

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO DA UFMG  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FORMAÇÃO DE EDUCADORES PARA  
EDUCAÇÃO BÁSICA

Cristiane Mendes da Silva Dantas

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:  
DESENVOLVENDO BONS HÁBITOS ALIMENTARES NAS SÉRIES INICIAIS**

Belo Horizonte

2015

Cristiane Mendes da Silva Dantas

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:  
DESENVOLVENDO BONS HÁBITOS ALIMENTARES NAS SÉRIES INICIAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Educação em Ciências, pelo Curso de Especialização em Formação de Educadores para Educação Básica, da Faculdade de Educação/ Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientador(a): Dra. Eliane Ferreira de Sá

Belo Horizonte

2015

Cristiane Mendes da Silva Dantas

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:  
DESENVOLVENDO BONS HÁBITOS ALIMENTARES NAS SÉRIES INICIAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização apresentado como requisito parcial para a obtenção de título de Especialista em Educação em Ciências, pelo Curso de Especialização em Formação de Educadores para Educação Básica, da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientador(a): Dra. Eliane Ferreira de Sá

Aprovado em 9 de maio de 2015.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Dra. Eliane Ferreira de Sá – Faculdade de Educação da UFMG

---

Dra. Nilma Soares da Silva – Faculdade de Educação da UFMG

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, pela oportunidade de fazer esse curso e por me capacitar para cumpri-lo, vencendo limitações e obstáculos;

Ao meu marido e meus filhos pelo apoio e incentivo;

A minha orientadora Eliane Ferreira de Sá, pela paciência e dedicação.

## RESUMO

Trabalhar a questão alimentar na escola tem sido uma das estratégias defendidas por pesquisadores da saúde e também educadores por tornar possível difundir na sociedade a concepção de alimentação saudável e combater os maus hábitos alimentares praticados especialmente pelas crianças. A infância é, sem dúvida, uma boa fase para formação de bons hábitos, mas é também a mais desafiadora já que é comum que crianças apresentem preferências alimentares divergentes das recomendadas por nutricionistas. Levar a reflexão sobre a importância de uma boa alimentação para as salas de aula das séries iniciais é fundamental para a construção do conceito de nutrição e saúde e adoção de práticas alimentares saudáveis, pois quanto mais cedo este trabalho se inicia, maiores são as chances de bons resultados. Essa foi a intenção do plano de ação desenvolvido com uma turma de 3º ano do ensino fundamental em uma escola pública de Belo Horizonte. O objetivo principal do trabalho era realizar com o grupo de alunos uma reflexão sobre a importância da alimentação no nosso dia a dia, reconhecendo-a como fator de prevenção de doenças e promoção da saúde, aliando as discussões realizadas em sala com observações das práticas alimentares dos estudantes.

A partir de diversas atividades, os alunos foram construindo o conceito de alimentação saudável ao mesmo tempo em que refletiam sobre suas próprias escolhas alimentares e as implicações dessas para a saúde.

Sendo a escola espaço de formação integral do aluno, o plano de ação desenvolvido tornou evidente a necessidade de se trabalhar a questão dos hábitos alimentares de forma contínua e persistente, promovendo também o envolvimento da família, peça chave na formação de bons hábitos alimentares por ser a primeira e principal orientadora nas escolhas alimentares das crianças, servindo de estímulo para mudanças.

**Palavras-chave:** alimentação saudável, hábitos alimentares, alimentação do escolar, saúde e nutrição.

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO .....</b>  | <b>07</b> |
| <b>2. MINHA TRAJETÓRIA NA EDUCAÇÃO .....</b>                      | <b>09</b> |
| <b>3. PLANO DE AÇÃO .....</b>                                     | <b>11</b> |
| 3.1 – TEMA .....  | 11        |
| 3.2 – OBJETIVO GERAL .....  | 11        |
| 3.3 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....                                 | 11        |
| 3.4 – PERCURSO METODOLÓGICO .....                                 | 12        |
| <b>4. O ESPAÇO DE DESENVOLVIMENTO DO PLANO DE AÇÃO .....</b>      | <b>13</b> |
| 4.1 – A ESCOLA MUNICIPAL JOSÉ MARIA ALKIMIM .....                 | 13        |
| 4.2 – PERFIL DA TURMA .....                                       | 14        |
| <b>5. DESENVOLVIMENTO DO PLANO DE AÇÃO .....</b>                  | <b>15</b> |
| 5.1 – SONDAÇÃO DO PERFIL ALIMENTAR DA TURMA .....                 | 15        |
| 5.2 – CONHECENDO A PIRÂMIDE ALIMENTAR .....                       | 19        |
| 5.3 – LEITURA E ESTUDO DE TEXTOS .....                            | 25        |
| 5.4 – ANÁLISE DE RÓTULOS .....                                    | 26        |
| 5.5 – SALADA DE FRUTAS COLETIVA .....                             | 28        |
| 5.6 – AVALIAÇÃO .....   | 30        |
| <b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>                               | <b>31</b> |
| <b>7. BIBLIOGRAFIA .....</b>                                      | <b>33</b> |
| <b>8. APÊNDICE: CONTRIBUIÇÕES DO LASEB PARA MINHA FORMAÇÃO ..</b> | <b>34</b> |
| <b>9. ANEXOS.....</b>   | <b>35</b> |

## 1 – INTRODUÇÃO

A questão alimentar e a importância da construção de hábitos saudáveis na infância tem sido alvo de interesse e preocupação por parte de muitos pesquisadores, o que justifica as muitas pesquisas desenvolvidas sobre o assunto não só na área da saúde como também na área da educação.

Como mãe e professora das séries iniciais, essa é uma questão que sempre me preocupou, principalmente quando pensamos em hábitos alimentares das crianças na faixa etária de 6 a 10 anos de idade, época em que ainda têm pouca compreensão do assunto e são mais propensos a fugir de padrões alimentares saudáveis.

Em muitas pesquisas já realizadas, chama a atenção a constatação de que o crescimento no consumo de produtos industrializados, gordurosos e de alto teor calórico se apresenta como consequência de mudanças no ritmo de vida e perfil alimentar de boa parte da população brasileira, principalmente de crianças e adolescentes, devido a vários fatores. Essa realidade não pode ser ignorada e exige de nós, educadores, ações que possam dar às crianças condições de mudar seus hábitos e escolhas alimentares no dia-a-dia.

Sendo a escola espaço de formação e por entender os perigos atribuídos a má alimentação, achou-se importante colocar o assunto na roda das discussões da educação escolar, como aparece na Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013, que refere, no Art. 2º, parágrafo II, a importância da inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que deve perpassar o currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida. A escola, compreendendo todos seus agentes educadores, deve assumir seu papel de formadora integral do aluno e oferecer a ele oportunidades de pensar criticamente, questionar, avaliar e tomar decisões em situações que colaborem para a aquisição progressiva de autonomia e consciência para fazer suas próprias escolhas.

Um fator que está diretamente ligado ao consumo alimentar moderno e que hoje tem grande peso na a formação de hábitos alimentares, principalmente na infância, é a grande exposição das crianças às propagandas comerciais. Com pouco poder de crítica, elas são facilmente seduzidas pela mídia que, para vender produtos alimentícios classificados por nutricionistas como poucos saudáveis, utiliza

estratégias diversificadas como imagens de personagens que fazem sucesso entre o público infantil para atrair a atenção dos pequenos e, até mesmo, ganhar a confiança dos pais. Pesquisas apontam que no Brasil, os alimentos são os produtos mais frequentemente anunciados, sendo que quase 60% deles pertencem ao grupo representado por gorduras, óleos, açúcares e doces na pirâmide alimentar. Entretanto, as crianças normalmente ainda não possuem maturidade suficiente para controlar suas decisões de escolha (FIATES, 2006, p 105), o que nos leva a pensar que, sem a devida orientação, a criança pode desenvolver hábitos poucos saudáveis difíceis de serem corrigidos posteriormente.

Observando as conversas entre as crianças da minha turma e também dos meus filhos em casa, percebi que frequentemente escolhiam seus lanches com base em suas preferências a certos programas de TV e desenhos animados, tomando os personagens apresentados na embalagem como referência para suas escolhas. Raramente ou quase nunca faziam referência às suas características nutricionais, o que evidencia a necessidade de se propor um trabalho voltado para essa faixa etária, de modo a levá-los a pensar sobre a importância de uma alimentação saudável e chamar a atenção para o fato de que nem tudo que é gostoso é o ideal para nossa saúde. A escola tem um papel fundamental nesse cenário.

Vivemos hoje em uma sociedade onde a maioria das mulheres trabalham fora durante o dia todo e, considerando o fato da ampliação do atendimento escolar em horário integral, é na escola que muitas crianças passam a maior parte tempo, realizando ali suas principais refeições. Mesmo aquelas que não participam do horário integral, tem ao menos uma refeição diária garantida na escola, o que favorece e possibilita um trabalho voltado para a educação alimentar que pode impactar positivamente no desenvolvimento saudável da criança.

Sobre a importância do trabalho que pode ser desenvolvido pela escola na orientação nutricional dos alunos, Mainardi ressalta que:

A Educação Alimentar e Nutricional devem ser incluídas nos temas “Saúde” e “Consumo e trabalho”. É preciso bem formar os alunos, para que possam ser agentes, construtores do próprio conhecimento e bem estar, vivenciando situações que os capacitem a ter uma vida digna, com criticidade e ação consciente em suas decisões de consumo. (MAINARDI, 2005, p.7)

Ao observar as práticas alimentares da minha turma na hora do recreio, foi possível perceber um alto consumo de guloseimas e produtos industrializados em detrimento do consumo de alimentos naturais e mais saudáveis. Além disso, apesar da merenda escolar ser planejada por nutricionistas da rede municipal de educação com o objetivo de oferecer aos alunos um cardápio adequado as suas necessidades nutricionais, poucas crianças dessa turma aceitavam a refeição servida na cantina.

A partir daí, elaborei uma proposta de trabalho de intervenção que permitisse o desenvolvimento de atividades de educação alimentar com o objetivo de possibilitar aos alunos a construção do conceito de alimentação saudável, percebendo-a como fator de promoção da saúde pessoal e forma de prevenção de doenças. A proposta foi de desenvolver atividades pedagógicas em uma turma de 3º ano do ensino fundamental da Escola Municipal José Maria Alkmim, em Belo Horizonte, com a intenção de promover no grupo de alunos uma reflexão sobre hábitos alimentares e suas possíveis consequências para a saúde e, em segundo plano, pensar sobre o grau de influência que esse tipo de atividade desenvolvida por educadores podem exercer na hora dos alunos fazerem suas próprias escolhas.

