

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO DE CIÊNCIAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Richard Vinicius Santana da Silva¹
Lenilson Rafael Bastos Cavalcante²
David Oliveira da Silva³
Paula Vanessa Bervian⁴
Neusete Machado Rigo⁵

INTRODUÇÃO

A infância é uma fase sensível para o desenvolvimento físico, cognitivo e social das crianças, portanto a abordagem utilizada nas aulas deve contemplar o direito de ser, de conviver, de brincar, de participar e de explorar (Brasil, 2017). É notável a importância de estimular hábitos saudáveis nessa etapa de ensino, pois aptidões relacionadas à alimentação, atividade física e higiene são especialmente maleáveis e capazes de influenciar comportamentos que persistem até a vida adulta (Corrêa et al., 2020). O desenvolvimento dessas aptidões, acontecem em grande parte por meio das convivências sociais, apresentando um papel significativo na moldagem de seus hábitos de vida.

A escola sendo um dos primeiros espaços de convivência social, desempenha um papel crucial na influência de hábitos saudáveis nas crianças, porque as experiências que elas vivenciam na escola são subsídios para o seu desenvolvimento psíquico e estas experiências são organizadas por professores e professoras (Corrêa et al., 2020).

Com isso, o presente trabalho propõe relatar o desenvolvimento de uma aula interativa em uma escola municipal de educação infantil, no município de Cerro Largo - RS, sobre a temática da alimentação saudável, refletindo a respeito da potencialidade da atividade utilizada para a sensibilização e promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças.

1 METODOLOGIA

A aula descrita neste relato de experiência foi desenvolvida durante o “Estágio Curricular Supervisionado: Educação Não-Formal”. Foi planejada e implementada com base no referencial da Investigação-Formação-Ação no Ensino de Ciências (IFAEC) (Bervian; Araújo, 2022), a fim de aprofundar as reflexões sobre a prática

¹ Acadêmico de Ciências Biológicas-Licenciatura- 7º fase, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Cerro Largo/RS, bolsista UFFS, vrichard.ds5@gmail.com.

² Acadêmico de Ciências Biológicas-Licenciatura- 7º fase, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Cerro Largo/RS, bolsista PETCiências, lenilsonbastos02@gmail.com.

³ Acadêmico de Ciências Biológicas-Licenciatura- 7º fase, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Cerro Largo/RS, bolsista PIBID, davidoliveir1602@gmail.com.

⁴ Doutora em Educação nas Ciências (UNIJUÍ). Professora permanente do PPGE, UFFS, campus Cerro paula.bervian@uffs.edu.br.

⁵ Doutora em Educação, Professora permanente do PPGE, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Cerro Largo/RS, Orientadora, neusete.rigo@uffs.edu.br.

Agradecimentos aos institutos de fomento que apream o desenvolvimento deste trabalho: UFFS, CAPES e a FNDE.

pedagógica, pois a IFAEC propõe um ciclo de reflexão contínua, possibilitando um olhar crítico sobre os métodos utilizados e sobre o próprio processo de ensino.

O movimento da IFAEC contempla cinco etapas, as quais não possuem uma ordem rígida, possibilitando a sua reorganização. No contexto deste relato, as etapas se desenvolveram da seguinte maneira: no primeiro momento ocorreu a observação, provocada por uma palestra sobre alimentação saudável no ensino de ciências em um evento científico. Por meio da participação na palestra e posterior debate em grupo, deu-se continuidade para segunda etapa, a problematização, que fez emergir o seguinte questionamento; “como os professores da educação infantil têm trabalhado a temática ‘educação alimentar’ e como práticas pedagógicas interativas podem contribuir nesse processo de ensino e influenciar a formação de hábitos alimentares saudáveis nas crianças?”.

Com o interesse em investigar a problemática, utilizamos o desenvolvimento do estágio, que foi realizado em uma escola municipal de educação infantil no município de Cerro Largo - RS. Com isso, partiu-se para a terceira etapa, a planificação. Nessa etapa foi realizado todo o planejamento da aula, que continha duas horas de duração, fazendo-se uso de uma atividade que contava com a participação ativa das crianças, explorando a suas preferências alimentares por meio da confecção conjunta de pratos com o que eles gostavam de comer e outro com os alimentos que eles pensavam ser saudáveis.

