

## AMARELINHA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: EXPLORANDO OS ALIMENTOS PELA BRINCADEIRA

Kamille Agnes Silva Fernandes<sup>1</sup>  
Paula Vanessa Bervian<sup>2</sup>  
Eliane Gonçalves dos Santos<sup>3</sup>

### INTRODUÇÃO

Observamos que o trabalho sobre alimentação saudável na Educação Infantil é fundamental para favorecer o crescimento adequado, o desenvolvimento cognitivo e o bem-estar das crianças (Uchoa; Marques; Alves, 2022). Nesta fase da vida, os hábitos alimentares começam a se formar, e é essencial que as crianças aprendam desde cedo a fazer escolhas alimentares equilibradas e nutritivas (Teixeira, 2015).

Além disso, a educação sobre alimentação saudável promove a conscientização e sensibilização sobre a importância da comida como fonte de energia e saúde, incentivando a autonomia e a valorização de alimentos naturais, ajudando a evitar o consumo excessivo de alimentos industrializados. Nesse contexto, Pietruszynski et al. (2010, p.224) afirmam que

“A inserção do alimento nas práticas pedagógicas torna-se uma opção para realmente efetivar ações de promoção da saúde na escola, possibilitando a formação de indivíduos conscientes e com hábitos de vida saudáveis”.

Ainda, segundo Sampaio (2010, p. 18), é na infância que começamos a identificar nossas preferências alimentares, que são moldadas por diversos fatores, como o ambiente familiar e a convivência social. É papel da família e da escola estimular escolhas saudáveis, promovendo uma alimentação equilibrada desde cedo. Oferecer opções nutritivas e reforçar bons hábitos alimentares é essencial para garantir um desenvolvimento saudável e prevenir doenças como obesidade, hipertensão, gastrite, colesterol elevado e diabetes. O ambiente em que a criança cresce também desempenha um papel importante na formação de seus hábitos alimentares a longo prazo, impactando diretamente sua saúde e bem-estar.

Para entender a importância desta temática, é fundamental compreender que a Educação em Saúde deve aproximar a realidade dos estudantes do conhecimento científico, incorporando-a de forma integrada nas práticas pedagógicas docentes (Barraz; Santos, 2024). Ainda, de acordo com as autoras, o ensino é a forma usada para impulsionar a interação dos alunos com a temática de saúde, isso significa que a educação em saúde deve ser integrada ao cotidiano das pessoas, promovendo o bem-estar geral e incentivando uma participação interativa na busca por uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, essa abordagem possibilita que os alunos desenvolvam uma compreensão crítica e participativa sobre temas relacionados à saúde, fomentando atitudes responsáveis e informadas sobre o cuidado com o corpo

<sup>1</sup> Graduanda de licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Cerro Largo - RS, contato: kamilleagnes326@gmail.com

<sup>2</sup> Doutora em Educação, professora do Curso de Ciências Biológicas - Licenciatura e do PPGE, UFFS, Campus Cerro Largo/RS. Contato: paula.bervian@uffs.edu.br. Orientadora

<sup>3</sup> Doutora em Educação, professora do Curso de Ciências Biológicas - Licenciatura e do PPGE, UFFS, Campus Cerro Largo/RS. Contato: eliane.santos@uffs.edu.br. Co-orientadora

e o ambiente. Essa atividade teve como objetivo ensinar de forma lúdica as crianças quais os alimentos saudáveis e não-saudáveis presentes no nosso dia-a-dia

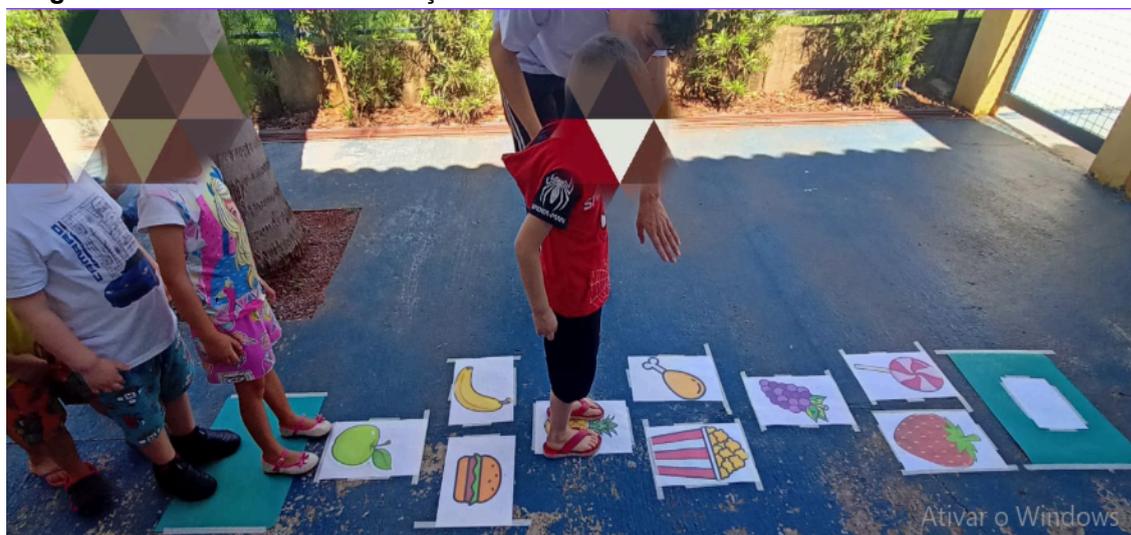
## 1 METODOLOGIA

A atividade pedagógica proposta consistiu na adaptação da tradicional brincadeira de "amarelinha", que foi realizada no âmbito de um estágio não formal e compreendeu a Educação Infantil, anos iniciais (alunos de 3 a 4 anos) com o objetivo de ensinar, de maneira lúdica, conceitos relacionados à alimentação saudável. Intitulada "Amarelinha da Alimentação Saudável", a atividade visou estimular as crianças da Educação Infantil a identificarem alimentos saudáveis e não saudáveis, promovendo o aprendizado por meio da interação e do movimento.

