

Isabel Cristina Coutinho Queiroz

Mestrado em andamento em Ciências da Educação pela Universidad San Carlos (USC).

isabelcouthoq@hotmail.com

Cristina de Oliveira Henrique Fernandes

Mestrado em andamento em Ciências da Educação pela Universidad San Carlos (USC).

cristinasued@hotmail.com

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA EDUCAÇÃO INFANTIL: CONTRIBUIÇÃO DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

INTRODUÇÃO

A temática sobre Educação Alimentar vem tomando proporções cada vez mais significativas dentro do ambiente escolar. Isto se dá pela evidente carência de conhecimento tanto das crianças, como também dos familiares em relação a importância de uma dieta mais saudável.

De acordo com Camozzi *et al.* (2015), a escola é o espaço mais adequado para promover a promoção da saúde, a formação cidadã, a valorização do ser e o estímulo a qualidade de vida, bem como, na obtenção de comportamentos e atitudes considerados como saudáveis.

Partindo deste pressuposto, e das inquietações que nos motivavam, surgiu o interesse de aprofundarmos sobre este assunto e conseqüentemente contribuir de maneira positiva na formação e construção de novos hábitos, aspirando assim, o desenvolvimento de estratégias que auxiliem nossos alunos a compreenderem a importância de uma alimentação saudável.

Desta maneira, a presente pesquisa estabeleceu objetivos para a realização destas estratégias, os quais estão embasados em literaturas sobre o tema, visando assim promover vivências em contextos diversificados, onde será oportunizado aos alunos momentos que possam conhecer e degustar alimentos diversificados, principalmente frutas, verduras e legumes.

Que possam conhecer e explorar diferentes texturas, conhecendo cores, cheiros e sabores, bem como descobrir quais os benefícios de tais alimentos para a saúde. E diante dessas vivências promover também palestras informativas para as famílias das crianças assistidas, a fim de possibilitar a aquisição de novos hábitos saudáveis no núcleo familiar e na comunidade em que a escola está inserida.

Mediante dessa proposta, a pesquisa estruturou-se de modo básica, com característica qualitativa, fundamentada na pesquisa exploratória e descritiva, realizando-se também um estudo bibliográfico e participante na escola Cei José Alderi Pedrosa Siqueira, no município de Caucaia – CE. Tendo como população as crianças assistidas pela instituição, sendo no total de 272 crianças, distribuídas em 03 turmas de Infantil II (uma pela manhã e duas à tarde), 04 turmas de Infantil III (duas pela manhã e duas à tarde), 03 turmas de Infantil IV (duas pela manhã e uma à tarde) e 02 turmas de Infantil V (uma pela manhã e uma à tarde). E contamos com a equipe pedagógica com 11 professoras, a coordenadora, a diretora e a secretária. E pela relevância do trabalho da merendeira e a auxiliar de cozinha, também à convidamos para participarem da pesquisa. Como instrumento de coleta de dados, utilizamos a observação juntamente com o diário de bordo no período de março a abril de 2022.

Quanto ao referencial teórico, autores renomados contribuíram de maneira singular para a elaboração desta pesquisa, entre eles citamos: Jesus (2016), o qual nos trouxe fundamentos sobre o manejo da iniciação da consciência alimentar na escola, de como abordar sobre este conhecimento e conseqüentemente proporcionar mudanças de hábitos de forma gradual, consciente e segura. Sobre as orientações de Órgãos Federais e Documentos norteadores que abordam a prática alimentar e a formação de hábitos saudáveis na escola, podemos citar Santos (2020) e Herculano et al (2010). A respeito das dificuldades encontradas pela comunidade em manter uma dieta saudável, e a utopia de incentivá-los a mudarem seus hábitos alimentares para a promoção da saúde, temos Camozzi *et al.* (2015) abordando a realidade vivenciada por comunidades carentes. A Base Comum Curricular – BNCC (2018), a Proposta Curriculares de Caucaia para a Educação Infantil (2019) e os Parâmetros Nacionais de Qualidade para Educação Infantil (2006), nos

deram subsídio para o desenvolvimento dos objetivos e estratégias a serem vivenciadas por nossas crianças.

Como resultado foi observado uma mudança no comportamento das crianças em relação a alimentação, bem como a aceitação com mais facilidade de alimentos como frutas, legumes e verduras. Foi visto também a parceria que as famílias demonstraram durante todo o projeto, participaram de realização de receitas com seus filhos e compartilharam com a escola um pouco de seus costumes e cultura. Vimos também o envolvimento dos profissionais em promoverem atividades dinâmicas, lúdicas e concretas para que as crianças pudessem ter diversas experiências relacionadas a este tema, tanto que o projeto de ação conseguiu ir além, promovendo a construção de uma pequena horta no jardim da escola, a qual os próprios alunos foram os protagonistas, eles plantaram e fazem constantemente a observação e a rega dos alimentos.

