

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM DOCÊNCIA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

IZABELA ALAIDE NERY

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA FORMAÇÃO DA CRIANÇA

Belo Horizonte
2015

IZABELA ALAIDE NERY

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA FORMAÇÃO DA CRIANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização apresentado como requisito parcial para a obtenção de título de Especialista em Docência na Educação Infantil, pelo Curso de Especialização em Docência na Educação Infantil, da Faculdade de Educação/ Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientadora: Profa. Dra. Máira Tomayno de Melo Dias Azevedo

Belo Horizonte

2015

IZABELA ALAIDE NERY

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA FORMAÇÃO DA CRIANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização apresentado como requisito parcial para a obtenção de título de Especialista em Docência na Educação Infantil, pelo Curso de Especialização em Docência na Educação Infantil, da Faculdade de Educação/ Universidade Federal de Minas Gerais.

Aprovado em 25 de novembro de 2015

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Maíra Tomayno de Melo Dias Azevedo – Orientadora - Faculdade de Educação da UFMG

Isabela Costa Dominici - Centro Universitário UMA

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus que está acima de todas as coisas e é único e consumidor da minha fé. A minha super cunhada Renata que em muito me ajudou. A minha mãe que sempre me deu apoio a não desistir e permanecer firme. Aos meus irmãos por vezes me socorrerem em me buscar na FAE, Lucas muito obrigada por todas as vezes que ficou me esperando mesmo quando sua aula já havia terminado.

A Maira que abriu meu olhar para inúmeras possibilidades durante a pesquisa, sem ela não haveria a concretização de muitas das ações vivenciadas durante esse estudo.

As colegas de sala, Cris, Joelma e Michelle pelos momentos de descontração nos momentos cansativos, mas sempre uma apoiando as outras. As demais colegas pelas trocas de experiências que se concretizou em riquíssimos aprendizados.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo principal sensibilizar as crianças de três anos, da UMEI Nova Esperança, e suas respectivas famílias sobre a importância de uma alimentação saudável no desenvolvimento infantil e na prevenção da obesidade infantil. Nesse sentido foi realizado um projeto de intervenção, denominado: Comer bem desde pequeno. Essa intervenção teve como objetivo promover a sensibilização do consumo de alimentos saudáveis, e sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma atraente, lúdica e educativa. Consideramos que a mudança de hábitos, aliada à reeducação alimentar e ao incentivo do consumo de alimentos saudáveis, poderá contribuir para o crescimento e para a saúde das crianças. Baseado na concepção de educar cuidando e cuidar educando, faz-se necessário abordar desde pequeno a educação em todos os aspectos inclusive o alimentar e que esse é um dos muitos desafios encontrados por essa na Educação Infantil, que vem se consolidando e ganhando espaço na sociedade. Inicialmente foram realizadas observações da turma pesquisada e em seguida propostas atividades incluídas no projeto de intervenção. Observaram-se as crianças durante os momentos das refeições estimulando-os a experimentar os alimentos e ao não desperdício. Realizamos diversas atividades que contemplaram a linguagem oral, escrita, matemática e corporal. No final do projeto as famílias foram convidadas a participarem de uma palestra com a nutricionista, com o objetivo de sensibilizar os pais e responsáveis da importância de se ter uma alimentação saudável. Ao final do estudo considerou-se que a temática da alimentação saudável deve ser trabalhada na escola, pois hoje com o aumento da obesidade infantil em todo mundo, a escola pode contribuir para que pais, crianças e professores tomem conhecimento dos males de certos tipos de alimentos, e de possíveis práticas mais saudáveis, que contribuem para desenvolvimento saudável físico e emocional da criança.

Palavras chaves: alimentação, saudável, educação, infantil e obesidade.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Fachada da escola.....	29
Figura 2: Hall de entrada.....	29
Figura 3: Refeitório.....	30
Figura 4: Banheiro parcial.....	31
Figura 5: Banheiro integral.....	31
Figura 6: Casa de Brincar.....	32
Figura 7: Parquinho coberto.....	32
Figura 8: Sala de aula.....	33
Figura 9: Sujeitos da pesquisa.....	35
Figura 10: Jogo da memória.....	54
Figura 11: Desenho do corpo humano.....	56
Figura 12: Crianças visitando a horta.....	58
Figura 13: Crianças visitando a horta.....	59
Figura 14: Construção da pirâmide.....	61
Figura 15: Montagem da pirâmide.....	62
Figura 16: Colagem da pirâmide.....	62
Figura 17: Palestra com a nutricionista.....	64
Figura 18: Mães e nutricionista.....	64
Figura 19: Palestra das professoras.....	65
Figura 20: Palestra das professoras.....	65
Figura 21: Frutas.....	66
Figura 22: Experimentação das frutas (1).....	67
Figura 23: Experimentação das frutas (2).....	67
Figura 24: Criança perto da cesta de frutas.....	67
Figura 25: Experimentação das frutas (3).....	67
Figura 26: Experimentação das frutas (3).....	68