## **2 - MINHA TRAJETÓRIA NA EDUCAÇÃO**

Trabalhar na área de educação sempre foi meu objetivo. Desde pequena admiro o profissional da educação e, quando me perguntavam com o que gostaria de trabalhar, não tinha dúvidas: Quero ser professora!

Concluí o curso de Magistério em 1996. No mesmo ano fui aprovada em um concurso da prefeitura de Sete Lagoas para trabalhar como auxiliar de biblioteca na Escola Técnica de Sete Lagoas e, daí por diante, fiquei cada vez mais envolvida com o clima escolar. A biblioteca foi para mim minha primeira experiência como educadora. Conversava muito com os professores e alunos, ajudava-os na escolha de obras literárias, pesquisas e trabalhos. Sempre que possível, promovia atividades para despertar nos alunos e funcionários da escola o interesse pela leitura e a valorização da Biblioteca. Procurava estar sempre por dentro do que acontecia na escola de modo a inserir a biblioteca nos diversos trabalhos desenvolvidos.

Em sala de aula, minhas primeiras experiências aconteceram através de substituições que eu assumia, esporadicamente, na rede estadual. E era nessas horas

que sentia mais forte o quanto o trabalho de educadora me fascinava, mas sentia também o quanto essa profissão era difícil e desafiadora.

Em 1998, voltei a morar em Belo Horizonte. Logo consegui emprego em uma escola de educação infantil da rede particular, também como auxiliar de biblioteca. Nesse cargo tive a oportunidade de ter contato com crianças de 0 a 6 anos, o que foi novidade para mim e despertou meu interesse pela alfabetização.

Em 1999, participei do concurso para professores das séries iniciais da rede municipal de ensino de Belo Horizonte, assumindo o cargo em 2002. Comecei a trabalhar na Escola Municipal José Maria Alkmim, no bairro Serra Verde, onde estou até o momento. Ao concluir o curso de Pedagogia na UFMG, em 2005, participei de um novo concurso na rede municipal e assumi meu segundo cargo em 2006, também como professora do 1º ciclo na Escola Municipal Francisco Magalhães Gomes, onde permaneci até 2010.

Trabalhar na rede municipal de Belo Horizonte tem sido uma experiência desafiadora. Estar envolvida com questões amplamente discutidas atualmente no cenário educacional, como a organização em ciclo, progressão continuada e escola de tempo integral traz oportunidades de crescimento, questionamentos, reflexão e principalmente de estudo, pois os desafios são muitos. Muitas são as perguntas e as respostas nem sempre vem de forma simples e rápida. Daí a necessidade de estarmos sempre em busca de cursos de formação e aprimoramento. Foi assim que me dispus a aproveitar a oportunidade de participar do Laseb, curso de especialização em educação oferecido pela Universidade Federal de Minas Gerais em parceria com a PBH. Ao escolher a área de curso, minha primeira opção foi alfabetização, por afinidade com o tema e por achar que sempre há o que aprender nessa área. Porém, fiquei excedente e me ofereceram o curso de Formação em Ciências. Considerei que essa era uma área ainda pouco explorada por mim e vi nessa oportunidade a possibilidade de me preparar melhor para o trabalho de ciência que hoje faço com a minha turma.

Durante minha trajetória de estudante, as aulas de ciências tiveram um destaque especial por ser um assunto que sempre me interessou, principalmente a partir da 5ª série, quando passei a ter um professor específico para essa disciplina e as aulas tomaram um ritmo diferenciado das séries iniciais. Lembro-me da empolgação quando chegava o dia da aula de ciências, principalmente quando íamos para o laboratório. A escola em que estudava tinha um laboratório de ciências bem

equipado e ali nossas aulas eram ricas e construtivas. Tínhamos até um caderno para registro de atividades e experimentos desenvolvidos lá. No ensino médio, minha empolgação com as aulas de ciências, agora separadas em química, física e biologia só aumentaram. E ainda tínhamos o privilégio de termos na escola laboratórios específicos para cada uma dessas áreas.

Como professora das séries iniciais, uma questão que sempre me inquietou foi a necessidade de transformar os conteúdos a serem trabalhados em experiências significativas para os alunos, oferecendo-os ferramentas que possam transformar realidades. O trabalho com os conteúdos de ciências é campo fértil para isso pois nossa vida é toda, de alguma forma, permeada pela ciência. Os conceitos construídos em sala de aula estão, na maioria das vezes, diretamente ligados ao nosso cotidiano e isso torna a aprendizagem mais interessante. Muitas são as possibilidades.

Foi pensando assim que escolhi o tema alimentação e saúde para o desenvolvimento desse trabalho. Todos nós nos alimentamos, bem ou mal, e nossos hábitos alimentares têm reflexos imediatos na nossa saúde e, por isso, o assunto configura-se também como uma questão social que precisa de atenção. É um trabalho necessário e a escola pode e deve dar suas contribuições. Elaborei meu plano de ação pensando em oferecer aos alunos oportunidade de ampliar seus conhecimentos, desenvolvendo conceitos e atitudes que colaborem para uma mudança de atitude em relação às suas escolhas alimentares, e, quem sabe, atingir também o cotidiano familiar desses alunos.

### **3 – PLANO DE AÇÃO**

**3.1 - Tema:** Saúde e Nutrição: hábitos alimentares

**3.2 - Objetivo Geral:** Promover atividades que possibilitem aos alunos a construção do conceito de alimentação saudável, percebendo-a como fator de promoção da saúde pessoal e forma de prevenção de doenças.

**3.3 - Objetivos específicos:**

- a. Identificar os principais alimentos que os alunos ingerem no lanche da

escola.

- b. Incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis nas práticas cotidianas.
- c. Identificar a concepção dos alunos acerca da merenda escolar.
  
- d. Reconhecer hábitos alimentares desfavoráveis à saúde e avaliar prejuízos decorrentes de uma má alimentação.
- e. Identificar a importância de uma alimentação saudável para o crescimento e o desenvolvimento do corpo.
- f. Reconhecer o processo de alimentação como forma de obtenção de nutrientes (materiais e energia) para o funcionamento e crescimento do corpo.
- g. Identificar a função de cada grupo de alimentos da pirâmide alimentar no nosso organismo.
- h. Identificar principais doenças causadas pela má alimentação.

### **3.4 - Percurso metodológico:**

#### **1º dia: Pré-teste**

Iniciar o trabalho realizando com aos alunos um questionário sobre hábitos alimentares para sondagem das preferências alimentares do grupo e como forma de iniciar a reflexão sobre a importância da alimentação.

#### **2º e 3º dias: Pirâmide alimentar**

Desenvolver atividades sobre os grupos de alimentos presentes na Pirâmide Alimentar Brasileira, destacando a função e benefícios de cada um no organismo.

#### **4º dia: Leitura e estudo de textos**

Realizar em sala leitura e estudo de textos informativos que abordem o tema.

#### **5º dia: Análise de rótulos**

Analisar rótulos de alimentos que mais aparecem no lanche que os alunos trazem de casa (chips, biscoito recheado, refrigerante, etc) e avaliar seus benefícios ou prejuízos para a saúde.

#### **6º dia: Salada de fruta coletiva**

Pedir aos alunos que tragam de casa um fruta para prepararmos um lanche coletivo e conversar sobre a importância desses alimentos para o bom funcionamento do nosso organismo.

#### **7º dia: Avaliação**

Produção de texto comentando as questões abordadas durante o desenvolvimento do projeto, fazendo uma auto avaliação da sua experiência e do seu aprendizado.

### **4 - O ESPAÇO DE DESENVOLVIMENTO DO PLANO DE AÇÃO**

#### **4.1 - A Escola Municipal José Maria Alkmim**

A Escola Municipal José Maria Alkmim tem 39 anos de existência e está situada na rua Benigno Fagundes Silva, s/nº, bairro Serra Verde, região de Venda Nova, em Belo Horizonte. Trabalho nessa escola há mais de doze anos e foi nessa escola que iniciei minha carreira como professora das séries iniciais. Atuei também, por três anos, como coordenadora pedagógica dessa escola, o que me rendeu grande aprendizado e crescimento profissional pelas experiências que tive a oportunidade de acumular no exercício desse cargo.

A escola José Maria Alkmim atende alunos do 1º ao 3º ciclo do ensino fundamental sendo que, de manhã atende alunos do 1º ao 6º ano e à tarde, alunos do 5º ao 9º ano. Há ainda uma turma de Floração à noite, composta por adolescentes. A escola é ampla e bem equipada. Temos biblioteca muito bem equipada, secretaria, sala de professores, sala de coordenadores, sala de vídeo, cantina, laboratório de ciências, laboratório de informática, ginásio poliesportivo com vestiário, auditório e brinquedoteca.

O corpo docente da escola é formado por professores com curso superior, sendo que no primeiro ciclo, grupo do qual faço parte, a maioria tem formação em pedagogia e mais da metade tem pelo menos uma pós graduação na área de educação.

Os alunos matriculados na escola são moradores do próprio bairro Serra Verde e adjacências. A maioria provem de famílias de baixa renda e muitos se encontram

em situação de risco social, o que torna necessário uma atenção especial por parte da escola. Apesar de enfrentar alguns problemas, a escola tem bom relacionamento com a comunidade que demonstra ter confiar e valorizar o trabalho desenvolvido por essa instituição.

Quanto à oferta de ensino, além do regular, a escola oferece também a possibilidade dos alunos participarem do atendimento em horário integral através do Programa Escola Integrada, que é um projeto proposto pela Prefeitura de Belo Horizonte para rede municipal, oferecendo oficinas de artesanato, dança de rua, capoeira, percussão, canto coral entre outras. Há também o Programa Escola Aberta, que oferece várias atividades para toda a comunidade nos finais de semana, estreitando o contato com moradores do bairro e dando mais abertura para a participação da comunidade na vida da escola; o Programa Segundo Tempo, realizado em parceria com o governo federal e que tem o objetivo de contribuir para a formação integral dos alunos através da prática esportiva, e o Projeto Xadrez, desenvolvido por um professor da própria escola e que atrai alunos de todas as idades, colocando a escola como participante de vários campeonatos, inclusive até mesmo fora do Estado de Minas Gerais.