Por fim, o presente estudo atingiu com êxito os objetivos traçados, os quais despertaram o desejo de mudança nos hábitos alimentares e estimularam para uma consciência sobre alimentação saudável.

METODOLOGIA

A presente pesquisa estruturou-se de modo básica, seguindo como abordagem a qualitativa, pois buscou-se uma análise pautada no relato de experiências e de maneira indutiva. Conforme Minayo (2001 *apud* SAKAMOTO; SILVEIRA 2014), a pesquisa qualitativa aborda aspectos da realidade relacionados ao universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes.

Quanto a modalidade segundo seus objetivos a pesquisa está pautada na descritiva e exploratória. De acordo com Carvalho (2016), ambas possibilitam o conhecimento do assunto com mais profundidade, pois a pesquisa exploratória procura tornar o objeto de estudo mais claro, construindo questões ao seu respeito e a pesquisa descritiva, preocupa-se em observar os fatos, registrá-los, analisá-los, classificá-los e interpretá-los, e o pesquisador não interfere.

Sobre os procedimentos, o tipo de pesquisa fundamentou-se na bibliográfica, a qual possibilitou o acesso a produções relacionadas ao assunto favorecendo um aprofundamento teórico.

Em relação aos participantes, estes fazem parte da escola Cei José Alderi Pedrosa Siqueira, situada no bairro Potira I, na cidade de Caucaia – CE. A população que participou do presente estudo faz parte da equipe pedagógica com 11 professoras, 01 diretora, 01 coordenadora, 01 secretária, a cozinheira e 01 auxiliar de cozinha, as crianças do infantil II ao V no total de 272 crianças e as suas respectivas famílias, as quais aceitaram participar do projeto.

Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado a observação, juntamente com o diário de bordo no período de março a abril de 2022.

No que se refere a organização das vivências, primeiramente foi realizado uma reunião com a equipe pedagógica, a cozinheira e a auxiliar de cozinha para que o grupo compreendesse a importância do assunto que seria trabalhado na escola e também para promover sensibilização sobre a importância de uma alimentação saudável e seus benefícios.

Sobre as atividades propostas para as crianças, promovemos momentos de culinária para que as crianças pudessem manipular os alimentos, conhecer texturas, cheiros e sabores, envolvemos também a musicalização e a contação de história como subsídios para explorar o tema e oportunizarmos vivências relacionadas aos campos de experiências da educação infantil (O eu, o outro e nós / Escuta, fala, pensamento e imaginação/ Corpo, gesto e movimento / Traços, sons, cores e formas / Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações).

E quanto as famílias que aceitaram participar, foram realizados momentos com palestras informativas sobre alimentação saudável, reutilização de alimentos, conservação e benefícios de uma boa dieta, como também os riscos de uma dieta rica em produtos industrializados. Também foram realizadas trocas de receitas e degustação com alimentos culturais de cada família.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme Herculano et al (2010 apud BRASIL, 2005), uma alimentação vista como saudável reúne cinco características básicas, a saber: respeito e valorização as práticas alimentares culturalmente identificadas; garantia de acesso, sabor e custo acessível; deve ser variada; colorida; harmoniosa e segura.

No caso particular da comunidade a qual a escola Cei José Alderi Pedrosa Siqueira está inserida, este acesso e qualidade alimentar apresenta-se abaixo do nível esperado para uma dieta de qualidade, visto que muitas das famílias possuem renda equivalente apenas a um salário-mínimo ou até menos.

Desta maneira, a presente pesquisa teve como premissa a ideia de conscientizar as famílias sobre alimentos que podem ser substituídos e que possuem os mesmos nutrientes, alimentos que podem ser reaproveitados e auxiliarem na nutrição e desenvolvimento das crianças e orientá-las sobre os prejuízos de uma alimentação rica em açúcar, conservantes, processados e industrializados.

Sabendo que a formação das práticas alimentares acontece na infância, fase esta em que estamos mais receptivos a receber informações, a experimentar, explorar e incorporar novos hábitos que vimos a necessidade e a importância de envolver as famílias e a comunidade neste projeto, pois acreditamos que as práticas e conhecimentos ensinados no ambiente escolar possa atravessar os muros da escola e atingir nossa comunidade e assim promover novos hábitos.

Em relação aos resultados, foi possível averiguar através do plano de ação que toda a equipe pedagógica como a merendeira e auxiliar de cozinha estiveram bem envolvidas, procurando sempre trabalharem de forma concreta, dinâmica e lúdica.

