the benefits and harms of food? The children's schools are teaching children to food education? The school has as obligation to teach good eating habits? Assuming that, this research aimed to propose activities for the children of the Externato São Francisco de Assis in Aracaju/SE, as a way to introduce the food education in their teaching process. The methodology had exploratory nature, through bibliographical research and descriptive, by collecting data through observation of the process of education, in child support payments and with the realization of interdisciplinary activities that develop the theme food education. The survey was conducted at the Externato São Francisco de Assis, in Aracaju/SE, during 3 days with children in the age groups between 3 to 5 years before the factors presented

¹Graduanda em Pedagogia pela Faculdade Amadeus/SE. E-mail: geizama@ig.com.br.

one can realize the importance of adequate food and their contributions to the development of the body and of a healthy society. The objective of the research was achieved to the extent that the activities were rich, meaningful and creative, contributing to the psychological and behavioral development of beings involved in the formation of habits and values.

Keywords: School. Health. Power Supply. Children.

1 INTRODUÇÃO

A realidade da sociedade atual em que a praticidade substitui cada vez mais a prática de hábitos saudáveis como, por exemplo, comer comidas enlatadas, feitas em segundos, e também a falta de responsabilidade de alguns pais aliados com a falta de condições financeiras de manter uma alimentação adequadamente, ocasiona uma má alimentação, prejudicando a formação das crianças. Com o intuito de contribuir na formação de hábitos saudáveis, a escolha do tema “Alimentação saudável na Educação Infantil” se deu por ser um assunto atual e de muita importância na vida, seja das crianças, como dos adultos, afinal afeta de forma ampla na saúde e na educação. Esse tema é importante por que além de informar aqueles que desconhecem sobre o assunto ou dão pouca importância, também estimula aqueles que por conta da correria do dia-a-dia comem alimentos poucos saudáveis.

O Brasil possui uma grande diversidade cultural e produção de alimentos naturais extraídos da terra, e essa diversidade também pode ser encontrada na forma de se alimentar. Porém, com toda essa diversidade, o brasileiro não possui a cultura de uma alimentação saudável, tendo por justificativa diversos fatores. Uma das causas para esse comportamento é a falta da inserção da educação alimentar na escola.

Diante disso: Será que as crianças sabem da importância de uma boa alimentação, e os benefícios e os malefícios dos alimentos? As escolas de Educação Infantil estão ensinando as crianças a educação alimentar? A escola tem como obrigação ensinar bons hábitos alimentares?

A escola é onde crianças e jovens passam grande parte do seu dia, local onde vivem e aprendem. Também é na escola que muitos alunos fazem suas refeições. A escola é um espaço nos quais programas de educação e saúde, podem ter grande repercussão, atingindo os estudantes no seu desenvolvimento e influenciando na vida durante a infância e adolescência. O trabalho de introdução continuada da educação alimentar pode e deve ser realizado no ambiente escolar, uma vez que as crianças fazem pelo menos uma refeição diária nesse espaço. Além

disso, se enfatiza que a educação nutricional e alimentar pode ser trabalhada em todas as disciplinas escolares.

Partindo dessa necessidade de sugerir uma boa alimentação para as crianças, o objetivo geral foi: propor atividades para as crianças do Externato São Francisco de Assis em Aracaju/SE, como forma de introduzir a educação alimentar no seu processo de ensino.

Objetivos específicos: observar o processo de ensino de educação alimentar no Externato São Francisco de Assis; observar a alimentação das crianças no Externato São Francisco de Assis; trabalhar as diversas áreas de conhecimento através de atividades lúdicas sobre educação alimentar.

O procedimento metodológico foi feito pelo método de coleta de dados exploratórios por meio da pesquisa bibliográfica, a partir de material já publicado sobre a temática educação alimentar. E o método descritivos, através da observação do processo de ensino, com foco na educação alimentar e da alimentação das crianças em seu ambiente escolar.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A importância da alimentação saudável

A alimentação é de grande importância desde a infância. O contato com o leite materno se torna o princípio de tudo e as crianças que são amamentadas apresentam melhor desenvolvimento no que se refere a hábitos alimentares.