#### **4.2 - Perfil da turma**

A turma escolhida para o desenvolvimento do plano de intervenção foi minha própria turma de trabalho, pois sou a responsável pelo conteúdo de ciências e isso facilitou o desenvolvimento das atividades. A turma é composta por 25 alunos, sendo 9 meninas e 14 meninos na faixa etária entre 8 e 12 anos, caracterizando-se como uma turma extremamente heterogênea tanto em relação ao nível de aprendizagem como também na experiência escolar de cada um. Entre os alunos, 7 estão repetindo o 3º ano e 1 tem diagnóstico de paralisia cerebral e precisa de acompanhamento de uma monitora de inclusão em sala. Desses 25 alunos, 19 estão comigo desde o primeiro ano pois uma das propostas pedagógicas da escola é que a turma permaneça com a mesma professora durante todo o ciclo de alfabetização. Além de mim, eles têm outras duas professoras: uma de educação física e outra de Geografia, História e Arte. Da turma, 20 alunos participam do Programa Escola Integrada.

Quanto ao nível de desenvolvimento da escrita, há 5 alunos ortográficos, 9 alunos alfabéticos, 6 silábicos-alfabéticos, 4 silábicos e 1 pré-silábico (aluno de

inclusão) compondo uma turma com níveis extremamente diversificados, o que torna o trabalho mais complexo, exigindo intervenções diferenciadas que possam atender as necessidades específicas de cada um. Para ajudar no desenvolvimento daqueles que apresentam mais dificuldades, 10 alunos participam do Programa de Intervenção Pedagógica (PIP), que consiste no atendimento desse alunos em grupos menores, realizado por uma professora alfabetizadora, de segunda a quinta-feira, durante uma hora por dia, no próprio turno de estudo. Oito desses alunos ainda demonstram grande dificuldade e necessitam do meu auxílio constantemente para acompanhar as atividades desenvolvidas em sala, pois ainda não dominam a leitura e escrita.

Quanto ao relacionamento entre os alunos, trata-se de uma turma muito agitada, com problemas de disciplina e conflitos frequentes em sala. Muitos apresentam histórico de vida pessoal e escolar comprometido, o que exige um trabalho de pulso firme e, ao mesmo tempo, de sensibilidade e afetividade para quebrar a resistência comumente presente neles.

A grande disparidade nos níveis de desenvolvimento da leitura e escrita, a falta do acompanhamento e participação familiar na vida escolar das crianças, a baixa autoestima da turma, o desinteresse e descompromisso com as atividades extraclasse e o número excessivo de faltas são problemas que merecem atenção para serem corrigidos e se configuram grades desafios para mim, professora da turma.

Para preservar a identidade do alunos, esclareço que os nomes utilizados no presente trabalho são fictícios.

## **5 – DESENVOLVIMENTO DO PLANO DE AÇÃO**

### **5.1 Sondagem do perfil alimentar da turma**

Para dar início ao plano de ação, fez-se necessário fazer uma sondagem das preferências alimentares dos alunos, mapeando os alimentos mais consumidos no dia a dia. Para isso, foi proposta uma atividade onde deveriam fazer uma lista dos alimentos consumidos com mais frequência. Como na turma havia 10 alunos com dificuldades em leitura e escrita, expus no quadro da sala figuras de diversos alimentos com seus respectivos nomes para servir de apoio aos alunos na hora de elaborarem suas listas.

Essa atividade, além de proporcionar aos alunos um momento de pensar sobre seus hábitos alimentares, também foi importante por fornecer elementos para puxar a discussão sobre a importância da alimentação saudável, partindo de uma realidade que eles mesmos apresentaram.

Para o desenvolvimento da atividade, foi explicado que não precisavam se preocupar com as respostas pois não havia certo ou errado. Pedi que escrevessem quais alimentos eram mais consumidos em suas refeições, considerando o que comiam em casa e também na hora do lanche na escola. Em seguida, pedi para que fizessem uma outra lista com alimentos que eles consumiam pouco ou quase nunca. No final, considerando a lista de alimentos que haviam feito, deveriam classificar a sua própria alimentação em “saudável” ou “pouco saudável”, conforme demonstrado na figura 1.

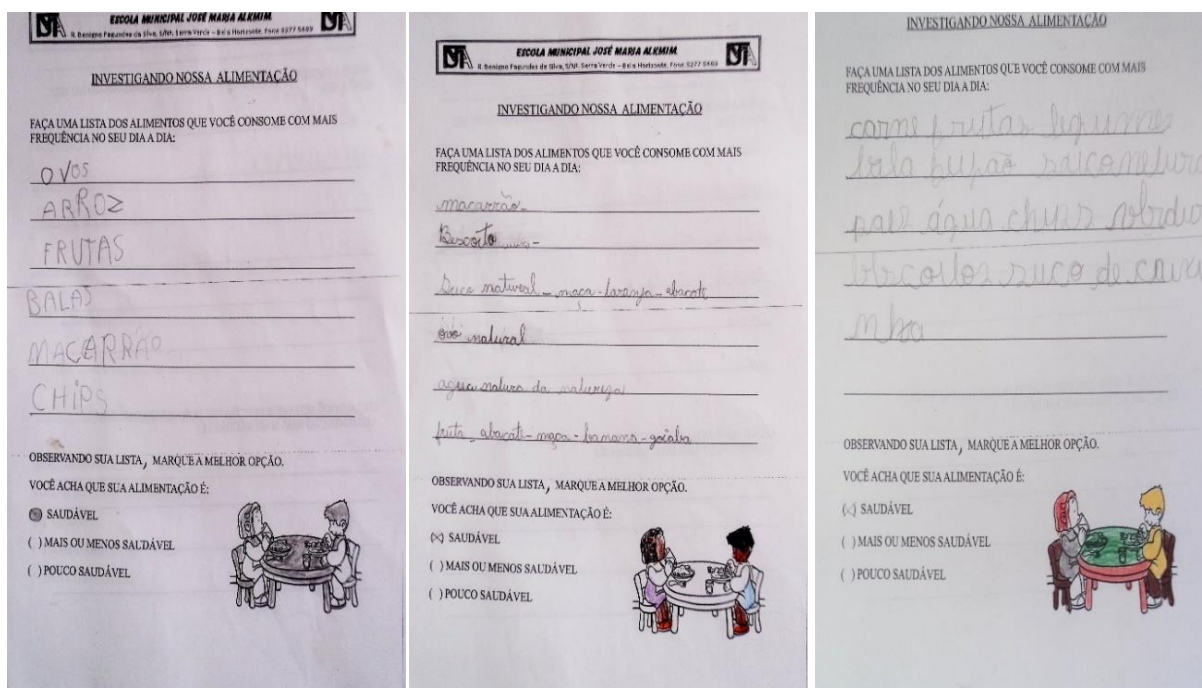


Fig.1- Ficha de pré-teste

O envolvimento e participação da turma nessa etapa foi bastante satisfatório. Apenas um aluno demonstrou resistência em produzir a lista de alimentos por sua dificuldade de leitura e escrita e precisou ser encorajado a fazê-la sem medo de errar. Os alunos gostaram de contar suas preferências alimentares e comentavam em voz alta suas escolhas a medida que iam escrevendo.

Com as listas em mãos, foi proposto à turma que construíssemos juntos um gráfico para traçarmos o perfil alimentar do grupo como mostra a figura 2. A opção pelo gráfico de barras foi devido à relativa facilidade visual para comparação dos dados coletados e compreensão das crianças. Esse gráfico ficaria exposto na sala durante todo o período de realização do projeto de ação e serviria de apoio para nossas discussões dali pra frente.



Fig. 2- Gráfico do perfil alimentar da turma.

É importante esclarecer que, por se tratar de crianças, meu objetivo ao realizar essa atividade não era coletar dados precisos, mas incentivar a reflexão sobre os hábitos alimentares da turma, além de servir como sondagem de conhecimentos prévios a respeito do assunto abordado e prepará-los para as discussões posteriores.

Ao analisar o gráfico junto com os alunos, eles perceberam facilmente quais eram os alimentos mais e menos consumidos pela turma. Perceberam que, entre os alimentos mais consumidos estavam o tradicional arroz, feijão e carne. Mas chamou a atenção também o alto consumo de guloseimas representadas pelas balas, chips, biscoitos e doces. Os alunos observaram também que o consumo de peixes e de água estava baixo. Interessante que, nesse momento, alguns alunos começam a fazer uma reflexão mais crítica sobre a qualidade dos alimentos que eles ingerem, fazendo comentário bastante construtivos como por exemplo:

*Comer muita coisa doce pode levar a obesidade. Chips também não pode todo dia porque tem muito sal e faz mal pra saúde. Não é saudável. Estamos comendo muita bala e chips. (Yago, 9 anos)*

*A barra do peixe está pequena e a de água também. Tem que beber mais água e comer mais peixe. Comer menos balas e doces. Arroz e feijão pode. (Ingrid, 9 anos)*

*Eu gosto de comer chips e trago quase todo dia. Sei que não é saudável, mas é gostoso. Também como muita bala e pirulito. Gosto muito de doces. Mas também como outras coisas mais saudáveis. (Arthur, 9 anos)*

*Temos que comer frutas todos os dias. Eu como pouca verdura porque não gosto, mas como muita fruta. Minha mãe faz suco de fruta natural todo dia porque é saudável. Mas bebo de caixinha também. (Julia, 10 anos).*

Muitos foram os comentários e percebi que meu objetivo de provocar a reflexão sobre os alimentos estava sendo alcançado. Todo mundo queria contar o que gosta ou não de comer. Percebi também que, apesar do gráfico mostrar um alto consumo de alimentos pouco saudáveis, a maioria das crianças tinham uma noção do que é uma boa alimentação e também sabiam identificar aqueles alimentos que mais ajudam para o bom desenvolvimento do nosso corpo. O grupo identificou, por exemplo, as frutas como fonte de vitaminas mas demonstrou não ter muita clareza da importância delas para o organismo. Alguns fizeram confusão entre as vitaminas dos alimentos e a bebida de leite e frutas batida no liquidificador:

*As frutas são importantes porque têm vitaminas e ajudam a crescer com saúde. Já ouvi que a laranja e limão tem vitamina para curar gripe (João, 10 anos).*

*Minha mãe faz vitamina de banana e aveia. Eu gosto! (Lia, 10 anos).*

Nessa atividade, dos 25 alunos da turma, apenas 14 afirmaram merendar a refeição da cantina diariamente. Os outros disseram que não merendavam na cantina porque não gostavam da comida oferecida e preferiam o lanche que traziam de casa ou não comiam nada. Tentei argumentar falando sobre a variedade de opções oferecidas, já que o cardápio é bastante diversificado e que, em algum dia,

provavelmente era oferecido alguma coisa que gostassem. Insisti que era necessário experimentar mas muitos demonstravam grande resistência a essa ideia. Nesse momento ficou claro para mim a importância dessa intervenção e percebi que para trocar o lanche pouco saudável, porém saboroso e convidativo a que estavam acostumados por alimentos verdadeiramente saudáveis e essenciais para a saúde, seria necessário um intenso trabalho.

