



Daniele Alves Mesquita
Daniel Rodrigues Silva

Cartilha:
**O papel da escola
na promoção de
uma alimentação
saudável na EMEF
Pluridocente Jiboia
de Presidente
Kennedy-ES**



Daniele Alves Mesquita
Daniel Rodrigues Silva

**Cartilha: O papel da escola
na promoção de uma
alimentação saudável na
EMEF Pluridocente Jiboia de
Presidente Kennedy-ES**

1ª Edição

Diálogo Comunicação e Marketing
Vitória
2021

Cartilha: O papel da escola na promoção de uma alimentação saudável na EMEF Pluridocente Jiboia de Presidente Kennedy-ES © 2021, Daniele Alves Mesquita e Daniel Rodrigues Silva

Orientadora: Prof. Dr. Daniel Rodrigues Silva

Projeto gráfico e editoração: Diálogo Comunicação e Marketing

Edição: Ivana Esteves Passos de Oliveira

Capa e diagramação: Ilvan Filho

1ª edição

SUMÁRIO

Apresentação	05
Alimentação uma questão social	09
Alimentação: abordagens para educação infantil	10
Sugestões de atividades para serem desenvolvidas com os alunos da educação infantil	12
Referências	17

APRESENTAÇÃO



As refeições são uma parte importante das rotinas diárias para as famílias e as escolas que trabalham com educação infantil. Elas oferecem oportunidades para a ingestão nutricional das crianças e estabelecem hábitos alimentares que as crianças provavelmente terão por toda a vida. Desta forma, esta cartilha ilustrada e digital, propõe orientações de atividades com sugestões para que os professores na primeira etapa da Educação Infantil possam realizar práticas levantando a importância da prática da alimentação saudável na educação infantil nas escolas do município de Presidente Kennedy-ES.

Estudos de Terence (2008) mostram que as crianças começam a desen-



volver seu apetite e preferências alimentares a partir dos dois anos de idade. Assim as refeições em família e nas escolas acabam se tornando um momento importante para desenvolver atitudes e comportamentos relacionados a alimentos a longo prazo. Essa importância levou pediatras, nutricionistas e acadêmicos a elaborar diretrizes e princípios gerais para os pais seguirem nas refeições com seus filhos pequenos.

Deve-se haver treinamentos dos professores e de todos os outros atores sociais envolvidos para que se fortaleça a compreensão de que a mudança dos hábitos alimentares escolares é necessária (BARBOSA et al, 2013).

Este material tem por finalidade analisar e propor ações relacionadas à alimentação escolar estão sendo implementadas na EMEF Pluridocente Jiboia, nas crianças da educação infantil, com o propósito de promover uma alimentação saudável?



Analisar como as ações relacionadas à alimentação escolar na EMEF Pluridocente Jiboia, nas crianças da educação infantil, estão sendo implementadas com o propósito de promover uma alimentação saudável.



A importância de se proporcionar oportunidades para o crescimento e desenvolvimento de toda a criança, oportunidades para desenvolver ferramentas lúdicas como forma de condução para uma alimentação saudável. Por isso buscamos:



- Apresentar as metodologias que trabalham com o lúdico como instrumento de incentivo para uma alimentação saudável e sua funcionalidade durante as refeições na educação infantil;
- Fortalecer a discussão entre os profissionais da educação e a família sobre a importância de uma alimentação saudável na escola EMEF Pluridocente Jiboia;

Portanto, acredita-se ser vital a qualificação para nossos docentes de forma que possam orientar na primeira infância hábitos saudáveis que ajudem a construir essa base sólida e tão importante que é a alimentação na vida das pessoas.

Do ponto de vista pedagógico BARBOSA et al, 2013, propõe que para que o processo de educação alimentar se torne efetiva e alcance os resultados almejados, algumas reflexões e ações sejam repensadas e colocadas em prática, de forma a fortalecer a inserção do tema alimentação escolar na prática cotidiana da escola, entre elas:

A alimentação escolar, que deve estar presente todos os dias letivos na escola com qualidade e adequação nutricional, conforme direito constitucional do estudante e obrigação do poder público, por si só representa uma estratégia pedagógica eficiente para trazer a evidência todos os infinitos assuntos e temas que o ato de alimentar-se fomenta;