Essa é a idade mais apropriada para ensinar a importância da alimentação e também de criar hábitos alimentares saudáveis. Por isso, desde o início, a alimentação adequada necessária ao bebê já molda o organismo para a próxima etapa e assim por diante (MEDEIROS, 2010).

A alimentação saudável deve ser iniciada ainda nos primeiros meses de vida com a amamentação e dá seguimento ou longo da vida com o apoio das escolas, dando continuidade na formação nutricional desses alunos.

A alimentação da criança, desde o nascimento e nos primeiros anos de vida, tem repercussões ao longo de toda a vida, a mesma é considerada um dos fatores mais importantes para a saúde da criança. Nesta fase, além de suprir as necessidades nutricionais, também é uma das principais formas de contato com o mundo externo. A fase pré-escolar é um período decisivo na formação de hábitos alimentares, que tendem a continuar na vida adulta, por isso a importância de estimular o consumo de uma alimentação variada e equilibrada (BERNART; ZANARDO, 2011, p. 76).

A alimentação deve ser variada e equilibrada para ser considerada saudável. Deve conter frutas, verduras, grãos, carnes e derivados do leite, para suprir todas as necessidades de vitaminas, proteínas, carboidratos, fibras e minerais que o organismo necessita. As vitaminas são encontradas nas frutas, verduras e legumes. Elas ajudam a ação dos alimentos favoráveis na manutenção da saúde e do vigor do nosso organismo. O grupo do leite e seus derivados fornecem o cálcio necessário para fortalecer os ossos e dentes. O grupo das carnes é responsável pelas proteínas que auxiliam na formação de músculos. As fibras auxiliam na digestão. Por último, os carboidratos são importantes como fontes de energia. Todos esses produtos são de grande importância para o crescimento e desenvolvimento físico e mental.

2.2 A alimentação saudável na escola

Em uma análise na nossa sociedade podem ser observadas as diferentes formas de alimentação. Muitas vezes essa alimentação não é de forma muito saudável, em alguns casos por falta de tempo, condição social, ou mesmo por não saber a forma correta de se alimentar.

O Brasil possui uma grande diversidade cultural e produção de alimentos naturais extraídos da terra, e essa diversidade também pode ser encontrada na forma de se alimentar. Porém, com toda essa diversidade, o brasileiro não possui a cultura de uma alimentação saudável, tendo por justificativa diversos fatores. Uma das causas para esse comportamento é a falta da inserção da educação alimentar na escola.

É a pedagogia que sustenta a idéia de que a escola tem por função preparar os indivíduos para o desempenho de papéis sociais, de acordo com aptidões individuais, por isso os indivíduos precisam aprender a se adaptar aos valores e às normas vigentes na sociedade de classes por meio do desenvolvimento da cultura individual (LIBÂNIO, 2011).

Sabemos que as crianças tem uma grande capacidade de aprendizado e é nessa fase da vida que estamos mais abertos a mudanças, pois, o hábito alimentar ainda está em formação, e é de grande importância que a alimentação saudável seja introduzida na escola para que a criança possa não só obter conhecimento teórico, mas possa também interagir com esses alimentos, que eles passem ser agentes participativos no ambiente educacional.

A educação nutricional é conceituada como um processo educativo no qual, através da união de conhecimentos e experiências do educador e do educando, vislumbra-se tornar os sujeitos autônomos e seguros para realizarem suas escolhas alimentares de forma que garantam uma alimentação saudável e prazerosa, propiciando, então, o atendimento de suas necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais (CAMOSSA *et al.*, 2005, p. 351).

O trabalho com crianças depende de muito esforço e exige além do conhecimento pedagógico, muito estudo, paciência e persistência, enfim, entusiasmo pela arte de ensinar e criatividade para melhor se adaptar com a realidade proporcionada pelo ambiente escolar na qual a comunidade está inserida, disponibilizando um ensino de qualidade.

Recomenda-se que no ambiente escolar o profissional responsável pela alimentação ofereça uma variedade de alimentos no decorrer da semana para que as crianças possam experimentar de tudo, e seja montado um cardápio diversificado de acordo com a preferência da maioria e suprimindo as necessidades de vitaminas e minerais do corpo. As vitaminas são os nutrientes mais importantes para a saúde, já os minerais são necessários para ajudar a regular as funções do corpo. Segundo Gewandszajder (2001) “para muitos, eles são capazes de realizar milagres, protegendo o corpo contra as doenças do envelhecimento e mesmo contra certos tipos de câncer” (p. 34).