Retomando um item da primeira atividade, quando os alunos tiveram que classificar sua alimentação, 19 afirmaram considerar ter uma alimentação saudável, 5 consideraram que têm alimentação mais ou menos saudável e apenas 1 classificou sua alimentação como não saudável, reconhecendo que precisavam mudar seus hábitos alimentares. Achei interessante como esses números não combinavam com a fala da turma no momento em que se referiam ao gráfico do perfil alimentar, quando eles reconheciam que o grupo não mantinha uma alimentação saudável.

Quando questionei a turma sobre essa diferença, os alunos também ficaram confusos pois perceberam que o gráfico demonstrava uma necessidade de melhorar os hábitos alimentares, retratando que a alimentação não estava tão saudável assim. Como professora da turma, entendi que ao assinalar a opção de alimentação saudável, os alunos estavam, na verdade, tentando me agradar dando uma resposta que, na concepção deles, me deixaria satisfeita. Quando confrontados com o gráfico a reflexão passou a ser outra, como se percebe no comentário de um aluno:

Todo mundo aqui come muita bala, chips, biscoito recheado, essas coisas! Se todo mundo comessem coisas saudáveis, não era para o gráfico ficar desse jeito. Olha o tamanho da barra dos doces! Eu acho que precisamos melhorar nossa alimentação. (Rodrigo, 11 anos)

## **5.2 Conhecendo a pirâmide alimentar**

A segunda aula foi planejada com base na Pirâmide alimentar brasileira, que é um guia alimentar que indica de forma qualitativa e quantitativa os alimentos que devem compor uma alimentação saudável, baseada em pesquisas nutricionais. De acordo com Philippi et al (1999), a investigação nutricional para formulação de guias alimentares começou no século XIX, com pesquisas realizadas por Atwater.

Segundo a autora:

Em 1894, ele publicou tabelas de composição de alimentos e padrões dietéticos para a população norte-americana, dando início às bases científicas para estabelecer relações entre a composição dos alimentos, consumo e saúde dos indivíduos. A partir daí, foram propostos vários guias para diversos grupos populacionais com diferentes formas de apresentação. (PHILLIPI et al,1999, p.66)

Ela ressalta ainda que, de lá pra cá, muitas foram as propostas de representação dos grupos de alimentos com objetivo de facilitar a compreensão dos indivíduos até chegarem ao formato de pirâmide que foi adotada pelo United States Department of Agriculture (USDA) em 1992. É a partir dessa forma de representação por pirâmide adotada pelos Estados Unidos que surgiu a proposta de adequação da Pirâmide Alimentar à realidade brasileira, com as devidas adaptações ao padrão de vida e costumes alimentares do nosso país.

Como aponta Barbosa et al (2005, p. 635), a representação dos grupos alimentares por pirâmide é amplamente reconhecida como ferramenta de educação nutricional e sua forma gráfica permite uma fácil compreensão por parte da população, características que levei em consideração ao incluí-la como parte do projeto para construção do conceito de alimentação saudável com meus alunos.

Iniciei a conversa sobre o tema perguntando à turma se sabiam o que era “Pirâmide alimentar”. Apenas 3 alunos arriscaram dizer o que pensavam e demonstraram já ter tido contato com o assunto antes, mas não conseguiam explicar com clareza.

É uma coisa que mostra os alimentos que podemos comer ou não para ter saúde. Eu já vi uma com outra professora. (Maria, 9 anos).

Sugeri que pensassem na diversidade de alimentos que encontramos para nosso consumo, chamando a atenção deles para a enorme variedade existente e que, quando vamos nos alimentar precisamos escolher bem o que vamos comer. Conversamos um pouco sobre a importância das nossas escolhas alimentares e, nesse momento surgiram vários relatos de pessoas que passaram mal ou adoeceram por comer o que não deviam.

Meu irmão tem diabetes e não pode comer muito açúcar. Ele tem isso desde pequeno. (Julia,10 anos)

Minha prima faz dieta porque está muito gorda. Ela precisa emagrecer 12 quilos e por isso não pode comer qualquer coisa em qualquer hora. (Wagner, 10 anos).

Conheço uma pessoa que não toma leite e a mãe dela disse que os ossos ficam fracos por isso. Os dentes também. Acho que meu osso é fraco porque já quebrei o braço. (Paulo, 8 anos).

A turma agitou-se porque cada um tinha um caso diferente pra contar. Alguns se referiam à Pirâmide Alimentar como algo que proibia certos alimentos como doces, outros não sabiam nada a respeito e ficavam tentando adivinhar do que se tratava. Aproveitei a oportunidade para apresentar a principal função da Pirâmide Alimentar explicando, de forma simples, que ela nos ajuda a escolher os alimentos e indica a quantidade adequada de consumo de cada um para uma alimentação equilibrada.

O passo seguinte foi expor no quadro uma representação da pirâmide alimentar em branco, como demonstrada abaixo na figura 3:

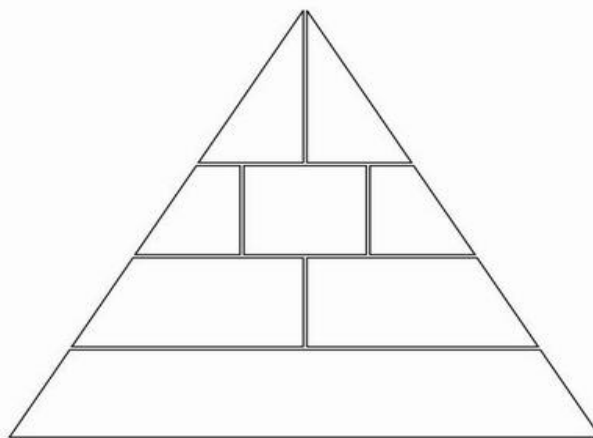


Fig. 3 – Pirâmide Alimentar em branco

Pedi que observassem o desenho. Como esta pirâmide está dividida? Os alunos perceberam que as divisões não eram do mesmo tamanho. Havia espaços maiores embaixo e que os de cima eram menores. Pedi para que imaginassem que estes espaços fossem “gavetinhas” de alimentos. Expliquei que cada “gavetinha” representava um grupo de alimentos e o tamanho delas indicavam a quantidade adequada de cada tipo de alimentos que podemos consumir no nosso dia-a-dia para termos uma dieta equilibrada. O nosso organismo tem necessidades nutricionais que

precisam ser satisfeitas para um bom desenvolvimento e funcionamento adequado de todos os órgãos e, para isso, precisamos prestar atenção ao que comemos. Conversamos muito sobre esse assunto e, mais uma, vez a turma demonstrou interesse e teve boa participação fazendo perguntas e opinando a todo momento.

Em seguida, organizamos a turma em cinco grupos e entreguei para cada grupo a figura apresentada a cima. Também foram distribuídas figuras de alimentos e orientei os grupos para que discutissem em que nível da pirâmide colocariam cada um deles, montado a pirâmide da maneira mais adequada, lembrando da conversa que tivemos anteriormente. Combinei com eles que não colassem as figuras nesse momento, pois iríamos discutir a decisão de cada grupo e fazer as alterações necessárias depois, como mostra a figura 4.

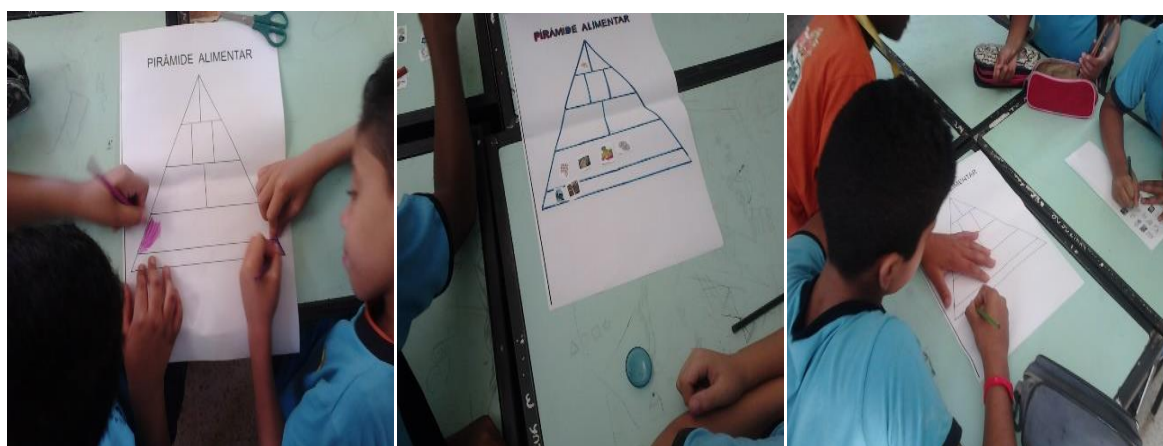


Fig. 4 – Alunos montando a Pirâmide Alimentar.

Esse momento foi muito importante pois os alunos tinham que discutir no grupo onde colocar cada alimento. As divergências foram surgindo e as trocas de opiniões e os argumentos apresentados pelos alunos para justificar as suas escolhas tornaram a atividade construtiva e enriquecedora.

Em um dos grupos uma aluna se confundiu achando que deveria montar a pirâmide de acordo com suas preferências e por isso colocaria o doce na parte de baixo da pirâmide porque gostava de comer muito doce. Outra aluna do grupo questionou explicando que esse tipo de alimento deveria estar no alto da pirâmide porque devia ser pouco consumido:

Eu como muito doce, bala, pirulito e por isso a gente tem que colocar no andar de baixo. Olha, tem mais espaço aqui embaixo para os alimentos que a gente come muito. (Camila, 8 anos).

Não é não! A gente tem que pôr o que é mais saudável no espaço maior como frutas e verduras. Doce não é saudável e deve ficar lá em cima porque só podemos comer de vez em quando e pouco, entendeu? (Bruna, 9 anos).

Assim, as discussões ganharam corpo e cada um ia expondo o que pensava, defendendo suas ideias. Após terminarem de montar as suas pirâmides, propus que os grupos observassem a pirâmide do grupo vizinho para comparação. A turma agitou-se novamente. Ao perceber diferenças, os grupos começaram a discutir sobre quem estava certo ou errado na escolha dos níveis para cada alimento. Percebi nesse momento que a turma já havia compreendido que os alimentos do topo da pirâmide deviam ser consumidos em menor quantidade do que os da base. Porém, ainda tinham dificuldade na classificação dos alimentos dentro dos níveis, o que é perfeitamente compreensível por se tratar de um assunto complexo. O mais importante é que o objetivo de levá-los a refletir sobre os alimentos consumidos estava sendo alcançado e a empolgação da turma nas discussões me animou.