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Levantamento bibliográfico - consulta ao portal BDTD.....	18
Quadro 2: Levantamento bibliográfico - consulta ao portal SCIELO	19
Quadro 3: Período Integral	34
Quadro 4: Parcial Manhã	34
Quadro 5: Parcial Tarde	34
Quadro 6: Pertença Étnica dos Alunos	36
Quadro 7: Rotina Diária.....	37
Quadro 8: Relação de proteínas	44
Quadro 9: Consumo de legumes.....	44
Quadro 10: Relação de consumo de verduras	45
Quadro 11: Música Sopa.....	57

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Com quem a criança realiza a refeição em casa	41
Gráfico 2: Como as crianças realizam as refeições	42
Gráfico 3: Consumo de arroz e feijão	43
Gráfico 4: Consumo de leguminosas	43
Gráfico 5: Ingestão de Água.....	46
Gráfico 6: Consumo de leite	46
Gráfico 7: Quantidade de frutas consumidas no dia.....	47
Gráfico 8: Consumo de refrigerante	48
Gráfico 9: Consumo de frituras.....	48
Gráfico 10: Consumo de embutidos	49
Gráfico 11: Frequência de consumo dos embutidos	50
Gráfico 12: Guloseimas	50

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 - SITUANDO O PROBLEMA DE PESQUISA.....	9
1.1 INTRODUÇÃO	9
1.2 JUSTIFICATIVA	11
1.3 BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO INFANTIL.....	14
CAPÍTULO 2 – PRESSUPOSTOS TEÓRICOS.....	17
2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EDUCAÇÃO NUTRICIONAL INFANTIL.....	17
2.2 A ALIMENTAÇÃO COMO ATO SOCIAL E CULTURAL.....	22
CAPÍTULO 3 – CONTEXTUALIZANDO O ESTUDO	26
3.1 METODOLOGIA.....	26
3.2 CAMPO DE PESQUISA.....	27
3.3 CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA.....	27
3.4 SUJEITOS DA PESQUISA.....	35
3.5 ROTINA DIÁRIA.....	36
CAPÍTULO 4 – O PROJETO COMER BEM DESDE PEQUENO.....	39
4.1 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	39
4.2 ANÁLISE DOS QUESTIONÁRIOS.....	41
4.3 ATIVIDADES REALIZADAS COM AS CRIANÇAS	51
4.3.1 Visitando a horta	51
4.3.2 Jogo da Memória.....	53
4.3.3 Desenho do corpo humano	54
4.3.4 “O quê que tem na sopa do nenê?”	56
4.3.5 Retorno à horta.....	58
4.3.6 História Nana Banana	59
4.3.7 Pirâmide Alimentar.....	60
4.3.8 Palestra com a nutricionista.....	62
4.3.9 Experimentação de Frutas.....	65
CAPÍTULO 5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	69
REFERÊNCIAS.....	71
ANEXO: QUESTIONÁRIO ENVIADO AOS PAIS	74

CAPÍTULO 1 - SITUANDO O PROBLEMA DE PESQUISA

1.1 INTRODUÇÃO

Esse trabalho tem como objetivo sensibilizar as crianças de três anos, da UMEI Nova Esperança, e suas respectivas famílias sobre a importância de uma alimentação saudável no desenvolvimento infantil e na prevenção da obesidade infantil. Essa temática tem sido objeto de interesse desde o início da minha trajetória como professora na Educação Infantil e no Ensino Fundamental.

Atualmente trabalho na rede municipal de ensino de Belo Horizonte (RMBH), na Unidade Municipal de Educação Infantil (UMEI) Nova Esperança, como professora de apoio da turma de 1 ano.

A minha trajetória na educação iniciou-se em 2004 quando eu tinha 19 anos e passei a atuar em escolas particulares, como monitora. A primeira escola em que fui trabalhar era chamada como a menina do banho, pois minha função era praticamente apenas dar banho nas crianças. Às vezes me sentia frustrada, pois nessa época eu cursava o magistério e não conseguia ver nenhuma relação entre os processos de cuidar e educar. Mas depois de inúmeras experiências, e das relações estabelecidas com as crianças aprendi a gostar de tudo aquilo e até chorei quando tive que sair dessa escola pois ela localizava-se em um bairro distante da minha residência.

Em 2006 iniciei o curso de Pedagogia no Centro Universitário de Belo Horizonte – UniBH. Nesse mesmo ano assumi uma turma de maternal 3 em uma escola particular próxima a minha residência. Permaneci nessa escola por 2 anos trabalhando com essa faixa etária. Nessa instituição eu já observava a quantidade de alimentos consumidos pelos alunos com alto teor calórico, entretanto, devido à pouca experiência docente não consegui realizar nenhum projeto relacionado à temática.

Em 2008 fui trabalhar como monitora em uma escola da rede particular que atende crianças das classes média e alta. Nessa instituição já existia no plano curricular uma preocupação com a alimentação saudável. Todas as crianças levavam uma fruta que era recolhida no início da aula, para mais tarde ser realizada uma roda de frutas. Lembro-me de termos realizado ações como visita ao sacolão, plantio de alimentos e colhimento dos mesmos. Percebia também por parte dos pais, uma preocupação em enviar lanches saudáveis e nutritivos.

