

ALIMENTAÇÃO EM AÇÃO: UM RETRATO NA EDUCAÇÃO INFANTIL

MENDONÇA, M.M; BANDEIRA, A.C.M; NETO, J.I.; BORGES, J.V.S.A.; ANDRADE, R.; CAIXETA, V.G.; SOLANO, Y.E.N.; GOMIDE, M.F.
E-mail: mmendesmendoca@gmail.com

RESUMO

Este artigo apresenta uma experiência de intervenção educativa realizada em uma escola de educação infantil, visando promover hábitos alimentares saudáveis entre crianças de 4 a 6 anos. A atividade foi desenvolvida por estudantes de Medicina, em parceria com professores e nutricionistas, e incluiu a aplicação de oficinas lúdicas, como jogos e atividades práticas, que abordaram a importância da alimentação equilibrada e a introdução de novos alimentos. As oficinas foram elaboradas com base em métodos de ensino interativos e adaptados à faixa etária das crianças, buscando despertar o interesse e a curiosidade sobre a alimentação saudável. Os resultados foram positivos, com as crianças demonstrando maior conhecimento sobre os grupos alimentares, a preferência por frutas e vegetais e a redução do consumo de alimentos ultraprocessados. A participação ativa dos pais na atividade foi incentivada, contribuindo para a continuidade das práticas saudáveis em casa. A experiência mostrou-se eficaz não apenas em educar as crianças, mas também em envolver a comunidade escolar, reforçando a importância da educação em saúde e da promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação saudável. Educação em saúde. Crianças. Intervenções educativas. Hábitos alimentares.

ABSTRACT

This article presents an educational intervention experience conducted in a preschool, aimed at promoting healthy eating habits among children aged 4 to 6 years. The activity was developed by medical students in partnership with teachers and nutritionists, and included playful workshops such as games and hands-on activities that addressed the importance of balanced nutrition and the introduction of new foods. The workshops were designed based on interactive teaching methods tailored to the children's age group, aiming to spark interest and curiosity about healthy eating. The results were positive, with children demonstrating greater knowledge of food groups, a preference for fruits and vegetables, and a reduction in the consumption of ultra-processed foods. Active participation from parents in the activity was encouraged, contributing to the continuation of healthy practices at home. The experience proved effective not only in educating the children but also in engaging the school community, reinforcing the importance of health education and the promotion of healthy eating habits from early childhood.

KEY WORDS: Healthy eating. Health education. Child. Educational interventions. Eating habits.

INTRODUÇÃO

A Constituição Federal do Brasil prevê o direito social de acesso físico e econômico à alimentação adequada e saudável ou aos meios para obter alimentos, sem comprometer outros direitos fundamentais, como saúde e educação. (artigo 6 e 227 da Constituição Federal).

A revisão "Impacto das Ações de Extensão Universitária na Saúde Infantil" da Revista Brasileira de Extensão Universitária discorre a respeito dos impactos da extensão universitária na saúde infantil e destaca que programas de promoção da saúde, quando integrados ao ambiente escolar, melhoram significativamente o bem-estar das crianças. Ações como campanhas de vacinação, educação sobre higiene e nutrição, e atividades físicas supervisionadas, foram associadas a melhorias nos índices de saúde e no desempenho escolar. Assim, fica evidente a importância dessas atividades educativas nas escolas (SANTOS, M. E. M., et al., pp. 45-58). Um exemplo significativo dessas ações, na atualidade, é o Programa de Alimentação Escolar (PNAE), que possui como objetivo oferecer uma alimentação saudável e nutritiva para estudantes da educação básica e promover a educação alimentar e nutricional no ambiente escolar. Ademais, possui como perspectiva melhorar a qualidade da alimentação nas escolas e integrar a educação alimentar ao currículo escolar. (Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)).

Dessa forma, em maio de 2024, alunos do segundo período, juntamente com o corpo docente da faculdade, realizou-se uma ação educativa com destaque à alimentação saudável. Esse projeto foi concretizado na Escola Municipal Deputado José de Assis, do Bairro de Lourdes, Anápolis, Goiás, com crianças, entre 6 e 7 anos, do segundo ano do ensino fundamental. O tema escolhido e trabalhado foi justamente por auxiliar à mitigar a carência desse assunto no cotidiano desses indivíduos, em fase de alfabetização e formação humana, além da sua extrema importância para a promoção da saúde.

Essa ação, necessitou de um planejamento estratégico e criativo para alcançar um resultado efetivo, frente às adversidades e às condições precárias do colégio em que trabalhamos.