Os temas e os debates sobre alimentação devem garantir que todas as dimensões dessa ação humana sejam abordadas: a dimensão econômica, social, cultural, religiosa, psicológica, pedagógica, nutricional, artística,



gastronômica, entre outras, dinamizando as ações do currículo vivido;

Embora não seja tão simples como parece ser, é importante que o tema alimentação componha o projeto pedagógico das escolas, direcionando atividades transdisciplinares entre os docentes e demais profissionais na escola, promovendo atividades integradoras da ação escolar e atividades fora da escola que ampliem a percepção e a leitura desse tema por parte dos estudantes;

As práticas de educação alimentar não são apenas as pedagógicas que acontecem em sala de aula. Essa educação deve acontecer nos vários níveis da política e em vários âmbitos dos sistemas de ensino. Parece interessante pensar que não é só o estudante que precisa ser educado do ponto de vista da alimentação, mas gestores, professores, cozinheiras, agricultores familiares, nutricionistas, coordenadores pedagógicos e também os seus pais. Por isso essa ação é abrangente e organizadora de muitas possibilidades de atividades.



ALIMENTAÇÃO É UMA QUESTÃO SOCIAL

A questão alimentar e nutricional precisa ser entendida a partir da problematização da alimentação como um direito humano e social da população brasileira, frente às emergentes demandas geradas para o atendimento das necessidades humanas. A contradição capital-trabalho é capaz de determinar quadros de carências e desequilíbrios nutricionais que são evidências de um mesmo fenômeno social: a insegurança alimentar e nutricional. Esta ora se manifesta como desnutrição e outros agravos decorrentes de carências nutricionais, ora como obesidade ou outra doença crônica não transmissível (PINHEIRO E CARVALHO, 2010).

Por se tratar de um problema social, é de extrema importância que seja trabalhado dentro das escolas e o mais cedo possível, podendo assim, assitir famílias sem estrutura social.

Em 1998, o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) passou a gerenciar o Plano Nacional de Alimentação Escolar, que é uma autarquia do Ministério da Educação, cujo objetivo é colaborar com o desenvolvimento, aprendizagem e rendimento escolar.

Apesar disto, somente em 2009 é que veio o maior avanço do programa, com a publicação da Lei nº 11.947/2009 que tornou o PNAE acessível a toda educação básica, abrangendo desde a Educação Infantil até o Ensino Médio, inclusive a Educação de Jovens e Adultos (SANTOS; COSTA; RIBEIRO, 2015).



ALIMENTAÇÃO: ABORDAGENS PARA EDUCAÇÃO INFANTIL



Hábitos alimentares na infância sofrem diversas interferências das atitudes dos pais em relação aos alimentos. Por este motivo, identificou-se que algumas ações podem ser aplicadas para influir hábitos saudáveis de alimentação, tornando-se importantes como auxiliares ao desenvolvimento em relação à correta escolha de alimentos, sendo que os alimentos para esta faixa etária devem ser oferecidos para satisfazer as necessidades alimentares e nutricionais, a fim de cobrir as energias gastas com as atividades das crianças no dia a dia (SEDUC-RS, 2016).

No entanto, refeições com crianças pequenas também foram identificadas como fonte de estresse para muitos pais e impaciência por parte de alguns profissionais de educação. A neofobia alimentar¹ e a escassez de alimentos são comuns entre crianças pequenas, e pesquisas indicam que os pais e professores sofrem estresse como resultado de birras relacionadas às refeições, pickiness, longos períodos de alimentação e sua necessidade de exercer sua autonomia (YING-YU, ET. AL, 2019).

Os pais e professores também veem as refeições como uma parte importante e valiosa da alimentação de seus filhos e alunos, pela experiência diária que representam. Na visão de Allison et. al, (2002) eles querem que as refeições sejam um momento em que as crianças aprendam boas maneiras e praticam participando de conversas. Assim valorizam as refeições como oportunidades para o vínculo familiar, afetivo e juntos, e consideram a mesa de jantar como uma das configurações mais importantes para isso. Os autores explicam que existem aplicativos e jogos para reduzir hábitos alimentares exigentes que ajudam a criança a distinguir alimentos saudáveis de opções não saudáveis e promover a conscientização e a autorreflexão.