O professor tem um papel muito importante em sala de aula como um formador de opinião, fazendo com que o aluno compreenda os valores de uma boa alimentação, incluindo em suas disciplinas assunto da educação alimentar como forma de aprendizado.

Desde o ano de 2009 a alimentação das escolas municipais de Nova Resende (MG) vem sendo servida através do sistema self-service e obteve resultados positivos na questão da educação alimentar (MELO, 2012). Sem impor um regime, as crianças foram sendo estimuladas entre elas a experimentarem novos sabores.

Antes eles diziam que não gostavam mesmo sem experimentar e, agora, adoram comer desde o arroz até a salada, conta a professora Fernanda. Ainda segundo a nutricionista Wanessa Melo, conforme a criança observa o colega comendo determinado alimento, ela se sente estimulada a também experimentá-lo. “Assim, mesmo que algo não faça parte da tradição alimentar de uma criança, ela terá vontade de comer do mesmo alimento que seu coleguinha. E o melhor é que essa vontade será despertada naturalmente, sem a imposição do pai ou da mãe, finaliza (MELO, 2012, s/n).

Atividade como troca de receitas e concursos também são formas de manter o tema sempre em debate no ambiente escolar. O prefeito de São Paulo Fernando Haddad (2014) lançou o prêmio “Educação Além do Prato”, o concurso incentivou a comunidade escolar a discutir hábitos alimentares e saúde. Os seis melhores pratos foram incorporados ao cardápio da merenda escolar na rede municipal.

Segundo Haddad (2014, s/p):

A qualidade da alimentação escolar se reflete na qualidade de vida das pessoas. Tem um impacto imediato na educação e na saúde. Na educação porque uma criança bem nutrida aprende mais. Na saúde porque os hábitos ficam para a vida toda da pessoa.

A roda de conversa é um recurso bastante utilizado nas instituições de ensino, com o objetivo de desenvolver suas atividades de melhor forma, proporcionando uma interação entre aqueles que fazem parte dela. Quando utilizada de forma correta, a criança passa a assimilar de forma lúdica o tema desenvolvido, e o professor pode observar o nível de conhecimento da criança.

Ter um espaço na escola no qual a criança possa ter contato com uma horta, para que ela acompanhe o desenvolvimento dos produtos naturais também é válido, assim, ela passa a cultivar e ter interesse no que se encontra no seu prato, servindo também de estímulo para ela querer ter essa experiência em sua casa.

É de fundamental importância que as crianças saibam o porquê de manter uma boa alimentação, então comparar os benefícios de uma alimentação natural com os malefícios de uma alimentação industrializada faz parte desse processo de aprendizado. Demonstrando o valor nutricional dos alimentos, as crianças vão saber que muitas das doenças que acontecem nos dias de hoje são causadas por esses conservantes encontrados nos produtos enlatados, e que essa oferta de frituras e fast-food, podem ser responsáveis por boa parte desses sintomas como enxaqueca, mal-estar físico e ansiedade, que maioria das vezes estão ligadas diretamente à falta de vitaminas e sais minerais no organismo, segundo a nutricionista Behling (2013).

2.3 A alimentação no processo de aprendizagem

A escola é onde crianças e jovens passam grande parte do seu dia, local onde vivem e aprendem. Também é na escola que muitos alunos fazem suas refeições. A escola é um espaço nos quais programas de educação e saúde, podem ter grande repercussão, atingindo os estudantes no seu desenvolvimento e influenciando na vida durante a infância e adolescência. O trabalho de introdução continuada da educação alimentar pode e deve ser realizado no ambiente escolar, uma vez que as crianças fazem pelo menos uma refeição diária nesse espaço. Além disso, se enfatiza que a educação nutricional e alimentar pode ser trabalhada em todas as disciplinas escolares.

Sabendo-se que as crianças possuem uma preferência alimentar baseada em um consumo de carboidrato e açúcar, no qual chama a atenção muitas das vezes por suas formas e cores que acabam estimulando o desejo de consumi-los.