Ao final desse projeto, foi possível perceber o aprendizado de cada uma das crianças, principalmente pelas atividades práticas que demonstraram que todas entenderam a importância de obter uma alimentação adequada e saudável.

METODOLOGIA

Este estudo foi realizado por meio de uma ação educativa, no município de Anápolis, com o objetivo de conscientizar indivíduos na sua primeira infância sobre a importância de se alimentar de maneira adequada e saudável. A ação surgiu com o propósito de ensinar às crianças as formas de alcançar uma alimentação equilibrada, sustentável e de acordo com as necessidades particulares de cada indivíduo.

O projeto aconteceu no mês de maio de 2024, na Escola Municipal Deputado José de Assis, do Bairro de Lourdes, no município de Anápolis, em Goiás, com 103 crianças, entre 6 e 7 anos, do segundo ano do ensino fundamental.

A Escola Municipal Deputado José de Assis, que é responsável pela formação educacional, cívica, cidadã e humana de crianças na fase do ensino fundamental, surgiu há 56 anos e é uma das mais tradicionais e respeitadas unidades escolares de Anápolis.

A ação promoveu apresentações expositivas e interativas, com indagações aos alunos, seguindo uma abordagem lúdica e atividades participativas para fixação do conteúdo ministrado.

Foram utilizados, para a explicação teórica acerca da alimentação, 10 cartolinhas chamativas com figuras coloridas de alimentos e de pirâmides alimentares, visando mostrar os diferentes grupos alimentares, como montar um prato saudável e com qual frequência e qual a quantidade que se pode consumir cada alimento. E para as dinâmicas foram usadas 350 imagens em branco de alimentos saudáveis e não saudáveis, quando consumidos em grande quantidade, e 6 caixas caracterizadas com emojis felizes e tristes. Nessa atividade, cada aluno recebeu em média 3 imagens de alimentos em branco para colorirem e ao final, cada um por vez, iria até a frente da sala, falava qual era o seu alimento e em seguida colocava dentro da caixa feliz ou triste de acordo com a saudabilidade daquele alimento.

Após a explicação e a dinâmica, as crianças receberam uma paçoca com a orientação de que poderiam comer doces, desde que em pequena quantidade e de maneira equilibrada, visando aderir uma alimentação saudável.

Em relação a avaliação da ação, ela foi realizada de maneira qualitativa. Ou seja, foram entregues às professoras das crianças questionários com perguntas sobre a importância do conteúdo ensinado, da didática utilizada, do interesse despertado pelo público, das interações e se a atividade foi útil para os alunos.

RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

O projeto foi planejado e executado em conjunto com os discentes e docentes do segundo período do curso de medicina da Universidade Evangélica de Goiás, campus Anápolis-GO, para ser colocado em prática na “Semana Integrativa 2024/1”, a qual ocorreu de 13 a 15 de maio de 2024, proposta para transmitir saberes da área da saúde para crianças que podem não ter acesso a essas

informações. Essa ação foi realizada na Escola Municipal Deputado José de Assis, no município de Anápolis-GO.

De maneira geral, o objetivo foi abordar um tema que se relacionasse com o conceito ampliado de saúde da Organização Mundial da Saúde, ou seja, um bem-estar completo físico, mental e social, e não só a ausência de doença. Assim foi abordado o tema sobre alimentação saudável, o qual está intimamente relacionado à saúde no sentido de prevenir diversas doenças e proporcionar o bem-estar. Com isso, após uma exposição prévia do tema enfatizando a importância dos alimentos saudáveis com seus benefícios, foi realizada uma atividade em que as crianças deveriam pintar figuras de alimentos e depois colocá-las em caixas de papelão com “rostinhos” felizes (alimentos saudáveis) e tristes (alimentos não saudáveis). Essa atividade proporcionou uma participação maior das crianças, mantendo o foco delas na atividade e garantindo que realmente entendessem a diferença dos tipos de alimentos.

Além da participação das crianças, também foi notado um engajamento dos docentes presentes, que, conforme relatado em documento, entregue a eles, 100% consideraram a exposição teórica e atividades propostas conteúdos de extrema relevância, tanto os discentes, quanto ao corpo de professores, agora mais embasados para repassar esses conhecimentos (DAVI, T. N, 2017). Além disso, é válido pontuar sobre a atuação da educação na formação do indivíduo, ambiente em que professores são responsáveis por transmitir tais conhecimentos, (CONCEIÇÃO, E. M. S. M. da e ALT, A.L.; MONTEIRO, E. S., 2022), em que a escola deve, ainda, desenvolver gincanas, assim como as que foram desenvolvidas, para ensinar baseando no mundo lúdico, garantindo uma formação estruturada em hiatos alimentares saudáveis e sua relevância.