1 Neofobia alimentar, considerada o medo de alimentos novos, é um comportamento caracterizado pela rejeição ou recusa de alimentos não familiares. Trata-se de uma resistência individual em comer e/ou experimentar “novos” alimentos, ou seja, alimentos diferentes do padrão habitual de consumo.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES SOBRE ALIMENTAÇÃO PARA SEREM DESENVOLVIDAS COM OS ALUNOS DA EDUCAÇÃO INFANTIL

Campanha sobre aleitamento materno

(...) A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o aleitamento exclusivo até 6 meses de vida e complementado até 2 anos ou mais, sem limite definido. É nesta etapa, porém, que ele vem acompanhado de julgamentos sexuais, que vão de encontro a inúmeros benefícios nutricionais, econômicos e sociais.



Uma série de estudos científicos comprovam: a criança amamentada tem sua taxa de QI aumentada. A amamentação impacta ainda no sistema de saúde, já que aumenta a imunidade da criança, prevenindo doenças, infecções e até mortes. Estamos falando de menores chances de sobrepeso e diabetes. E quanto mais se amamenta, maior esse impacto positivo” Estudos mostram a superioridade do Aleitamento Materno sobre as demais formas de alimentar a criança durante seus primeiros dois anos de vida, embasando-se em pesquisas comprovam que o aleitamento materno é fundamental para redução da mortalidade infantil (CAPUTO NETO, 2013).

Uma campanha sobre aleitamento para mães da educação infantil que

possa orientar sobre a importância desse hábito que pode ser uma atividade interessante, com auxílio de uma nutricionista que possa orientar a introdução da alimentação saudável.

Contação de histórias com fantoches

Contar histórias apresentando os personagens (banana, abacaxi, morango, uva, laranja) do teatro, e de forma lúdica, evidenciando aquilo que mais os caracteriza: cor, sabor, forma. Após a história, distribuir as folhas e solicitar que as crianças pintem os personagens. Essa atividade poderá proporcionar um conhecimento e interação maior das crianças com as



frutas, alimentos esses que já fazem parte de sua rotina alimentar. Obs.: O educador também pode trabalhar com massa de modelar, incentivando as crianças a “fabricar” os alimentos saudáveis que já comem na própria creche; O educador pode utilizar cartazes coloridos de frutas e verduras e anexar na parede da sala de aula e sempre interagir com eles no momento do lanche, levando as crianças a visualizarem se algum alimento que estão comendo está na parede da sala de aula deles. Proporcionar um dia para a degustação dos alimentos utilizados na dramatização.

Brincando com os alimentos

Explorando a criatividade da criança é possível despertar para descoberta de novos sabores através dos sentidos. Além de praticar habilidades de coordenação motora e melhorar a qualidade da alimentação, incu-



tindo uma atitude proativa da criança que poderá ser levada para casa.

PÚBLICO ALVO: Crianças menores de 2 anos.

OBJETIVOS DA ATIVIDADE: Promover interação com alimentos saudáveis por meio de montagens divertidas.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Alimentos diversos, como, frutas em diferentes cortes, tamanhos e cores, verduras cozidas, pratos descartáveis, guardanapos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Distribuir um prato descartável e guardanapo para cada criança. Com as frutas previamente cortadas e/ou amassadas e as verduras cozidas e cortadas e/ou amassadas, convidar as crianças a interagir com os alimentos disponíveis e montar carinhas divertidas. Ao final, oferecer os alimentos as crianças para que experimentem. A proposta é as crianças interagirem com os alimentos, permitindo que conheçam a consistência e sabor de cada alimento, usando os sentidos visão, paladar e tato, pois a alimentação nessa fase está relacionada à interação social e cognitiva, além de auxiliar no desenvolvimento de sua coordenação motora.

Cultivando meus alimentos



OBJETIVOS DA ATIVIDADE: Possibilitar as crianças que conheçam as variedades de hortaliças em uma horta.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Folha A4, lápis de cor.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Levar as crianças para visitar uma horta. Durante a

