

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL: VIVÊNCIAS E SABERES COMPARTILHADOS AO LONGO DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

Maísa de Araújo Rodrigues¹

Osvanda Teixeira Porto²

RESUMO

Este relato tem como objetivo apresentar as experiências vivenciadas durante o período de estágio supervisionado na educação infantil, realizado na Escola Municipal Maria Regina Freitas, Guanambi-Bahia. O trabalho retrata alguns questionamentos e resultados obtidos a partir do seguinte tema “Alimentação saudável: cuidados para a vida”. Procuramos através de atividades motivadoras proporcionar aos alunos uma melhor compreensão da importância de ter uma alimentação saudável, e de como alguns alimentos podem ser extremamente importantes para a vida. Durante nossa intervenção, buscamos mostrar através de experiências concretas realizadas em sala - contação de histórias, experiências com alimentos, jogos, construções de cartazes etc. É importante trabalhar com crianças os hábitos alimentares, uma vez que, é nessa faixa etária que são decididos os gostos alimentares das mesmas. Para a compreensão do tema dialogamos com as ideias de Kurek e Butzke, Brasil, Pimenta e Lima, Carvalho, que nos mostram a importância do estágio e também nos apontam a importância da boa formação docente, principalmente nos diálogos com as professoras e demais colegas de sala de aula, acontecidos no espaço da Uneb/*Campus*-XII. Durante esse curto período de 10 dias de intervenção podemos concluir que as crianças comem aquilo que lhes é oferecido, uma vez que, através do diálogo e oferta dos alimentos todas experimentam e passam a gostar dos mesmos. Portanto, sendo de suma importância evidenciar a importância dos alimentos desde cedo.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Experiência. Hábito. Formação.

1 Introdução

Este relato de experiência visa compartilhar as experiências durante o período de estágio, ocorrido numa Escola Municipal da cidade de Guanambi-Bahia, que teve como tema “Alimentação saudável: cuidados para a vida”. Por meio deste, objetivamos possibilitar aos alunos da educação infantil (4º período) o contato com os tipos de alimentos e quais os benefícios e malefícios que os mesmos podem trazer para a saúde humana. O projeto de estágio foi desenvolvido visando atender as especificidades dos alunos, os quais são

¹Estudante do curso de Pedagogia do Departamento de Educação de Guanambi – *Campus* XII/UNEB. Bolsista de Iniciação à Docência do subprojeto “Laboratório de Práticas Pedagógicas” do PIBID/UNEB/*Campus* XII. E-mail: isagbi@hotmail.com

²Estudante do curso de Pedagogia do Departamento de Educação de Guanambi – *Campus* XII/UNEB. E-mail: osvandaporto19@hotmail.com

moradores de um bairro periférico da cidade de Guanambi, sendo grande parte filhos de trabalhadores da construção civil (pedreiros e serventes) e domésticas, outros de novas conjunturas familiares. Possuem idade entre 4 e 5 anos, estão em sua maioria no nível silábico, sendo que alguns ainda são pré-silábicos.

A turma é composta por 20 alunos, na maioria meninos, e somente 5 meninas, no período de observação notamos que apenas 50% vão às aulas frequentemente, o que caracteriza certo descaso por parte dos familiares quanto à educação das crianças. O espaço físico da escola é bastante amplo, porém a mesma não dispõe de sombra, impossibilitando a exploração desse espaço e a realização de jogos e passeios ao redor da mesma prejudicando o tempo destinado à recreação das crianças menores. A escola dispõe de um grande número de salas de aula atendendo no turno vespertino crianças do 4º período até o 5º ano, porém a estrutura não disponibiliza um ambiente acolhedor e propício para o desenvolvimento da criança.

O fato da escola também atender aos alunos do ensino fundamental, acaba por gerar um desconforto na hora do recreio, pois os alunos maiores não têm cuidado com os pequenos, impossibilitando o divertimento dos mesmos. Dentre esses e outros fatores, partimos do princípio de que todas as pessoas devem ter conhecimento da importância de se ter uma alimentação saudável e de que a mesma pode ser acessível a todas as classes sociais.

Para o desenvolvimento do tema utilizamos de diálogos com os alunos, roda de conversa, produção de cartazes, confecção de gráficos, atividades com os alimentos, e experiências com o olfato e paladar dos alunos. Trabalhar a alimentação saudável com crianças é extremamente importante, e sabemos o quão é importante proporcionar aos alunos o contato direto com esses alimentos, buscando sempre.

Mesmo com um cardápio estabelecido por nutricionistas para a merenda escolar, o preparo dos alimentos não agrada a grande maioria dos alunos, principalmente as frutas, algo relevante também é dizer que muitas vezes esse cardápio é desprezado, sendo substituído por biscoito água e sal e suco.

Diante desse quadro, decidimos mostrar para as crianças que as frutas, verduras e legumes são alimentos saborosos e que comê-las também pode ser algo divertido e prazeroso. Além de se trabalhar com alimentação saudável, primamos pela ludicidade, pois acreditamos que o brincar se torna um instrumento importante para o desenvolvimento intelectual das crianças. Sobre a importância da ludicidade, Kishimoto (2003, p. 37) diz: “o brinquedo propicia a diversão, prazer e até desprazer [...]. O brincar e o jogar são dotados de natureza livre típica de uns processos educativos”.