Na realização da atividade, aconteceu a quarta etapa: a ação, momento em que foram utilizados dois pratos feitos de papel pardo e imagens impressas de alimentos variados como frutas, vegetais, doces, lanches, refrigerantes e água. Para a confecção conjunta do primeiro prato, os alunos se sentaram lado a lado e, por meio de uma votação entre dois alimentos distintos apresentados a eles, teriam que entrar em concordância sobre qual alimento seria colado no prato. O critério para a escolha na votação era qual eles mais gostavam de comer, quando se decidiam sobre o alimento uma criança era escolhida para realizar a colagem.

A confecção do segundo prato aconteceu da mesma maneira, contudo o critério de seleção do alimento mudou, as crianças teriam que escolher o alimento que achavam ser o mais saudável entre as opções apresentadas, quando uma escolha era feita uma criança era selecionada para fazer a colagem e seguia-se para a próxima votação. Após o término da atividade foi realizado uma conversa com as crianças sobre as suas escolhas na confecção dos pratos e posteriormente refletindo sobre toda a prática desenvolvida aconteceu a última etapa da IFAEC, a avaliação.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

No contexto educacional brasileiro destaca-se uma perspectiva teórico-pedagógica sócio-histórica, na qual as aprendizagens são concebidas como fruto das interações entre o sujeito e seu meio. Vygotsky (2018) sublinha que o progresso cognitivo e afetivo das crianças não é resultado exclusivo de um “desabrochar natural”, mas ocorre sobretudo quando as experiências são mediadas por adultos e pares mais experientes. Assim, o papel do educador se redefine: não mais um mero observador do crescimento, mas um agente ativo na criação de situações de aprendizagem intencionais.

[...] quando assumimos teoricamente o desenvolvimento humano como possibilidade condicionada pelas experiências e vivências, – pelas aprendizagens que os indivíduos realizam desde o seu nascimento – a

percepção sobre o nosso papel de mediadores em tal processo torna-se mais claro e evidente. Em outros termos, não precisamos esperar que as crianças amadureçam, – se desenvolvam – para aprender. Nós criamos condições para que elas aprendam e se desenvolvam (Corrêa et al., 2020, p.6).

Com isso, criar condições de aprendizado sobre hábitos saudáveis na infância, desde os cuidados com a higiene pessoal até a familiarização com alimentos nutritivos, reforça a autonomia infantil e contribui para a construção de uma relação positiva com o próprio corpo e a própria saúde (Brasil, 2017).

A inserção de práticas educativas orientadas à saúde deve ser lúdica e integrada às atividades diárias da escola e da família. Jogos, contação de histórias, oficinas de preparo de lanches saudáveis e brincadeiras que incentivam o exercício físico são estratégias que estimulam o interesse natural das crianças e facilitam a internalização dos conceitos (Conceição et al., 2022). Para que esse trabalho seja satisfatório para as crianças.

[...] é importante que o professor esteja capacitado no desenvolvimento de práticas educativas com os alunos contribuindo para hábitos alimentares saudáveis, levando em conta a faixa etária, a cultura da região, a situação financeira dos envolvidos (Conceição et al., 2022, p.3).

Para que essa capacitação seja efetiva, é fundamental que a temática da educação em saúde seja incorporada na formação inicial dos professores, promovendo reflexões críticas e práticas sobre seu papel na promoção de hábitos saudáveis. Além disso, é essencial que os futuros educadores tenham contato direto com a realidade da educação infantil durante sua formação, o que possibilita uma compreensão mais profunda e sensível do contexto em que as crianças estão inseridas, incluindo fatores socioculturais, econômicos e familiares que influenciam seus comportamentos alimentares. Essa vivência contribui para que o professor desenvolva estratégias pedagógicas mais empáticas, contextualizadas e eficazes, favorecendo a construção de uma prática educativa comprometida com o desenvolvimento integral da criança.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante a confecção dos pratos as crianças demonstraram bastante envolvimento na atividade, participando da votação aos gritos de empolgação, algumas vezes acontecendo o empate entre os alimentos apresentados. A atividade abriu espaço para que os alunos, ao confeccionarem um prato contendo alimentos que eles gostavam, pudessem expor suas opiniões e vivências, argumentando a frequência que consumiam alimentos ultraprocessados e a influência do grupo familiar na sua alimentação.