visita, o educador apresenta as hortaliças que se encontram na horta e de forma simples explica como se faz uma horta: preparar um local adequado com terra plana e “fofa”, com boa luminosidade e voltada para a nascente, preparar e adubar os canteiros, dar exemplo de adubos naturais, como, resíduos vegetais e animais: cascas e polpas de frutas, folhas, galhos, restos de cultura, etc., além de dizer sobre a importância da manutenção com água e adubos para que as hortaliças cresçam. Ao voltar para a sala, solicitar que as crianças desenhem as hortaliças que não conheciam e que nunca experimentaram. Finalizar estimulando as crianças a experimentarem as hortaliças que desenharam. Obs.: Essa atividade pode ser trabalhada dentro da disciplina de Ciências, utilizando as hortaliças para explicar as principais partes das plantas (folha, caule, raiz); o crescimento e desenvolvimento dos vegetais, a importância da terra como mantenedora de todos os nutrientes para que a semente se desenvolva em todo o seu potencial, livre de qualquer doença. A matemática também pode ser abordada, com o estudo das diferentes formas dos alimentos cultivados, dentre outras disciplinas.

Higiene e cuidados com os alimentos

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

Orientar as crianças acerca da higienização dos alimentos e sua importância. Frutas e verduras trazidas pelas crianças, bacias, água, hipoclorito de sódio, guardanapos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Solicita-se a cada criança que traga de casa uma fruta ou verdura que mais gosta. No dia da ativida-



de, cada criança deverá estar com seu alimento em mãos. A atividade é dividida em duas partes, na primeira o educador iniciará explicando de forma bem simples o que significa higienizar os alimentos, em seguida, as próprias crianças devem ser orientadas a higienizar seu próprio alimento em uma solução de água e hipoclorito de sódio (1 Litro de água para 1 colher de sopa de Hipoclorito de sódio), que deve ser preparada antes do início da atividade pelo próprio educador. Com os alimentos submersos na solução, o educador, enquanto espera o tempo adequado da higienização, emite explicações acerca da importância de higienizar os alimentos antes de consumi-los, evitando assim doenças por alimentos contaminados. Passado o tempo de espera, instruir as crianças a lavar o seu alimento em água corrente e enxugar com o guardanapo. Finalizada a higienização, cada criança apresenta o alimento que trouxe, destacando suas características de sabor, cor e forma. Esta proposta ensinará acerca da importância de lavar bem os alimentos antes de consumi-los, a partir dessa faixa etária é importante instruí-los sobre o tema para que adquiram esse hábito.

REFERÊNCIAS

ALLISON, F; DRUIN, F; CHIPMAN, G et al. Quão jovens podem ser nossos parceiros de design de tecnologia? PDC (2002), p.272-277, 2002.

BARBOSA, N. V.S.; MACHADO, N. M. V.; SOARES, M. C. V.; PINTO, A. R. R. Alimentação na escola e autonomia – desafios e possibilidades. Coleção de Ciência e Saúde. Vol. 18, nº. 4, pág. 937-945. 2013.

CAPUTO NETO, M. Caderno de Atenção à Saúde da Criança: Aleitamento Materno. Secretaria de Estado da Saúde. Banco de Leite Humano de Londrina. IBFAN Brasil. Sociedade Paranaense de Pediatria. Paraná, 2013.

IRALA, C.H; FERNANDEZ, P.M. Manual para Escolas: A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. Brasília, 2001. Acesso em 25 de outubro de 2021.

NUNES, M. J. C.; SANTOS C. R. C.; GIL, M. F.; MARTINS, K. A. Sugestões de atividades de educação alimentar e nutricional. Coordenação de Vigilância Nutricional GVE/SUVISA/SES-GO, disponível em: <http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2015-09/cartilha-de-atividades-de-ean.pdf> Acesso em 25 de outubro de 2021.

PINHEIRO, A. R. O.; CARVALHO, M. F.C.C.; Transformando o problema da fome em questão alimentar e nutricional: uma crônica de

sigualdade social *Ciência & Saúde Coletiva*, vol. 15, núm. 1, enero, 2010, pp. 121-130 Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva Rio de Janeiro, Brasil.

TERENCE, M; DOVEY, P. A; STAPLES, E et al. Neofobia alimentar e 'exigente/exigente' em crianças: uma revisão. *Appetite* 50. p.181–193, 2008.

YING-YU, C; YIP, J; ROSNER, D. et al. Luzes, música, selos! Avaliando os materiais tangíveis das refeições para crianças em idade pré-escolar. Nos Anais da Décima Terceira Conferência Internacional sobre Interação Tangível, Incorporada e Incorporada - TEI '19. p.127-134, 2019.



ISBN:

DIÁLOGO
EDITORIAL