De volta aos grupos, disse-lhes que tiraríamos as dúvidas à medida que faríamos a correção juntos.

Com o apoio da figura afixada no quadro, fomos conversando sobre cada grupo alimentar (energéticos, reguladores, construtores e energéticos extras), a função de cada um e a importância dentro da alimentação. Ressaltei a necessidade de consumirmos diariamente alimentos de todos os grupos alimentares, dentro das porções recomendadas, pois é exatamente essa variedade que nos garante os nutrientes necessários para uma boa saúde. À medida que íamos conversando, os grupos foram fazendo as devidas alterações em suas próprias pirâmides e os comentários tornavam-se ainda mais calorosos:

Eu sabia que o doce era lá em cima porque não podemos comer muito. (Bruna, 9 anos).

Achei que pão tinha que ficar no alto da pirâmide. Não sabia que era um alimento energético. Ainda bem que gosto de comer pão. (Luan, 10 anos).

Eu sabia que as frutas ficavam no meio. Nosso grupo acertou as frutas mas erramos o lugar da carne. (Sara, 10 anos).

Foi pedido então para que colassem as figuras nos lugares corretos para depois expormos as pirâmides na sala, como demonstrado na figura 5:

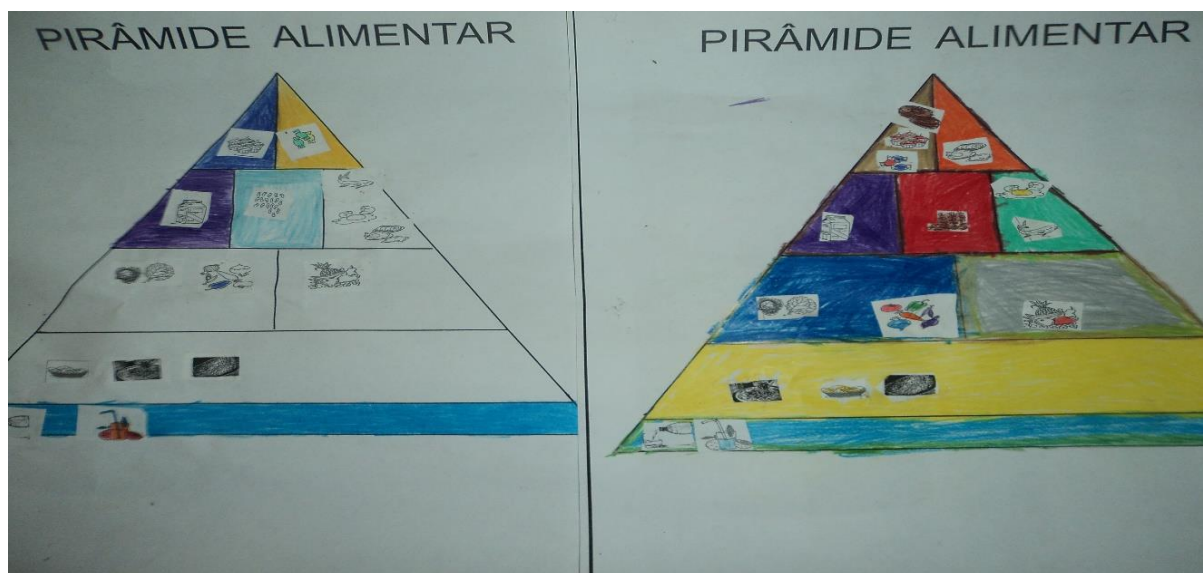


Fig. 5 – Pirâmide alimentar construída pelos alunos

É importante ressaltar que, apesar da água não fazer parte da Pirâmide Alimentar tradicionalmente adotada por programas de saúde alimentar, ela é considerada, por grande número de nutricionistas, como fator primordial para manutenção da saúde, merecendo ser lembrada na dieta saudável pois, sem água não há saúde. Além disso, a água havia sido apontada no gráfico construído na segunda atividade e, sendo assim, optei por utilizar um modelo de pirâmide em que ela estivesse incluída. Encontrei um modelo disponível em <http://www.weblaranja.com/nutricao/piramide-alimentar.php>

Os alunos demonstraram muito interesse ao realizar as atividades sobre a Pirâmide Alimentar pois muitos não conseguiam compreender sua organização e, no decorrer da aula, perceberam que não se trata de instrumento para proibir o consumo de certos alimentos como pensavam, mas sim para orientar as escolhas na quantidade adequada para uma alimentação equilibrada.

Depois do trabalho pronto, as pirâmides foram afixadas na sala para servir de apoio a consultas posteriores.

Na aula seguinte, aproveitando o horário de informática, apresentei aos alunos um jogo sobre a Pirâmide Alimentar, disponível em [tpratibum.cmais.com.br/jogos/jogo-](http://tpratibum.cmais.com.br/jogos/jogo-)

**da-piramide-dos-alimentos.** Como já tínhamos conversado sobre esse assunto anteriormente, eles jogaram e puderam colocar em prática os conhecimentos adquiridos. O caráter lúdico da atividade despertou o interesse dos alunos e transformou a aprendizagem em diversão. Veja a figura 6.

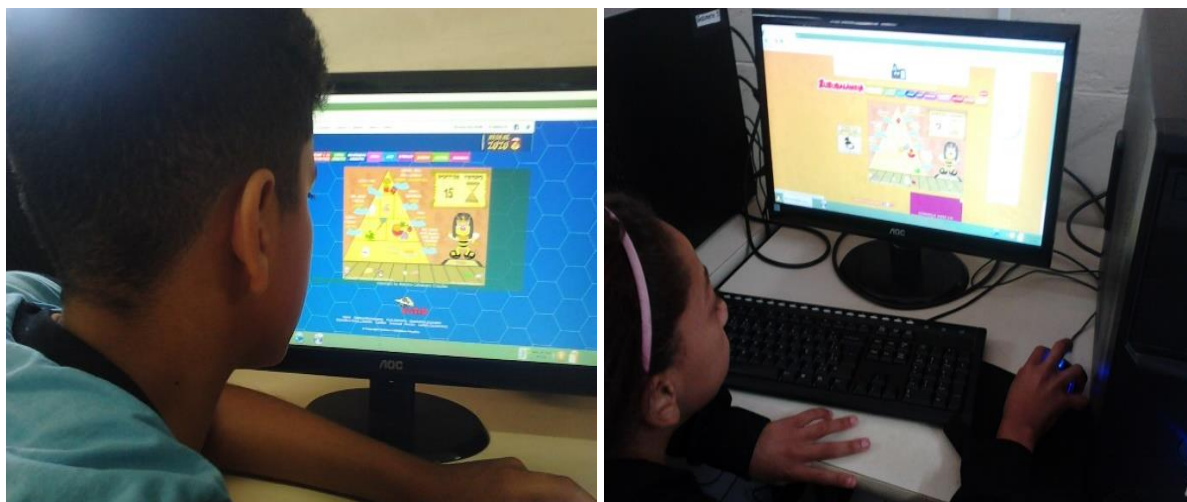


Fig. 6 – Jogo da Pirâmide Alimentar.

### 5.3 Leitura e estudo de textos

Dando continuidade aos estudos e buscando consolidar o conceito de alimentação saudável, levei para a sala alguns textos e atividades (em anexo), com linguagem simples e ilustrações para sistematização das informações trabalhadas até aqui. Retomando tudo que havíamos discutido nas aulas anteriores, fomos nos aprofundando no assunto, sempre voltando ao gráfico da turma, que ficava afixado no mural da sala, para relacionar os dados ali apresentados com os conhecimentos que estavam sendo construídos. Utilizei também algumas atividades retiradas de apostilas disponíveis no portal da Prefeitura de Belo Horizonte, no endereço eletrônico <http://portalpbh.pbh.gov.br/pbh/ecp/comunidade.do?app=ean>.

A opção por inserir a leitura de textos e realização de atividades sobre o assunto se deu por necessidade de fazer o registro das discussões e aprendizagens realizadas até aqui. Além disso, por acreditar na importância de levar essas informações aos familiares das crianças, essa etapa configurou-se como um modo de alcançar as famílias para que acompanhassem o trabalho que estava sendo feito em sala, pedindo que algumas dessas atividades fossem realizadas em casa.

## 5.4 Análise de rótulos

Prosseguindo na reflexão e discussão sobre alimentação saudável, programamos um dia para fazermos análise de rótulos de alimentos consumidos frequentemente pelos alunos. Foi pedido a eles que trouxessem uma embalagem de casa e selecionamos algumas informações importantes para serem observadas. Com a turma novamente organizada em grupos, expliquei que iríamos fazer uma espécie de “ficha” do alimento, anotando no caderno as informações obtidas na embalagem do produto. Fui orientando as anotações passo a passo, auxiliando os grupos na identificação de cada item e ao mesmo tempo discutindo a importância dessa informação para os consumidores, como mostrado na figura 7.

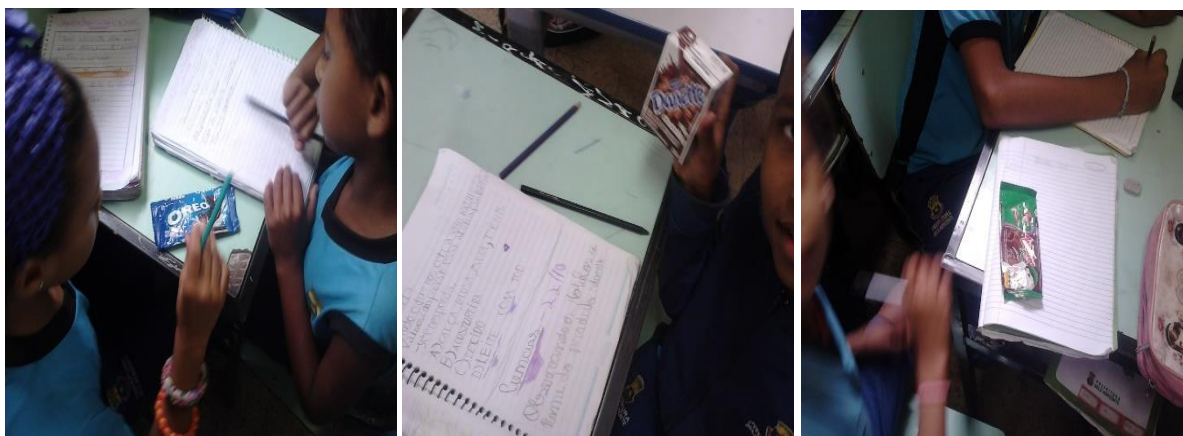


Fig. 7 – Análise de rótulos pelos alunos

Primeiramente fizemos a identificação do alimento anotando o tipo e o nome do produto. Exemplo: Recreio: biscoito recheado de morango. Nesse momento, conversamos sobre a importância dessa informação e porque deveria estar de forma visível e clara no rótulo. Os alunos disseram que precisamos saber o que estamos comprando para não nos enganar na hora da compra. Eles observaram também que a embalagem trazia a ilustração do produto mas que nem sempre era exatamente como parecia ser. Luciana, 10 anos, comentou que certa vez a mãe comprou um biscoito e ao abrir percebeu que era bem menor do que apresentava na embalagem. Discutimos sobre o interesse do produtor fazer uma boa apresentação do produto e da atenção que os consumidores devem ter ao comprar. Discutimos também a influência da embalagem na hora da escolha e aproveitei este momento para discutir com eles a presença dos personagens de TV em produtos direcionados para crianças.