Devido a sua importância, o brincar, o jogo e o brinquedo são indispensáveis para a educação infantil, e por muitos anos foram desprezados, voltando a ter enfoque nos últimos anos, nesse sentido tentamos em quase todos os dias utilizar o brincar nas nossas aulas.

Associado a alimentação saudável com as diversas formas de se educar, conseguimos de forma lúdica, interdisciplinar e eficaz juntamente com os alunos, mediar meios de se alimentar bem e saudavelmente.

2 Por que se trabalhar alimentação saudável na educação infantil?

Durante o período de observação na sala de aula da educação infantil, notamos que todos os alunos na hora do lanche consumiam alimentos industrializados, diante disso, percebemos as várias necessidades de se trabalhar com as crianças a importância de se ter hábitos alimentares saudáveis. Kurek e Butzke (2006, p. 141) afirmam:

A partir do momento em que os alunos aprenderem o valor nutricional dos alimentos, por meio de experiências concretas, ficará mais fácil para modificarem seus hábitos alimentares ainda durante o período escolar. Cabe reiterar que a infância é a melhor fase para modificar hábitos alimentares incorretos com sucesso, devido à grande facilidade em assimilar, seguir exemplos e desenvolver atitudes. A escola passa, então, a ter um grande papel na conscientização sobre o valor nutricional da Alimentação Escolar Saudável, levando em conta que os conhecimentos construídos e vivenciados pelos educandos na escola são lembrados e levados por toda a vida.

Diante da extrema importância de se ter uma boa alimentação, desde a infância até a vida adulta começamos a pensar nas metodologias que poderiam ser adotadas para se trabalhar esse assunto da maneira mais lúdica possível. A educação infantil hoje é um campo muito valorizado, durante muito tempo as instituições não recebiam a devida valorização, hoje essa situação mudou completamente, a educação infantil tem sido um campo muito fértil para estudos e pesquisas. Sabemos que muitos pais não tem a formação adequada para saber o quão importante é para os seus filhos ter uma alimentação saudável, porém, muitos deles não buscam apoio na escola para educar seus filhos.

A temática do trabalho docente desenvolvido na educação infantil tem suscitado a atenção e o interesse de pesquisadores e de educadores, intensificando, a partir da última década do século XX, debates e questionamentos sobre essa área da educação básica, oportunizando assim, novos olhares nesse campo de pesquisa ainda incipiente, mas bastante promissor. (CARVALHO, 2007, p. 23).

Com a crescente valorização do trabalho na educação infantil, não podemos deixar de trabalhar com os alunos, desde cedo quais devem ser os cuidados que os mesmos devem ter

com sua própria alimentação e higiene alimentar. Sabemos que por muitos anos as pré-escolas, eram tidas como um lugar no qual as crianças seriam cuidadas, estabelecendo uma dicotomia “cuidar-educar”. Sobre isso, Kuhlmann Jr.(1998, p. 29) enfatiza:

Essa dicotomia “cuidar-educar” é falsa, uma vez que as creches e as pré-escolas têm um caráter educativo. Na sua visão, a perspectiva do “cuidar” tem apresentado uma proposta de educação assistencial voltada para as crianças pobres, e o “educar” enfatiza uma proposta de educação escolarizante, direcionada às crianças mais favorecidas, do ponto de vista econômico-social.

3 Experiências e reflexões das práticas educativas no estágio

Nossa perspectiva inicial perante o estágio foi a de que, o mesmo seria um divisor de águas na nossa formação, nele decidiríamos se a docência seria nosso real objetivo, pois é justamente nos estágios que estabelecemos nossas preferências docentes. Pimenta e Lima (2004, p. 61) dizem:

O estágio como campo de conhecimento e eixo curricular central nos cursos de formação de professores possibilita que sejam trabalhados aspectos indispensáveis à construção da identidade, dos saberes e das posturas específicas ao exercício profissional docente.

Diante da proposta elaborada, procuramos buscar métodos que fizessem despertar nas crianças a curiosidade e o interesse nos alimentos saudáveis, para tal, utilizamos como tema norteador a historinha: Camilão, o comilão. Por meio dessa historinha trabalhamos diversos conteúdos de forma interdisciplinar e lúdica, uma vez que a mesma fala de animais, alimentos e se torna ótima para trabalhar sequência matemática, além de se poder trabalhar aspectos culturais e regionais de cada cidade. Brasil (2005) afirma:

Os alimentos trazem significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas. O alimento como fonte de prazer também é uma abordagem necessária para promoção da saúde. Neste sentido, é fundamental resgatar as práticas e valores alimentares culturalmente referenciados bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares.