No que diz respeito ao envolvimento das crianças e o desenvolvimento de novos hábitos, foi observado uma queda relevante na quantidade de crianças que traziam alimentos industrializados para a merenda escolar como "chilitos", refrigerantes, biscoitos recheados e guloseimas. E conseqüentemente passaram a aceitar com mais facilidade o lanche oferecido pela instituição.

Vimos também que através das vivências realizadas as crianças tiveram a possibilidade de se envolverem na realização de receitas, manipularam e conheceram alimentos, degustaram, experimentaram texturas e cheiros. O desenvolvimento das propostas ocorreu de forma que a criança fosse a protagonista do seu conhecimento, favorecendo assim descobertas significativas e cheias de afeto.

No decorrer das propostas também vimos a importância da valorização cultural e os alimentos saudáveis ou receitas, as quais a criança é habituada a comer conforme os costumes e cultura de sua família. Desta maneira, foi possível a troca de informações e valores entre nossas crianças, elas puderam apresentar um pouco de sua cultura e costumes para os amigos, fortalecendo assim, a autoestima e a valorização do outro.

Nosso projeto conseguiu ir além das nossas expectativas, pois todos se envolveram para a produção de uma pequena horta com verduras e sementes trazidas pelas crianças e pelos funcionários da escola. Este momento foi de muito envolvimento, as crianças puderam realizar a plantação, mexendo na terra, experimentando vivências antes nunca vividas.

Foi possível também promover atividades pedagógicas relacionadas a alimentação saudável embasadas nos Campos de experiências da educação infantil, contemplados pela BNCC (2018), unidos também a Proposta Curricular do Município de Caucaia para a Educação Infantil (2019). Tais vivências as crianças exploraram conceitos básicos como grande/pequeno, pouco/muito, dentro/fora, e outros, noção de quantidade e medidas, conhecimento de cores, formas, texturas, cheiros e sabores, gênero textual receita, movimento corporal, motricidade específica, musicalização e contação de história.

Consideramos também o favorecimento da aquisição dos conceitos estudados relacionados as práticas concretas e significativas. As crianças estiveram mais atentas e envolvidas durante as propostas, bem como manifestaram mais curiosidade e questionamentos sobre as práticas alimentares.

Por fim, foi evidente a ampliação do envolvimento das famílias nos eventos escolares e uma melhora significativa relacionada aos hábitos de higiene e alimentação das crianças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabendo que o ambiente escolar tem um papel primordial na orientação e aprendizado de hábitos saudáveis, o presente estudo permite investigar, analisar e por fim confirmar o que a literatura vem demonstrando a respeito dos benefícios de estimular uma alimentação saudável desde a infância.

Durante a execução do plano de ação foi possível observar a interação da equipe pedagógica e funcionários da escola juntamente com as famílias das crianças, todos em prol de um único objetivo que foi estimular mudanças na alimentação de nossas crianças. Visto isso, foi possível acompanhar as mudanças que foram ocorrendo gradualmente, alguns comportamentos que já estavam enraizados como o consumo de alimentos industrializados durante o lanche, foram sendo deixados e as crianças passaram a aceitar com mais facilidade a merenda oferecida pela instituição, a qual possui um cardápio balanceado e orientado por nutricionistas, bem como as crianças também estiveram mais propícias a experimentarem alimentos que ainda não conheciam.

Nesse propósito, confirmamos a ideia de que a escola é um dos ambientes mais importantes que possui forte influência no desenvolvimento e aprendizagem de nossas crianças, contribuindo para a formação de um ser integral com hábitos saudáveis que podem conduzi-los para uma vida toda.

REFERÊNCIAS

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

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Parâmetros Nacionais de Qualidade para a Educação Infantil**. vol. 1. Brasília, 2006.

CAMOZZI, A. B. Q. *et al.* Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia? **Caderno Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, 2015.

CAUCAIA. Secretária Municipal de Educação. **Proposta Curricular de Caucaia para a Educação Infantil**. Caucaia, 2019.

HERCULANO, T. B. *et al.* Alimentação Saudável: o papel da escola na construção de novos hábitos. ENCONTRO LATINO AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 14., 2010, São José dos Campos. **Anais** [...]. Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos, 2010.

JESUS, A. P. **Alimentação Saudável na Escola**: promovendo a saúde e construindo ações de segurança alimentar. 2016. Trabalho de Conclusão (Especialização Estratégia Saúde da Família) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2016.

SANTOS, L. da S. **A Contribuição da escola na promoção da alimentação saudável**. Congresso Nacional da Educação, 17., 2020, Maceió. Anais [...]. Maceió: Centro Cultural de Exposições Ruth Cardoso, 2020. Tema: Educação como (re)existência: mudanças, conscientização e conhecimentos.