Percebi então que começou surgir na turma uma ponta de criticidade em relação a esse assunto. Uma aluna comentou:

Alguns produtos vem com fotos de personagens para as crianças pedir a mãe pra comprar porque a gente gosta do personagem, mas as vezes o produto não é saudável. É só pra chamar a atenção. (Julia, 10 anos).

Outros alunos foram concordando com o comentário da colega e logo tinham um monte de experiências parecidas sendo contadas, exercitando um novo jeito de olhar e avaliar os rótulos e os próprios alimentos industrializados que consumiam.

Em seguida, pedi que procurassem no rótulo do produto a indicação da quantidade e anotassem na ficha do alimento. Alguns grupos tiveram dificuldade para localizar essa informação e foi preciso um acompanhamento mais de perto. Foi discutida a importância dessa informação e fizemos a comparação entre os diferentes alimentos analisados pelos grupos.

O passo seguinte foi encontrar na embalagem os ingredientes do alimento. Não foi tarefa muito fácil pois em algumas embalagens essa informação não estava visível, mas a atividade foi produtiva porque a medida que iam conseguindo localizá-la, iam comentando suas descobertas e comparando os alimentos entre si. As dúvidas que surgiam eu ajudava a esclarecer, ampliando os conhecimentos de todos e compartilhando a aprendizagem.

Pedi que procurassem na embalagem a tabela nutricional. Apenas um grupo conseguiu encontra-la rapidamente pois um aluno já tinha conhecimento do que se tratava. Os outros grupos precisaram de auxílio porque não conheciam a tabela nutricional e algumas embalagens não traziam essa informação em forma de tabela mas em letras muito miúdas, de difícil visualização. Pedi que anotassem na ficha do alimento se a tabela nutricional estava presente ou não. Eles perceberam que havia a tabela em todos os rótulos. Pedi, então, que observassem com atenção as informações e discutimos seu conteúdo. A turma agitou-se pois havia muitos termos desconhecidos, de difícil leitura e compreensão. Conversamos bastante a respeito da tabela e sua importância para que o consumidor saiba o que está consumindo.

Depois de estarem familiarizados com a tabela, expliquei a eles que não iríamos discutir cada um dos itens mas que alguns eram muito importantes e que precisávamos ter uma atenção mais cuidadosa pois interfeririam na nossa saúde. Assim, pedi que anotassem o valor energético (kcal), presença de gorduras,

quantidade de sódio, açúcar, vitaminas, cálcio e fibras. Fizemos essa etapa bem devagar para que pudesse ir explicando a importância de cada um desses componentes para nossa saúde. Outro item que observamos foi a informação sobre o glúten, que foi uma informação que a maioria encontrou no rótulo e ficaram curiosos para saber o seu significado:

*No rótulo que eu tenho está escrito que não contém glúten. Não sei o que quer dizer, mas ainda bem que não tem porque eu nem sei o que é isso!  
(Sara, 10 anos.)*

*No meu está escrito que contém glúten. Será que faz mal? Eu não vou comer isso não! (Julia, 9 anos).*

Iniciou-se uma discussão generalizada, onde cada um defendia sua opinião mas ninguém tinha certeza de nada. Surgiu o grupo dos que defendiam o glúten e o dos que condenava dizendo que poderia até matar. Diante da confusão, achei necessário levar para a turma informações sobre o glúten. Separei um pequeno texto sobre o assunto que lemos juntos e tiramos as dúvidas existentes. Assim, os alunos perceberam que a informação sobre o glúten vem na embalagem principalmente para alertar as pessoas portadoras de doença celíaca. Foi interessante o quanto a turma se empolgou com o assunto e, na hora do recreio, não foi difícil encontrar grupinhos procurando essa informação nas embalagens dos lanches trazidos de casa.

## **5.5 Salada de frutas coletiva**

Depois de muita conversa e estudo sobre a importância de uma alimentação saudável, partiu dos próprios alunos a ideia de fazer uma salada de frutas coletiva. Assim, foi pedido para as crianças trazerem de casa uma fruta e, com ajuda do “Dicionário dos alimentos”, apostila produzida pela PBH, fomos aprendendo sobre os benefícios de cada fruta trazida. Eu apresentava a fruta e lia para os alunos as informações contidas no dicionário. Os alunos foram percebendo o quanto as frutas são importantes para nossa saúde e muitos se animaram dizendo que passaria a comer mais frutas daquele dia em diante.

Eu como muita fruta. Banana e mamão são minhas preferidas, mas agora sei que preciso comer outros tipos também. (Sabrina, 9 anos).

As frutas foram picadas em uma vasilha e servidas aos alunos em pequenas porções. Alguns inicialmente não queriam aceitar, mas depois de um pouco de conversa, acabaram concordando em experimentar. Alguns comeram tudo e pediram mais. Apenas um aluno recusou totalmente a salada e não quis comer. Ele mesmo reconheceu que precisava mudar, mas disse que não gostava de frutas. Outros, mais animados, diziam que iria aumentar o consumo de frutas e verduras porque aprenderam que esse tipo de alimento é mais saudável do que as guloseimas que levavam como lanche.

Vou pedir pra minha mãe colocar fruta na minha lancheira. Eu gosto de comer frutas. É gostoso e faz bem pra saúde. (Ricardo, 11 anos).

Não gostava de salada de frutas, mas agora experimentei e gostei. A gente podia fazer isso todo dia e todo mundo ia ficar mais saudável. (Eric, 9 anos).

A experiência de saber o benefício de cada uma das frutas e comê-las junto com os colegas, num momento de descontração e alegria permitiu quebrar um pouco a rigidez com que muitas vezes que esse assunto é tratado em família. Como disse no início, nessa fase de idade as crianças ainda não se dão conta dos benefícios da boa alimentação e precisam de incentivos para comer bem. No final estava todo mundo pedindo bis, momento registrado na figura 8.



Fig. 8 – Salada de frutas coletiva

## 5.6 Avaliação

No último dia de execução do plano de ação, foi proposta uma atividade de avaliação com o objetivo de verificar o que ficou de aprendizagem depois de toda essa conversa. Em uma conversa informal, os alunos foram incentivados a comentar as atividades, destacando o que mais gostaram, o que foi novidade, o que acharam difícil ou que ainda tinham dúvidas. A agitação foi geral pois todos queriam fazer algum comentário.

Antes eu pensava que podia comer de tudo porque eu sou muito magra, mas agora sei que é preciso saber se o alimento é ou não saudável. Aprendi que preciso comer frutas e verduras. (Julia, 9 anos).

Eu aprendi que suco natural é melhor do que o de caixinha porque na indústria eles colocam substâncias que não fazem bem. (Ricardo, 11 anos).

Depois desse momento de avaliação oral, expliquei a eles que gostaria de ter os comentários por escrito. Como a turma é um pouco resistente à escrita, procurei deixá-los mais tranquilos explicando que, assim como no início do projeto, não haveria respostas certas ou erradas. Queria apenas que eles expressassem suas descobertas e aprendizagens para que eu pudesse programar outras atividades sobre alimentação saudável para serem realizadas em outros momentos. Entreguei uma folha com as orientações como a que apresentada na figura 9, e fui auxiliando aqueles que tinham mais dificuldades, fazendo o papel de escriba

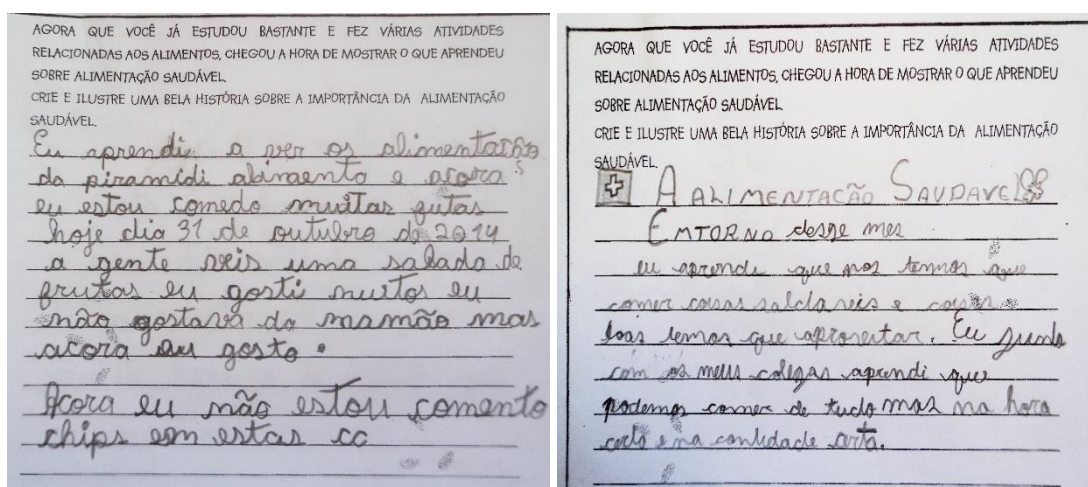


Fig. 9 – Produção de textos dos alunos

## 6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao fim do desenvolvimento do plano de ação proposto percebemos que o trabalho realizado foi eficiente em muitos aspectos pois, pelas falas e comentários, os alunos demonstraram melhor esclarecimento sobre os riscos e benefícios trazidos pela alimentação e a importância de dar preferência a alimentos mais saudáveis como forma de manter a saúde. Também demonstraram apropriação do princípio básico da pirâmide alimentar que é procurar manter uma alimentação equilibrada, consumindo alimentos de todos os grupos representados, porém observando a quantidade adequada. Além disso, o modo como o trabalho foi conduzido foi importante para o resultado positivo pois permitiu o trabalho em conjunto, estimulou a troca de experiências e a reflexão coletiva baseada em fatos retirados da própria realidade da turma, o que tornou aprendizagem significativa para cada um dos alunos. Na produção de textos realizada no final do projeto como forma de avaliação, é perceptível que o objetivo de refletir sobre a alimentação e promover a construção do conceito de alimentação saudável como forma de promoção da saúde foi alcançado pois, nos textos, os alunos fizeram referência ao conteúdo trabalhado demonstrando compreenderem a necessidade de mudanças nos hábitos alimentares indicada no perfil alimentar da turma traçado nas primeiras atividades. Houve também, durante o desenvolvimento do plano de ação, um maior número de alunos que passaram a aceitar, ou pelo menos experimentar a merenda oferecida na cantina, demonstrando um esforço da turma em colocar em prática as aprendizagens construídas durante das discussões realizadas em sala.

