



**8º Simposio de Ensino de Graduação**

**PROJETO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: BRINCANDO E APRENDENDO COM OS ALIMENTOS**

**Autor(es)**

---

THIANE MARIA MASSARUTTO

**Co-Autor(es)**

---

ELLEN REGINA MACIEL  
PRISCILA FERNANDES DE ALMEIDA FERREIRA

**Orientador(es)**

---

VALÉRIA APARECIDA FERRATONE

**1. Introdução**

---

Educação nutricional é um conjunto de estratégias e atividades realizadas com crianças e adultos, tendo como objetivo valorizar a alimentação saudável e alterar hábitos alimentares. Porém deve-se ressaltar a necessidade de respeitar crenças, valores e relações sociais que se estabelecem em torno da alimentação, pois a educação alimentar visa o acesso a todos os cidadãos a uma alimentação quantitativa e qualitativamente adequada (BOOG, 2010).

Sabe-se que a maioria dos nossos hábitos alimentares são formados desde os primeiros anos de vida, a partir da experiência, da observação e da educação aprendida em casa e na escola, assim sendo, o papel da família e da equipe escolar é indispensável para a formação de bons hábitos alimentares. Estudos mostram que o incentivo a uma alimentação saudável na infância auxilia no bom crescimento e desenvolvimento da criança, e na formação de hábitos alimentares saudáveis que se incentivados continuamente refletirão em adultos livres de doenças como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão, entre outras (MARIN et al, 2009).

Portanto, para que se obtenha uma população mais saudável é imprescindível a realização da educação nutricional na infância, que pode ser realizada por meio de atividades lúdicas, que são as principais ferramentas utilizadas na educação nutricional, pois auxiliam no sucesso do trabalho proposto, permitindo uma maior facilidade na aprendizagem pelas crianças sobre escolhas e hábitos alimentares mais saudáveis, sendo que o ato de brincar é muito importante e expressivo na infância (ZIMER et al, 2004).

A prática da educação nutricional como já foi dito anteriormente é realizada tanto com crianças como com adultos, porém o foco deste trabalho é o desenvolvimento da educação alimentar e nutricional com crianças de quatro a seis anos que estão na fase pré-escolar para que aprendam, cada vez mais cedo, a optar pela qualidade de vida.

**2. Objetivos**

---

Reforçar com crianças de 4 a 6 anos o conhecimento e as práticas sobre uma alimentação saudável, por meio de estratégias de

educação nutricional adaptadas a esta faixa etária.

### 3. Desenvolvimento

---

Após a análise do projeto pedagógico já existente na escola de educação infantil “Tirza Regina de Oliveira Orsini Moretti”, localizada no bairro Jardim Borguesi da cidade de Piracicaba-SP, optou-se por trabalhar em harmonia com o projeto proposto pela instituição, portanto a educação nutricional foi elaborada dentro do contexto dos cinco sentidos e de acordo com o tema: “meu corpo minha casa”, que já vinham sendo trabalhados pelas professoras da escola.

Para a elaboração do projeto de Educação Nutricional, foram utilizados elementos didáticos em diferentes momentos. Primeiramente houve o planejamento das ações educativas, execução de tais ações e por último a avaliação de todo o projeto. O plano de ação foi executado em quatro etapas no decorrer do semestre e foram realizadas com as crianças do jardim I e II do período integral, com idade entre 4 e 6 anos.

A primeira atividade foi uma avaliação diagnóstica do conhecimento das crianças sobre alimentação saudável, na qual os alunos deveriam colorir os alimentos que eles julgavam que não deveriam ser consumidos todos os dias, a partir de uma lista de alimentos entregues a eles.

A segunda atividade de educação nutricional foi a execução do plano de ação propriamente dito, o qual foi retomado o tema sobre alimentação saudável discutido na atividade anterior, onde as crianças assistiram ao vídeo intitulado “O alimento e você”, produzido por Walt Disney World, que discute sobre os cinco grupos de alimentos que devem ser ingeridos todos os dias como, cereais, proteína, laticínios, hortaliças e frutas. O vídeo também faz analogia do corpo humano com o carro e explica que o excesso de alimento leva ao sobrepeso. Ao término do filme foi reforçada com as crianças a importância da alimentação saudável, a partir da narração de um conto com o título “Importância do consumo dos diferentes grupos alimentares”, escrito por César Vicente, que aborda as desvantagens em não seguir uma dieta equilibrada.

Já a terceira atividade para avaliação da aprendizagem das crianças, consistia em 3 brincadeiras lúdicas referentes à alimentação saudável: Jogo da Memória, Jogo do Tato e Jogo do Prato Saudável, sendo as duas primeiras com o objetivo de estimular alguns dos 5 sentidos, como o tato e a visão; e terceira e última brincadeira, tinha o real objetivo de avaliar o conhecimento das crianças sobre Nutrição.