Ao serem ouvidos, os alunos se sentiram mais à vontade para participar da atividade, esse efeito foi especialmente perceptível quando, após o relato de três participantes, outras crianças se animaram a contribuir com suas próprias vivências, enriquecendo o diálogo coletivo.

Na montagem do segundo prato evidenciamos que os alunos tinham noções sobre alimentos saudáveis, porque debatiam entre si o motivo de determinado alimento não ser incluído no prato, porém mesmo com essas compreensões o prato conteve alimentos considerados não saudáveis. Ao concluir a elaboração de ambos os pratos, promoveu-se uma comparação e um momento de reflexão com as

crianças sobre seus hábitos alimentares, a relevância de consumir frutas e vegetais e a necessidade de diminuir o consumo de alimentos ultraprocessados e industrializado

CONCLUSÃO

Com o desenvolvimento da aula, podemos concluir que o ensino sobre hábitos alimentares saudáveis tem grande potencialidade na infância, pois nessa etapa as crianças estão criando as suas relações com os alimentos e desenvolvendo suas personalidades. A escola, ao oportunizar situações em que as crianças possam refletir, brincar e interagir em grupos, viabiliza a aprendizagem de regras sociais, hábitos, costumes e conhecimentos que estimulam o seu desenvolvimento psíquico. Assim como professores devemos oportunizar essas experiências e guiar as reflexões e interações das crianças com o outro e o ambiente.

Destacamos a importância da experiência de aula com as crianças para a nossa formação docente, pois aprendemos a trabalhar nossa prática pedagógica levando em consideração a sensibilidade dos sentimentos das crianças e evidenciamos a potencialidade do uso de uma atividade interativa. O uso da IFAEC também contribui para uma maior reflexão da prática, levando a constatar possíveis mudanças para a melhora do desempenho da atividade e das aprendizagens.

REFERÊNCIAS

BERVIAN, Paula Vanessa; ARAÚJO, Maria Cristina Pansera. Investigação-formação-ação no Ensino de Ciências: perspectivas para a constituição do TPACK dos professores. Santa Maria. **Revista Insignare Scientia - RIS**, v. 3, pág. 431 a 444. 13 ago. 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/362819739_Investigacao-formacao-acao_no_Ensino_de_Ciencias_perspectivas_para_a_constituicao_do_TPACK_dos_professores. Acesso em: 25 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2017. Disponível em: https://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_20dez_site.pdf. Acesso em: 25 abr. 2025.

CONCEIÇÃO, Eda Maria Sousa Matos da; SILVA, Joice Pinheiro da; AGRIPINO, Joice Laura da Silva; PFINGSTAG, Karla Freitas Farias; FERREIRA, Miriã Dias; LIMA, Rosângela Kovalski da Cruz. Hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 1781–1800, 18 fev. 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4098/1574>. Acesso em: 26 abr. 2025.

CORRÊA, Anderson Borges; KOHLE, Érika Christina; GAZOLI, Monalisa; SOUZA, Regina Aparecida Marques de; ALMEIDA, Renata de Souza França Bastos; MELLO,

Suely Amaral (Orgs.). As crianças pequenas. In: CORRÊA, Anderson Borges; KOHLE, Érika Christina; GAZOLI, Monalisa; SOUZA, Regina Aparecida Marques de; ALMEIDA, Renata de Souza França Bastos; MELLO, Suely Amaral (Orgs.). **Educação e humanização de bebês e de crianças pequenas: conceitos e práticas pedagógicas** [online]. Marília: Oficina Universitária; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2020. p. 123-250. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/76skz>.com . Acesso em: 25 abr. 2025.

VIGOTSKI, Lev Semenovich. **A imaginação e a criação na infância**. São Paulo. Expressão Popular, 2018.