Para sua realização, foi montada uma amarelinha no chão com fita adesiva ou giz colorido, contendo em seus quadrados imagens de diferentes alimentos — alternando entre frutas, verduras, doces e refrigerantes. As crianças eram instruídas a saltar pelos quadrados, nomeando os alimentos representados. Ao identificar um alimento saudável, deveriam pisar no quadrado e dizer seu nome em voz alta; caso identificasse um alimento não saudável, deveriam evitá-lo.

Durante a atividade, as crianças foram incentivadas a justificar suas escolhas, refletindo sobre os motivos pelos quais determinados alimentos eram considerados saudáveis ou não. Essa abordagem promoveu o pensamento crítico e a internalização dos conteúdos trabalhados de forma natural e espontânea.

**Imagem 1:** Amarelinha da alimentação saudável.



Fonte: autoras,2024.

## 2 DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A "Amarelinha da Alimentação Saudável" revelou-se uma ferramenta eficaz para engajar as crianças e facilitar o entendimento sobre alimentação equilibrada. As crianças participaram com entusiasmo, demonstrando curiosidade e disposição para aprender. A troca de ideias entre os colegas também foi significativa, com as crianças discutindo entre si as características dos alimentos apresentados.

Ao longo da atividade, foi possível observar que elas começaram a associar os alimentos saudáveis ao aumento de energia e bem-estar, enquanto os não

saudáveis foram relacionados a desconfortos como dor de barriga e cansaço. As perguntas direcionadas durante a brincadeira ajudaram na construção de um pensamento mais crítico em relação às escolhas alimentares, estimulando a compreensão dos nutrientes e seus efeitos no corpo.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados evidenciaram que a atividade lúdica foi bem recebida pelas crianças, cumprindo o objetivo de promover o aprendizado sobre alimentação saudável de forma prazerosa e significativa. As crianças demonstraram conhecimento prévio sobre alguns alimentos e, ao final da proposta, estavam mais conscientes sobre a importância das escolhas alimentares no dia a dia.

Embora tenha havido certa resistência inicial quanto à categorização dos alimentos não saudáveis, a mediação pedagógica favoreceu a compreensão das consequências do consumo excessivo de açúcares e gorduras. Essa construção coletiva do conhecimento refletiu-se em falas mais seguras por parte das crianças, que passaram a relacionar alimentação saudável com energia, crescimento e disposição.

Essa proposta defende a importância de se trabalhar hábitos alimentares saudáveis desde a infância, como forma de prevenção de doenças. A ludicidade presente na atividade, reforça as ideias de que a educação em saúde deve ser integrada ao cotidiano escolar, promovendo a participação ativa das crianças.

Para futuras aplicações, pensamos que a repetição periódica da atividade como forma de reforço e discussões sobre a origem dos alimentos e práticas sustentáveis. Isso pode ampliar ainda mais a consciência alimentar das crianças.

### CONCLUSÃO

A atividade "Amarelinha da Alimentação Saudável" demonstrou ser uma estratégia eficaz e acessível para trabalhar a Educação Alimentar na Educação Infantil. Ao utilizar o lúdico como meio de aprendizagem, possibilitou-se o desenvolvimento de reflexões críticas sobre as escolhas alimentares, de forma interativa e prazerosa.

A proposta promoveu a conscientização sobre os impactos dos alimentos na saúde física e mental, contribuindo para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Atividades como esta desempenham um papel essencial na construção de uma educação voltada para a promoção da saúde, estimulando o protagonismo das crianças na busca por uma vida mais equilibrada e consciente.

### REFERÊNCIAS

BARRAZ, A. K.; SANTOS, E. G. dos. Educação em Saúde e práticas pedagógicas pelo processo de Investigação-Formação-Ação no Ensino de Ciências. **Revista de Educación En Biología**, [S.L.], v. 27, n. 2, p. 1-13, 30 ago. 2024. Universidad Nacional de Cordoba. <http://dx.doi.org/10.59524/2344-9225.v27.n2.44287>.

PIETRUSZYNSKI, E. B. et al. Práticas pedagógicas envolvendo a alimentação no ambiente escolar: apresentação de uma proposta. **Revista Teoria e Prática da Educação**, v. 13, n. 2, p. 223-229, 2010. Disponível em <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/TeorPratEduc/article/view/15348>. Acesso em

28 out. 2024.

TEIXEIRA, A. L. S.. **A relação do cuidar e educar através da alimentação saudável na educação infantil.** 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/42599>. Acesso em 28 out. 2024.

UCHOA, D. C. S.; MARQUES, Y. F. L.; ALVES, S. N. Alimentação Saudável, indispensável ao desenvolvimento infantil. **Ensino em Perspectivas**, v. 3, n. 1, p. 1-3, 2022. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/ensinoemperspectivas/article/view/891>. Acesso em 28 out. 2024.

SAMPAIO, D. M. **Educação e a reconexão do ser:** um caminho para a transformação humana e planetária. Petrópolis-RJ: Vozes. 2010. 150 p.18.