As preferências alimentares das crianças na idade pré-escolar tendem ao elevado consumo de carboidrato, açúcar, gordura e sal, e um baixo consumo de vegetais e frutas, se compararmos às quantidades recomendadas. Esta tendência depende, em grande parte, dos padrões culturais de alimentação do

grupo social ao qual ela pertence e a socialização alimentar da criança (RAMOS; STEIN, 2000, s/p).

Na maioria das vezes desejo estimulado pela televisão que impulsiona essa forma de consumo alimentar não adequado para um bom desenvolvimento, atraindo as crianças a introduzir esses alimentos em sua alimentação. De acordo com Bittencourt (2003) “[...] problema fundamental se encontra no pólo do receptor, entendido como um sujeito portador de código e valores culturais que não são destruídos pela experiência da TV, produzindo uma alienação frente ao conteúdo veiculado [...]” (p. 155).

Sabemos que segundo Bizzo e Leder (2005):

Uma alimentação adequada é de extrema importância em qualquer idade, pois assegura o crescimento e desenvolvimento fisiológico, manutenção da saúde e do bem estar do indivíduo. Na infância, o valor dessa alimentação adequada se torna muito maior, pois as crianças se encontram em fase de crescimento, desenvolvimento e formação da personalidade e de seus hábitos alimentares (p. 661).

Quando possuímos uma grande ingestão de carboidratos no nosso corpo, (chamado de alimentos energéticos), essa energia também pode ser medida na unidade que conhecemos como caloria. O excesso de caloria pode ser um problema quando transformada em gordura. Segundo Antonio Carlos Lopes (2008, p. 11), “enquanto perduram os índices de desnutrição, especialmente nos países em desenvolvimento, surge outra grave situação: a obesidade”. A obesidade é parâmetro de muitas pesquisas na atualidade, e tem-se notado que as crianças vêm precocemente desenvolvendo doenças antes exclusivas da idade adulta.

Para Gewandszajder (2001) “O resultado da gula pode ser um excesso de calorias que ficam armazenadas na forma de gordura: é a obesidade, que pode causar problemas de coração” (p. 19).

A desnutrição e a obesidade são transtornos provocados pela alimentação irregular, o consumo excessivo de guloseimas e comidas rápidas a todo o momento, levando às crianças a obesidade, e a falta de nutrientes necessários para o desenvolvimento do corpo pode levar a outro extremo, a desnutrição.

3 METODOLOGIA

Na pesquisa foi utilizado o método de abordagem qualitativo através da pesquisa de natureza exploratória e descritiva. Segundo o autor Gil (2008), pesquisa exploratória tem o objetivo de ser um tipo de pesquisa muito específica, quase sempre ela assume a forma de um

estudo de caso. Já pesquisa descritiva consiste em a descrição das características de uma população, fenômeno ou de uma experiência.

A coleta de dados exploratórios se deu por meio da pesquisa bibliográfica, a partir de material já publicado sobre a temática educação alimentar, composto principalmente de livros, revistas e artigos científicos.

Já a coleta de dados descritivos ocorreu através da observação do processo de ensino, com foco na educação alimentar e da alimentação das crianças em seu ambiente escolar. Também foram realizadas rodas de conversa e atividades para as crianças, com o objetivo de tornar a aprendizagem diferenciada do cotidiano delas, além de promover melhor a aquisição dos novos ou já conhecidos conhecimentos do tema abordado em questão. Nas atividades foram desenvolvidos os conhecimentos de Linguagem Oral e Escrita, Linguagem Visual, Linguagem Musical, Pensamento Lógico-Matemático e Natureza e Sociedade. Dentro de cada conhecimento foram realizadas as seguintes atividades (Quadro 1):

Quadro 1: Atividades realizadas por tipo de conhecimento.

| CONHECIMENTO | ATIVIDADES |
|---------------------------------------|---|
| Linguagem oral e escrita | <ul style="list-style-type: none"> •Apresentação de frutas e trabalhar com as letras dos nomes das mesmas; •Identificar as letras e associar os sons dos vocábulos; •Apresentação de gravuras para identificação dos nomes das frutas. |
| Linguagem Visual | <ul style="list-style-type: none"> •Vídeo apresentando as frutinhas; •Atividade com figuras ilustradas de frutas com pintura e colagem; •Identificação de cores; •Atividade de recorte e colagem. |
| Linguagem Musical | <ul style="list-style-type: none"> •Dinâmicas com músicas relacionadas à importância dos alimentos. |
| Pensamento Lógico - matemático | <ul style="list-style-type: none"> •Contar as frutas, relacionando as quantidades; •Atividades com os numerais, através de pintura, recorte e colagem; •Identificação de formas. |
| Natureza e Sociedade | <ul style="list-style-type: none"> •Conversa sobre a importância da higienização dos alimentos; •Preparação coletiva de uma salada de frutas. |