A quarta e última atividade foi intitulada “Oficina do Suco”, na qual tinha como objetivo estimular o consumo de frutas e hortaliças pelas crianças de uma forma inovadora e dinâmica e aguçar os sentidos do olfato, tato e paladar. O suco escolhido para a oficina foi o de couve com laranja e limão, sendo que todos os alunos participaram do processo e experimentaram ao término da receita.

### 4. Resultado e Discussão

---

Em relação à primeira e à segunda atividade, pode-se perceber a facilidade dos alunos, na faixa etária de 4 a 6 anos, em expressar-se verbalmente o que é ensinado, não tendo a mesma habilidade em reproduzir seu conhecimento para o papel. Essa observação pode ser confirmada por um estudo de Mackay, que afirma que a oralidade (fase onde a criança apresenta uma maior habilidade de conhecimento quando incentivada verbalmente) sempre se desenvolve antes da escrita (MACKAY, 2000).

Na atividade sobre a aprendizagem dos alunos, em relação aos dois primeiros jogos (Jogo do Tato e Jogo da Memória), pode-se perceber que as crianças apresentaram boa compreensão e agilidade, pois conseguiram concluí-las com êxito. Damasceno e colaboradores (2005), consideravam que os jogos sensoriais são importantes para a formação da criança, sendo que refletem em sua fase adulta, pois estimulam os diferentes sentidos e contribuem para o desenvolvimento da criança.

No Jogo do Prato Saudável, as crianças tiveram a oportunidade de escolher os alimentos que julgavam ser nutritivos, porém incluíram também alguns alimentos considerados não-saudáveis. A inclusão desses alimentos no prato já era esperada, devido aos maus hábitos alimentares da população nessa faixa etária. Porém quando as crianças tiveram a oportunidade de reavaliar o prato, elas retiraram por iniciativa própria os alimentos que fugiam da proposta do jogo.

Em relação à oficina do suco, a participação das crianças na preparação, fez com que aquilo se tornasse ainda mais atrativo à elas, sendo que todas se mostraram animadas e ansiosas para ver o resultado.

Após o término da produção do suco, todos os alunos desejaram experimentar e, mesmo afirmando, primeiramente, que não tomariam o suco, a maioria deles aprovou e repetiu várias vezes. A criança tem uma grande facilidade de incluir novos alimentos na sua dieta, desde que experimente e aceite esse novo alimento. A introdução de novos hábitos alimentares deve ser feita de forma gradual, conduzidos de forma que a criança analise seus aspectos sensoriais e participe de alguma forma da preparação (PHILIPPI, 2003).

Vale ressaltar que apesar das estratégias de educação nutricional realizadas na escola, não terem sido “pontuais”, ou seja, sem continuidade; as crianças demonstraram internalização do conteúdo já nas primeiras atividades, demonstrando que o impacto das estratégias lúdicas foi imediato. Durante o tempo de avaliação, os alunos se alimentaram melhor, reduziram a produção de resto alimentar e se mostraram receptivos à mudanças de hábitos.

## **5. Considerações Finais**

---

A partir deste estudo pode-se concluir que a educação nutricional é o meio mais concreto de orientação, adequação e incorporação de hábitos nutricionais saudáveis, e o profissional mais habilitado para trabalhar este conceito com os pré-escolares, seus pais e professores é o nutricionista, pois é na infância que são fixados os hábitos alimentares que serão levados para o futuro, resultando na construção de uma população de adolescentes e adultos mais saudáveis.

## **Referências Bibliográficas**

---

BOOG, Maria Cristina Faber. Contribuições da Educação nutricional à construção da Segurança Alimentar, 2005. Disponível em: . Acesso em 30 maio 2010.

Marin, T; Berton, P; Santo, L. K. R. E. Educação Nutricional e Alimentar: Por uma Correta Formação dos Hábitos Alimentares. Revista Fapciência, Apucarana-PR. v.3, n. 7, p. 72 – 78, 2009.

ZIMER, T. T.B; CARDOSO, A.R; MIRANDA, D.C. Brinquedoteca: Planejamento e Implementação de Atividades Lúdicas para o Ensino de Matemática na Educação Infantil. Anais do VIII Encontro Nacional de Educação Matemática – Relato de Experiência, Universidade Federal do Paraná, julho de 2004.

MACKAY, A.P.M.G. Atividade verbal: processo de diferença e integração entre fala e escrita. Ed. Plexus. 162 p, 2000.

DAMASCENO, I.Z; ILARÉ, T; OLIVEIRA, L.A.A; OLIVEIRA, O.M.M.F; MARQUES, R.N. O uso de jogos e brincadeiras no desenvolvimento da lateralidade e estímulos de sentidos. São Paulo, UNESP, 2005, p. 416 – 423.

PHILIPPI, S.T; CRUZ, A.T.R; COLUCCI, A.C.A. Pirâmide Alimentar para crianças de 2 a 3 anos. Rev. Nutr, v.16, n.1, p.5-19, Campinas, 2003.