Ao final da dinâmica, abrimos margem para quaisquer dúvidas ou perguntas que as crianças tinham, com a necessidade de ater refeições completas ou apenas parciais, a frequência de cada elemento (carboidratos, proteínas, fibras) conforme todas foram respondidas. Outrossim, foram feitas avaliações para manter um parâmetro de eficiência e objetivos alcançados com ela, avaliações essas que para as crianças foi abordada de maneira subjetiva, em que se questionou se haviam aprendido, com perguntas de recapitulação e se tinham gostado do que tinham aprendido. Além disso, destacou-se sobre a importância de repassar tanto aos amigos quanto familiares todas as informações que adquiriram, a fim de propagar ainda mais a saúde e toda a influência dos alimentos nela. Já na avaliação feita pelos docentes da turma, todas as 5 professoras consideraram as apresentações extremamente pertinentes e relevantes, contando com a abordagem lúdica, que envolvia muitos

elementos visuais, desenhos e o dinamismo que possibilitou o público-alvo, no caso as crianças, a participar da ação também, permitindo uma maior atenção das crianças e entendimento do tema. Nesse viés, os docentes avaliadores do curso de medicina também aprovaram e consideraram o projeto relevante e bem aplicado à didática pedagógica infantil.

Durante a execução desta ação foram encontradas algumas dificuldades, das quais podemos citar: a agitação do público infantil, o que torna difícil manter a atenção deles e pode comprometer o aprendizado, devido aos reincidentes momentos de dispersão, a carência da infraestrutura local, visto que possuía pouca ventilação e, para melhorar a escuta da apresentação, houve a necessidade de desligar os ventiladores, contribuindo para um calor incômodo e sala de aula abafada. Também houve uma queixa relacionada ao tempo, pois as apresentações, apesar de padronizadas, fluíram diferente nas diferentes turmas, contando com umas mais rápidas e outras que levavam mais tempo, não conseguindo estabelecer o padrão de 45 minutos, conforme solicitado pelos organizadores e planejado inicialmente.

Figura1 - Atividade sobre alimentação



Fonte: Autoria própria

Figura 2 - Participação das crianças na ação**Fonte:** Autoria própria

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade de extensão realizada sobre a alimentação saudável trouxe aprendizados significativos para a comunidade escolar, uma vez que os alunos aprenderam de forma prática sobre a importância de ter uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes, com a finalidade de prevenir doenças e gerar melhor qualidade de vida. Além disso, a ação acarretou impactos positivos, evidenciados não só pela participação ativa dos alunos diante das dinâmicas e discussões propostas, mas também pela pesquisa de satisfação feita com os alunos e/ou professores, que por sua vez apresentou 100% de aproveitamento.

Em suma, a atividade atingiu o objetivo proposto de educar e incentivar os alunos a desenvolverem hábitos alimentares mais saudáveis. Espera-se que este relato de experiência inspire os estudantes e os professores a darem continuidade e a expandirem este projeto para além da sala de aula, como por exemplo, promovendo oficinas culinárias que ensinem a fazer comidas saudáveis, e por meio da construção de hortas escolares realizadas de forma que envolvam os alunos integralmente, com o objetivo de assegurar que tais benefícios para a comunidade escolar sejam contínuos e significativos.

REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Constituição da Organização Mundial da Saúde. Genebra: OMS, 1948. Disponível em: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>

DALLABONA, Sandra Regina; MENDES, Sueli Maria Schmitt. O lúdico na educação infantil: jogar, brincar, uma forma de educar. **Revista de divulgação técnico-científica do ICPG**, v. 1, n. 4, p. 107-112, 2004. https://scholar.google.com.br/scholar?cluster=1445708012885833554&hl=pt-BR&as_sdt=0,5

ALT, A.L.; MONTEIRO, E. S. O ensino de ciências através do projeto alimentação saudável no terceiro ano do ensino fundamental. **Anais A Formação e a Pesquisa nos Cursos de Licenciatura**, v. 1, n 1, p. 18-21, 2017. ISSN 2594 - 5289.

DAVI, T. N. Inclusão de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil com alunos de 4 e 5 anos. **Anais da FUCAMP**, v.2, n.2, 2017

CONCEIÇÃO, E. M. S. M. da ., Silva, J. P. da ., Agripino, J. L. da S. ., Pfingstag, K. F. F. ., Ferreira, M. D. ., & Lima, R. K. da C. . (2022). HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação**, 8(1), 1781–1800. <https://doi.org/10.51891/rease.v8i1.4098>