A pesquisa foi realizada no Externato São Francisco de Assis que está localizada no bairro Suíça, na cidade de Aracaju/SE. Participaram da pesquisa crianças nas faixas etárias entre 3 a 5 anos e a duração da observação durou um período de 3 dias.

A análise dos dados ocorreu através descrição da alimentação servida às crianças e de como é introduzido a educação alimentar na escola. Com apoio da literatura pertinente, foi feito uma discussão crítica da temática, de forma a verificar se a alimentação servida na escola é a mais adequada para a rede municipal de ensino público de Aracaju e para o melhor aproveitamento das crianças no processo de aprendizagem.

3.1 Características da escola

O Externato São Francisco de Assis (ESFA) é uma sociedade civil sem fins lucrativos, caracterizada como instituição educacional religiosa e foi fundado em 04 de março de 1964, com o objetivo de atender crianças em situação de vulnerabilidade social (EXTERNATO..., 2014).

A missão do ESFA é a formação integral de crianças, a fim de contribuir para o desenvolvimento local, através das bases do humanismo, inovação pedagógica e compromisso de toda a comunidade (EXTERNATO..., 2014).

A instituição é mantida através de contribuições por parte de amigos, colaboradores e pessoas que acreditam no trabalho do externato. Atualmente o Externato atende 96 crianças, sendo deste montante, 48 meninas e 48 meninos. As crianças estão divididas em três períodos, de acordo com sua idade, que varia de três a cinco anos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Observação do processo de ensino e da alimentação das crianças em seu ambiente escolar

Notamos que algumas crianças já estavam acostumadas a ter uma boa alimentação no ambiente escolar. O tema alimentação saudável já vinha sendo aplicado com eles, como vimos no refeitório (Fig. 1). Desta forma, percebemos a facilidade de compreensão e aceitação das atividades que foram proposta sobre o tema. Todas as crianças participaram atentamente das atividades, e interagiram de forma positiva conforme foram solicitadas, algumas demonstrará resistência a provar algumas frutas mais pelo incentivo entre elas mesmas todas se

permitiram experimentar, algumas até descobriram gostar das frutas que antes rejeitavam. Foi enfatizada a importância de uma boa alimentação na escola e que as crianças tinha que mesmo fora desse ambiente optar por uma alimentação a base de frutas e verduras para manter uma boa saúde, levando a elas a compreender que os alimentos naturais é que ajudam no seu desenvolvimento as deixando fortes e inteligentes.

Figura 1: Refeitório do Externato São Francisco de Assis.



Pesquisa (2014).

4.2 Atividades realizadas em sala de aula

De acordo com Libânio (2011) o ambiente escolar tem por função preparar o aluno para se desenvolver culturalmente e socialmente, assim também moldando hábitos saudáveis.

Foi analisado o interesse e participação das crianças em todas as atividades, percebendo a compreensão do tema exposto no resultado das produções feitas por elas. Para atingir a realização de tais objetivos, o tema foi introduzido de forma lúdica, através de roda de conversa (Fig. 2), vídeos com introdução do tema, atividades de registro como desenho e pintura, atividade de identificar e nomear as cores através dos alimentos, separar os alimentos, disponibilizar frutas para que as crianças façam uma salada de frutas com auxílio da professora.

Segundo Medeiros (2010) a introdução da educação alimentar deve ser iniciada na infância, para moldar o organismo desde cedo. E foi de acordo com esse pensamento que as atividades foram elaboradas para serem desenvolvidas nessa faixa de idade de 3 a 5 anos.

Também segundo Bizzo e Leder (2005) é nessa idade infância na qual a criança se encontra em fase de crescimento que é desenvolvida a personalidade e seus hábitos alimentares.