Várias são as possibilidades a serem trabalhadas, mas nosso foco principal visou o estímulo a hábitos alimentares saudáveis, por isso quase todos os jogos tinham um enfoque especial na importância desses alimentos. As atividades de contato mais próximos com os

alimentos foram: O sanduíche saudável, Aguçando o olfato e o paladar, Piquenique. (Figura 1).

Figura 1 – Momento de experimentação dos alimentos



Fonte: Imagens obtidas pelas estagiárias

A educação infantil, quando trabalhada de forma interdisciplinar e crítica favorece a formação de seres humanos e contribui para a transformação da sociedade, tornando as pessoas em cidadãos de valores, moralmente valorizados. No desenvolvimento das atividades exploramos o máximo que se pode trabalhar em uma atividade, sendo assim um instrumento que contribuirá bastante para o aprendizado dos alunos.

As atividades de contato direto com os alimentos permitiu mostrar aos alunos a diversidade de alimentos que temos na nossa região, e os diferentes sabores que elas possuem, eles tiveram a oportunidade de reconhecer e conhecer alguns alimentos, trabalhando assim o olfato, a memória, o paladar, a oralidade e os conhecimentos matemáticos, uma vez que, sempre havia questionamentos sobre os alimentos.

Sabemos que cada criança desenvolve de maneira diferente uma da outra, e o processo de alfabetização pode também ocorrer de forma variada, devendo o professor fazer com que todos tenham respeito, e fornecer aos mesmos meios que os auxiliem nessa construção de conhecimento, pois a criança precisa sentir-se livre para expressar o que pensa, o que sente e essas expressões acontecem de várias formas, por desenhos, brincadeiras etc.

O professor precisa ser um sujeito no qual seus alunos confiem, para assim conseguir se expressar livremente. Sabe-se que história, poesias e contos encantam as crianças, estimulam sua imaginação, despertando assim um interesse cada vez mais crescente pela leitura. Por meio das interações entre as crianças e objetos, também possibilitam aprendizado, sendo que toda criança aprende experimentando ativamente o mundo que o cerca, o que inclui o contato com o outro e com o concreto. Na Figura 2, compartilhamos momentos de vivências com a leitura.

Figura 2 – Momento da Hora do Conto



Fonte: Imagens obtidas pelas estagiárias

O contato com o livro é muito importante para as crianças, notamos o quanto isso foi e é importante para as mesmas, essa foi uma atividade constante no nosso estágio, uma vez que se mostrou bastante eficiente para o desenvolvimento do nosso trabalho. São por meio dessas leituras que muitos desses alunos passam a conhecer melhor o ambiente que os cercam, pois reconhecem nos livros muitas coisas do seu dia a dia.

Considerações finais

Trabalhar alimentação saudável na educação infantil foi um desafio, porém necessário, acreditamos que todos devem ter acesso a uma boa alimentação e que a escola também possui esse papel, uma vez que a mesma deve zelar pela integridade de seus alunos, devendo também trabalhar com toda a comunidade escolar e familiar.

Várias são as dificuldades, mas os avanços alcançados tornam-nas pequenas e superáveis, os momentos vivenciados foram enriquecedores, servindo de justificativa para várias de nossas inquietações, agora entendemos a afirmação de Freire (1989, p. 10):

a leitura de mundo precede a leitura da palavra [...]. No esforço de re-tomar a infância distante, a que já me referi, buscando a compreensão do meu ato de ler o mundo particular que me movia, permitam-me repetir, re-crio, re-vivo, no texto que escrevo a experiência vivida no momento em que ainda não lia a palavra.

Tais palavras nos fazem entender a importância de se considerar a leitura de mundo que cada um faz, e que muitas vezes é ignorada pela própria escola, mediar conhecimentos não é uma tarefa simples, ainda mais quando se vai de encontro com fatores sociais até então quase impossíveis de serem vencidos.

Educar não é algo fácil, mas é fascinante, compensatório, é humano e cabe a nós torná-lo cada vez mais qualificado e valorizado, devemos possibilitar a todos os conhecimentos necessários, ao bom convívio social. Acreditamos que fizemos um bom trabalho, conseguimos alcançar nossos objetivos e sabemos também que tudo aquilo que foi discutido nesse curto tempo em conjunto com os alunos, serviram e servirão para o resto de nossas vidas.

Referências

BRASIL. **O que é uma alimentação saudável?** Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada. MEC, 2005.

CARVALHO, E. M. G. de. **Educação infantil:** percursos, percalços, dilemas e perspectivas. 2. ed. Ilhéus-BA: Editus, 2007.

FREIRE, P. **A importância do ato de ler:** em três artigos que se complementam. São Paulo-SP: Cortez, 1989.

KISHIMOTO, T. **jogo brinquedo, brincadeira e educação.** São Paulo: CORTEZ, 1994.

KUREK, M.; BUTZKE, C. M. F. Alimentação escolar saudável para educandos da educação infantil e ensino fundamental. **Revista de divulgação 139 técnico-científica do ICPG**, v. 3, n. 9, jul./dez. 2006. ISSN 1807-2836.

PIMENTA, S. G.; LIMA, M. S. L. **Estágio e docência.** São Paulo: Cortez, 2004.