Porém, ao realizar uma nova observação do horário de recreio e dos lanches trazidos nos dias posteriores à conclusão dos trabalhos, ficou claro que muito da aprendizagem relatada acima apareceu principalmente no nível do discurso, enquanto que na prática, poucas foram as mudanças ocorridas. Diante dessa observação, conclui-se que, ainda que os alunos estejam mais esclarecidos sobre o assunto, para que as mudanças de hábitos alimentares ocorram no dia a dia é necessário um trabalho ainda mais intenso e contínuo de conscientização que possa atingir também, e principalmente, as famílias que, na infância, são as maiores responsáveis por influenciar as escolhas alimentares das crianças. Foi observado ainda que, mesmo se apropriando do conceito de alimentação saudável e sendo capazes de falar com propriedade sobre o assunto, as crianças não abrem mão do que lhes parece gostoso,

mesmo que esse alimento não possua valor nutricional, e são facilmente influenciadas pelas belas embalagens decoradas com seus personagens favoritos, deixando de lado a preocupação com a saúde. As preferências alimentares infantis parecem estar em constante contraste com as recomendações nutricionais. Esse fato nos permite afirmar que o trabalho na escola é importante sim, mas deve se estender por mais tempo e, de preferência, contar com a adesão dos familiares para que, envolvidos na discussão, possam servir de estímulos para os pequenos. Em se tratando de hábitos alimentares, o exemplo e a persistência são fatores fundamentais para se obter os resultados desejados.

## Bibliografia:

ACCIOLY, E. *A escola como promotora da alimentação saudável*. Ciência em tela, v.2, n. 2, 2009. Disponível em [www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf](http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf)

BARBOSA, R.M.S. et al. *Consumo alimentar de crianças com base na pirâmide alimentar brasileira infantil*. SP. Revista de Nutrição, Campinas, 18(5);634,35,40 set./out. 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n5/a06v18n5.pdf>

FIATES, G. M. R.; AMBONI, R. D. M. C.; TEIXEIRA, E. *Marketing, hábitos alimentares e estado nutricional: aspectos polêmicos quando o tema é o consumidor infantil*. Araraquara, v. 17, n.1, p.105-112, 2006.

MAINARDI, N. *A ingestão de alimentos e as orientações da escola sobre alimentação, sob o ponto de vista do aluno concluinte do Ensino Fundamental*. 150p. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queirós”, Universidade de São Paulo. Piracicaba, 2005. Disponível em: [www.teses.usp.br/teses/disponiveis/11/11141/tde.../NeuzaMainardi.pdf](http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/11/11141/tde.../NeuzaMainardi.pdf)

PHIPPI, S.T. et al. *Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos*. Revista de Nutrição, Campinas, 12 (1), jan./abr. 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a06.pdf>

## Sites:

.  
<http://alimentacaoescola.blogspot.com.br/2010/10/influencia-da-midia-na-alimentacao-do.html>

<http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-presentacao>

<http://portalpbh.pbh.gov.br/pbh/ecp/comunidade.do?app=ean>

<http://www.weblaranja.com/nutricao/piramide-alimentar.php>

<http://blog.disfrut.com.br/saude/alimentos-energeticos-construtores-e-reguladores/>

<http://www.escolakids.com/classificacao-dos-alimentos.htm>

<http://www.mundoeducacao.com/saude-bem-estar/alimentacao-saudavel.htm>

## APÊNDICE

### CONTRIBUIÇÕES DO LASEB PARA MINHA FORMAÇÃO

Participar do curso oferecido pelo Programa de Pós-Graduação Especialização Lato Sensu em Docência na Educação Básica (LASEB), na área de Educação em Ciências, oferecido pela Faculdade de Educação da UFMG em parceria com a Prefeitura de Belo Horizonte, trouxe para a minha formação uma oportunidade de realizar uma reflexão sobre minha prática como professora de ciências das séries iniciais que ainda não havia tido antes. Expressões como *problematização*, *construção de conceitos*, *ensino por investigação*, *trabalho interdisciplinar*, *dialogia* e outros termos tão conhecidos entre educadores, mas muitas vezes entendidos de forma equivocada, ganharam papel de destaque no curso e despertaram inquietações que, conseqüentemente, fizeram-me pensar na minha prática cotidiana em sala de aula e enxergar a necessidade de mudanças.

O trabalho com o ensino de Ciências nas séries iniciais muitas vezes é relegado a segundo plano devido à grande preocupação com a alfabetização nesse período escolar e, por esse motivo, é comum nós, professores, nos sentirmos frustrados com o trabalho de ciências e apreensivos quanto à forma de abordagem e tratamento dos conteúdos. Nesse aspecto, o curso trouxe contribuições preciosas que nos alertam para a importância do trabalho com ciências desde a primeira infância e suas possibilidades de exploração como forma de capacitar o aluno para compreender o mundo em que está inserido e intervir em sua realidade a favor de si mesmo e da sociedade. Além disso, o curso oferece suporte teórico e metodológico para que o ensino de ciências seja eficaz e prazeroso tanto para alunos como para professores. As discussões realizadas em sala e a troca de experiências com os colegas de curso colocaram-me em uma situação de desejo de mudança e crescimento que, tenho certeza, frutificará e contagiará outros colegas de profissão.

## ANEXOS

Atividades e textos trabalhados em sala

### Alimentação Saudável

Publicado por: Gabriela Cabral em Importância dos Alimentos na Saúde



#### Alimentos que beneficiam o organismo

A alimentação saudável é a ingestão de, principalmente, alimentos naturais em nossas refeições diárias. Nessa é necessário a absorção de açúcares, carnes, ovos, hortaliças, frutas, legumes, leite, óleos, massas, raízes e tubérculos. A quantidade necessária para a alimentação saudável varia para cada organismo já que é levado em consideração a altura, a idade, o peso, e a saúde de cada indivíduo, além das atividades físicas praticadas pelo mesmo.

Para que uma pessoa entenda como é a alimentação correta, foi criada a Pirâmide de Alimentação Equilibrada que divide cada tipo de alimento de acordo com a necessidade bruta de cada organismo. Nela, percebe-se que a quantidade de ingestão de cada alimento é diferente, como se pode ver abaixo:

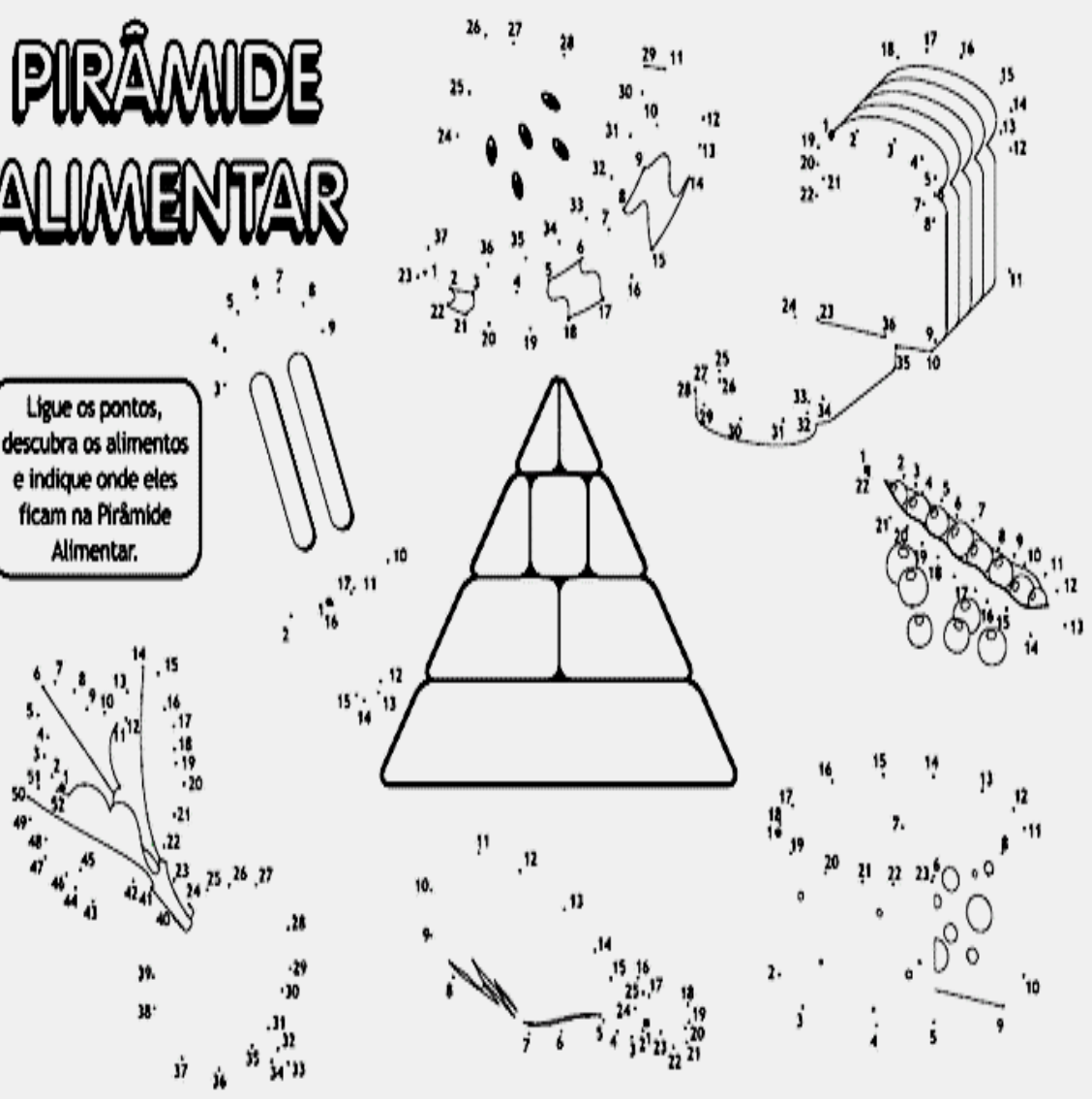


Cada divisão da pirâmide compõe o nível de proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, fibras, minerais e água que estamos ingerindo através dos alimentos. Esses possuem grande importância para o funcionamento do organismo, pois é um tipo de combustível para o corpo que faz com que exerça seus deveres de forma correta.