Figura 2: Atividade em sala de aula – roda de conversa.



Pesquisa (2014).

As atividades tinham como objetivo principal inserir no ambiente escolar uma discussão fundamentada que estimule pensar e adotar práticas alimentares e estilos de vida saudável, através de ações educativas sobre alimentação, tendo em vista a segurança alimentar e nutricional, assim como, exercitar os conhecimentos adquiridos numa perspectiva de promover, com alunos, a confecção de material sobre alimentação saudável.

As atividades realizadas foram descritas abaixo, seguindo a divisão por conhecimento:

- **Linguagem oral e escrita**

Foram realizadas atividades onde as crianças faziam reconhecimento das frutas (Fig. 3) e ligavam as frutas ao nome correspondente a cada uma delas, trabalhando também a repetição da letra inicial de cada fruta, fazendo com que elas cobrissem as letras e repetissem e voz alta pra identificar o som de cada uma delas. Algumas crianças tiveram dificuldade em realizar a questão de ligar à figura a palavra correta.

Figura 3: Reconhecimento das frutas, legumes e verduras pelos alunos.



Pesquisa (2014).

- **Linguagem Visual**

Para iniciar o conteúdo dessa matéria foi apresentado o breve vídeo: Salada de Frutas Clip Infantil, que pode ser encontrado no canal “Tub Kid” no You Tube. Logo depois foi feita uma atividade onde as crianças identificavam as cores de cada fruta e pintavam elas, e corte e colagem onde elas puderam separar os alimentos naturais do industrializados. Foi feito também uma atividade na qual a professora presente em sala de aula participou, de forma que foram vendados os olhos e só com o auxílio do tato eles teriam que descumprir qual era a fruta que estavam na mão. Nessa atividade pode se perceber uma melhor interação das crianças, elas ficaram animadas com o vídeo e gostaram bastante de pintar as figuras das frutas.

- **Linguagem Musical**

Fui feita uma roda para manter o ambiente ainda mais descontraído em sala de aula, a professora que estava na sala também entrou na roda assim cantamos e dançamos músicas com o tema da alimentação saudável, foi cantada: A Musica das Frutas, que também pode ser encontrada no You Tube no canal “Gugu Dada TV”. As crianças se divertiram bastante e acharam tudo muito engraçado.

- **Pensamento Lógico – matemático**

As crianças puderam identificar as formas das frutas, e foi pedido a elas que utilizando de formas geométricas como bola e triângulo, e desenhassem frutas que possuíssem essas formas. Foi pedido também que cada uma contasse quantas frutas tinham sobre a mesa, relacionasse tamanho das frutas fazendo com que a criança identificasse qual seria a maior e a menor fruta, e a contagem através de corte e colagem. Nessa atividade foi possível notar que algumas crianças identificaram as formas das frutas com maior facilidade.

- **Natureza e Sociedade**

Com a ajuda da professora fizemos à higienização das frutas ensinando as crianças à importância de lavar bem os alimentos, e junto com os alunos foi montada uma salada de frutas na qual foi servida para que elas pudessem comer.

5 CONCLUSÃO

Diante dos fatores apresentados pode-se perceber a importância de uma alimentação adequada e suas contribuições para o desenvolvimento do corpo e de uma sociedade saudável. Através da introdução do tema educação alimentar no Externato São Francisco de Assis, pode-se perceber que a escola é o local mais que adequado para se dar prosseguimento a um tema como este, fazendo parte da sua pedagogia de ensino, e contribuindo com o desenvolvimento psicológico e comportamental dos seres envolvidos nesse espaço de formação de hábitos e valores.

As escolas que implantaram um sistema de ensino voltado a educação alimentar vem colhendo bons frutos nessa área, notado a interação dos aluno, a diminuição do desperdício significativo de alimentos, e de certa forma a diminuição da evasão escolar, por que não podemos deixar de ressaltar que muitas das crianças não possuem uma alimentação adequada em sua casa e pelo fato da escola suprir essa necessidade alimentar os pais tem a preocupação de manter esses filho no ambiente escolar.

Pode-se concluir que vivenciar a prática em uma sala de aula foi muito gratificante, proporcionando a possibilidade de enriquecer os conhecimentos pessoais que irão acompanhar ao longo da vida profissional como educadora.

As atividades foram ricas, significativas e criativas e aconteceram no decorrer desta vivência, resultando de forma satisfatória, através das atividades como colorir e recortar. Foram realizadas atividade de interação entre os professores e alunos tendo em vista a melhor compreensão do assunto alimentação saudável, efetivando assim a importância da afirmação do tema no âmbito escolar.

Essa experiência favoreceu a criatividade e o desenvolvimento da capacidade crítica dos alunos e professores, o desenvolvimento e a aceitação do conhecimento dos alunos, percebendo estes como produtores de conhecimento, capazes de organizar e sistematizar pensamentos sobre o mundo a sua volta; a importância do professor como mediador desses saberes e o saber científico e escola como uma instituição de grande influência na vida das crianças.

Por fim, o objetivo foi alcançado, uma vez que, a semente de uma alimentação saudável foi plantada. Lembrando que, uma das metas a serem atingidas pela pesquisa foi a formação de valores e hábitos de alimentação saudável, começando pela alimentação oferecida às crianças no horário do lanche, permitindo a elas o contato com uma alimentação diversificada e saudável.

REFERÊNCIAS

BEHLING, E. B. **Consumo excessivo de frituras e fast-food pode causar enxaqueca e ansiedade.** 2013. Disponível em: <<http://www.hagah.com.br/especial/rs/qualidade-de-vida-rs/19,0,2866021,consumo-excessivo-de-frituras-e-fast-food-pode-causar-enxaqueca-e-ansiedade.html>>. Acesso em: 21/05/2014.

BERNART, A.; ZANARDO, V.P.S. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. **Revista Eletrônica de Extensão da URI**, v.7, n.13, p.71-79, 2011.

BITTENCOURT, C. **O saber histórico na sala de aula.** São Paulo: Contexto, 2003, p. 149-163. Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/151160533/BITTENCOURT-C-O-saber-historico-na-sala-de-aula-Sao-Paulo-Contexto-2003-149-163-pdf>>. Acesso em: 18/05/2014.

BIZZO, M. L.G.; LEDER, L. Educação Nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Revista Nutr.**, v. 18, n. 5, p. 661-7, 2005.

CAMOSSA, A.C.C. *et al.* Educação Nutricional: Uma área em desenvolvimento. **Alimentos e Nutrição Araraquara**, São Paulo, v.16, n.4, p. 349-354, out./dez. 2005.

EXTERNATO São Francisco de Assis. **História e Missão**. Disponível em: <<http://www.esfaaracaju.com>>. Acesso em: 23 de jul. 2014.

GEWANDSZAJDER, F. **Nutrição**. 12. ed. São Paulo: Editora Ática, 2001.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HADDAD, Fernando. Prefeito de São Paulo. **Prêmio Educação Além do Prato**. 2014. Disponível em: <http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/subprefeituras/freguesia_brasilandia/noticias/?p=47815>. Acesso em: 22/05/2014.

LIBÂNIO, J. C. **Educação escolar: políticas, estruturas e organização**. 10.ed. São Paulo: Cortez. 2011.

LOPES, A. C. A importância de bons hábitos alimentares. **Gazeta Mercantil**, 04 dez. 2008. Caderno C, p. 11. Disponível em: <http://www.sbcm.org.br/site/index.php?option=com_content&view=article&id=753:a-importancia-de-bons-habitos-alimentares&catid=84:opinião&Itemid=135>. Acesso em: 12/05/2014.

MEDEIROS, D. **Educação Alimentar na Infância**. Pós-graduação em Nutrição Clínica Funcional, VP Consultoria Nutricional/ Divisão Ensino e Pesquisa. 2010. Disponível em: <<http://www.vponline.com.br/blog/?p=94>>. Acesso em: 28/04/2014.

MELO, W. Creches municipais de Nova Resende aderem ao sistema self-service. **A Folha Regional**, Minas Gerais, 2012. Disponível em: <http://www.afolharegional.com/index.php?option=com_content&view=article&id=4044:creches-municipais-de-nova-resende-aderem-ao-sistema-self-service&catid=48:padrao&Itemid=78>. Acesso em: 21/05/2014.

RAMOS, M.; STEIN, L.M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v.76, Supl.3, 2000.