Os carboidratos fornecem energia para o corpo. As gorduras fornecem energia e auxiliam no transporte de vitaminas. As vitaminas exercem função auxiliar no bom funcionamento do organismo. As fibras, em geral, normalizam o funcionamento do intestino, controlam a glicose e o colesterol do sangue e ainda dão a sensação de saciedade. A água hidrata o organismo e auxilia no transporte dos nutrientes. É importante lembrar que todos os itens que compõem a pirâmide são importantes para o organismo e devem participar da alimentação diária de cada indivíduo.

# PIRÂMIDE ALIMENTAR

Ligue os pontos, descubra os alimentos e indique onde eles ficam na Pirâmide Alimentar.



## **OS GRUPOS ALIMENTARES**

### **Grupo 1: Carboidratos**

Fazem parte desse grupo: os pães, massas, arroz, batata e cereais. Esses alimentos são a base da pirâmide alimentar e a maior fonte de energia para o corpo. Estão inclusos aqui a glicose, a sacarose, a maltose e o amido, que constituem os principais elementos dos alimentos ricos em carboidratos.

**Consumo recomendado por dia: de 6 a 11 porções**

### **Grupo 2: Verduras e legumes**

Esses alimentos possuem os componentes essenciais para o bom funcionamento do organismo: ferro, fibras, sais minerais e vitaminas. Eles ajudam a regular o funcionamento do organismo e contribuem com muitos benefícios a saúde. As folhagens, por exemplo, possuem clorofila, elemento que oxigena e limpa o sangue. Sua ingestão pode prevenir a anemia, pois também há presença de ácido-fólico e fósforo. Os legumes amarelo-alaranjados e vermelhos como a cenoura, a abóbora e a beterraba ajudam a tonificar a pele, são antioxidantes (retardam o envelhecimento) e previnem uma infinidade de cânceres.

**Consumo recomendado por dia: 3 a 5 porções.**

### **Grupo 3: Frutas**

As frutas possuem várias vitaminas e substâncias que trazem diversos benefícios para o organismo de quem as consome. A mais conhecida é a vitamina C, presente na laranja, no limão e na acerola. Ela é anti-oxidante e previne resfriados e gripes. Outras frutas têm o poder de desintoxicar o sangue e diminuir o nível de colesterol, como é o caso do melão, da uva e do abacaxi. Existem, ainda, aquelas que atuam como laxante, ajudando a limpar o intestino. São elas: a manga, o kiwi e o mamão.

**Consumo recomendado por dia: 3 a 5 porções.**

#### **Grupo 4: Carnes, ovos e grãos**

Esse grupo é o dos alimentos construtores. A grande quantidade de proteínas ajuda na formação e crescimento do corpo das crianças até a fase adulta. São os alimentos como carnes, ovos, feijão, lentilha, grão-de-bico, nozes e castanhas que auxiliam na estrutura óssea, formação de tecidos do cérebro, dos músculos, de diversos órgãos e da pele. Na fase adulta, o consumo equilibrado desse tipo de comida pode ajudar a manter a saúde do corpo, no fortalecimento de ossos e músculos e na cicatrização de eventuais ferimentos. Mas quando a dieta é pobre de proteína pode acarretar baixa estatura nas crianças, fraqueza muscular, anemia, deficiência hormonal e baixa defesa contra diversas infecções.

**Consumo recomendado por dia: 2 a 3 porções.**

#### **Grupo 5: Laticínios (leites e derivados)**

Nesse grupo temos o leite e todos os seus derivados, como iogurtes, coalhadas e queijos. Esses alimentos são ricos em minerais e proteínas, auxiliam na formação dos tecidos musculares, ósseos e nervosos. O leite é uma importante fonte de cálcio e fósforo, que ajudam a manter a integridade dos ossos, além de contribuir com a vitamina B12 e com gorduras e açúcares, que dão muita energia. Toda criança precisa ter os laticínios inclusos em sua dieta para que tenham um bom desenvolvimento, mas os adultos não devem descuidar, principalmente, dos idosos, que precisam de um reforço para manter os músculos e ossos fortes.

**Consumo recomendado por dia: 2 a 3 porções.**

#### **Grupo 6: Lipídios (óleos e gorduras) e açúcares**

Os alimentos que possuem gorduras e açúcares concentram maior energia do que os carboidratos e as proteínas. Porém, essa energia é armazenada na forma de tecido adiposo e, por isso, deve-se ter muito cuidado. É recomendado, pelos nutricionistas, consumo moderado de tudo que contenha essas substâncias, como manteigas, maionese, creme de leite e doces em geral.

**Consumo recomendado por dia: 1 a 2 porções.**

## GRUPOS DE ALIMENTOS

Pinte os grupos de alimentos conforme lista de cores a seguir:

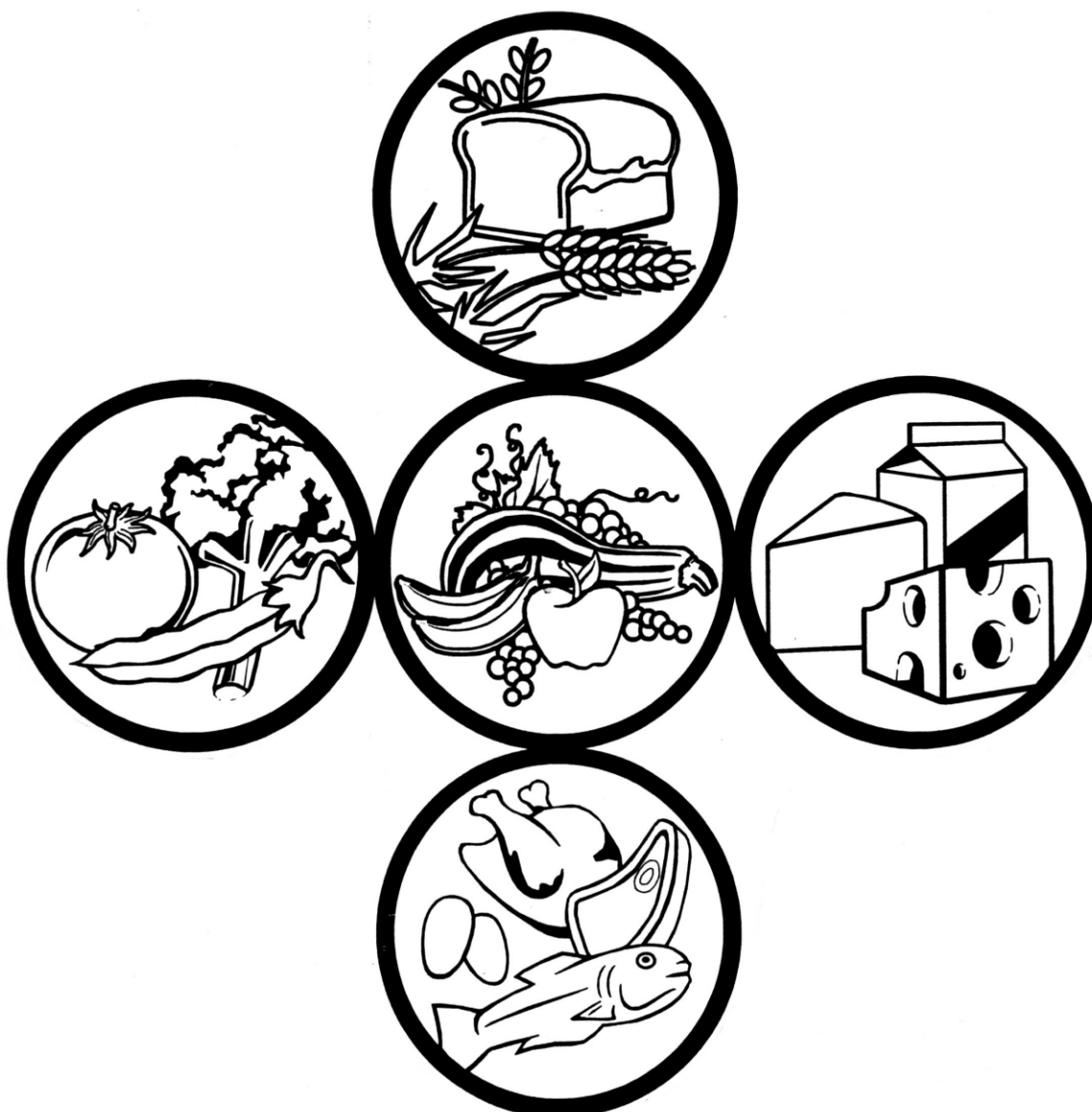
Grupo de cereais, pães e massas: amarelo

Grupo das hortaliças: verde

Grupo das frutas: laranja

Grupo do leite: azul

Grupo das carnes: vermelho



## ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Procure figuras ou faça desenhos para ilustrar cada tipo de alimento abaixo:

**Alimentos reguladores:** são basicamente alimentos de origem vegetal como frutas e verduras que fornecem ao organismo vitaminas, minerais, fibras e água que regulam o seu funcionamento. Esses alimentos hidratam o corpo e o deixam mais resistentes às doenças. As fibras ajudam na digestão e no bom funcionamento do intestino.

**Alimentos construtores:** são principalmente carne, peixe e ovo, além da soja, o feijão, a ervilha e o leite. São alimentos ricos em proteínas que são importantes na construção dos tecidos do organismo e sua função é ajudar a construir os músculos, sangue e todos os órgãos do corpo. São indispensáveis para o crescimento de crianças e adolescentes. Já na idade adulta os alimentos construtores são responsáveis por renovar a pele, reparar fraturas ósseas e cicatrizar feridas.

**Alimentos energéticos:** são aqueles que contêm grande quantidade de açúcares, gorduras e óleos. Nesse grupo estão o arroz, o milho, o macarrão, a batata, o pão, farinhas, mel e outros que são ricos em carboidratos e fornecem energia para o corpo se movimentar, pensar e trabalhar. A manteiga, os óleos, a margarina, chocolates são exemplos de alimentos energéticos, ricos em gorduras.