Após minha passagem por essa escola, voltei a trabalhar perto de casa. Entre os anos 2010 a 2013, trabalhei em uma escola da rede particular com Educação Infantil e tive a oportunidade de lecionar no Ensino Fundamental. Trabalhando com os alunos do Ensino Fundamental, foi possível perceber como as crianças que estavam acima do peso sofriam com isso, às vezes eram chamadas por apelidos, outras apresentavam problemas sérios de saúde. Nessa escola tínhamos o dia da culinária, porém esse projeto não tinha como objetivo estimular os alunos a adquirirem hábitos mais saudáveis. Recordo de fazer a roda de frutas com as turmas de Educação Infantil e um projeto de Alimentação Saudável que já era proposto pela instituição

Entre na RMBH em setembro de 2011 assumindo o cargo na UMEI Ouro Minas. Nessa UMEI nos deparamos com um problema: a grande quantidade de comida desperdiçada pelos alunos. Realizamos um trabalho de sensibilização com as crianças para diminuir a quantidade de comida jogada fora todos os dias. Foi possível perceber que com esse projeto a quantidade de comida desperdiçada diminuiu devido a abordagem realizada pelas professoras no momento de servir a comida. No fim do ano de 2014 consegui minha transferência para a UMEI Nova Esperança.

Diante da minha prática hoje, na UMEI Nova Esperança, o que venho observando é que mesmo a Secretaria Municipal proibindo a entrada de lanches nas Unidades infantis, existem alunos na turma de 3 anos, que burlam essas regras trazendo para a escola, chips, refrigerante, bombons etc. Esses alimentos são ricos em gorduras e açúcar, possuem alto teor de calorias e baixo valor nutricional.

Percebo que o Município tem cumprido seu papel em oferecer uma alimentação saudável, balanceada e acompanhada por um nutricionista, conforme as disposições da Lei Federal, nº 11.947/2009¹. Entretanto, algumas crianças da sala observada resistem em aceitar os alimentos oferecidos. Diante desse contexto nos perguntamos: Como a escola tem vivenciado essa temática da obesidade infantil? Qual a relevância que se tem dado para um tema tão atual e preocupante? O que podemos fazer para que as crianças aceitem de forma prazerosa outros tipos de refeições mais saudáveis?

No vídeo Muito Além do Peso, documentário produzido por Maria Farinha filmes, um especialista em nutrição afirma que a educação nutricional é tão importante

¹ A lei 11.947/2009 determina que é de responsabilidade do nutricionista acompanhar a montagem dos cardápios respeitando as demais diretrizes mencionadas na lei.

quanto a educação matemática, a leitura e a escrita. Diante disso faz-se necessário uma intervenção educacional para que o aluno aprenda a comer de forma consciente. Acredito que a escola tem um papel essencial nesse aprendizado pois,

se apresenta como espaço de construção de conhecimento, saúde, autoestima, comportamentos e habilidades para a vida de alunos, professores e de toda a comunidade escolar. Assim, podemos vê-la como terreno fértil para o cultivo de hábitos alimentares saudáveis para todos os seus integrantes. (GUIA DO EDUCADOR, 2013.)

Em contrapartida, também torna-se necessário realizar um trabalho com a família, pois a criança passa em média 4 horas e 30 minutos na escola, mas é em casa que ela realiza a maioria das refeições. Desse modo, o envolvimento da família é essencial na formação de novos hábitos alimentares e na reeducação alimentar dos pequenos.

Isto posto propomos um estudo que tem como objetivo criar condições de um significativo trabalho de educação alimentar em parceria entre família e escola, informar crianças e adultos sobre a gravidade da temática obesidade infantil e analisar como a escola tem tratado desse tema.

Para tanto realizamos na turma de 3 anos um projeto de intervenção, denominado: Comer bem desde pequeno. O Projeto “Comer bem desde pequeno” se faz importante considerando os maus hábitos de alimentação, o elevado número de crianças obesas em nosso país e as doenças diretamente ligadas à obesidade. Essa intervenção teve como objetivo promover a sensibilização do consumo de alimentos saudáveis, e sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma atraente, lúdica e educativa. Consideramos que a mudança de hábitos, aliada à reeducação alimentar e ao incentivo do consumo de alimentos saudáveis, pode contribuir para o crescimento e para a saúde das crianças.

1.2 JUSTIFICATIVA

Nas décadas de 70 e 80 o governo brasileiro, juntamente com organizações mundiais como a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) se esforçaram para diminuir os índices de desnutrição infantil. Hoje estamos no outro lado da balança, pois o que vemos é o constante aumento do número de crianças

acima do peso. Essa situação é corroborada pelas informações presentes no guia do educador:

O perfil nutricional da população brasileira é caracterizado pela falta ou pelo excesso de alimentos, resultando em quadros de desnutrição ou obesidade, respectivamente. Os casos de desnutrição são mais frequentes nos primeiros anos de vida e em famílias com menores condições socioeconômicas, porém apresentou a tendência de declínio nos últimos anos. Em contrapartida, a prevalência de crianças com excesso de peso aumentou consideravelmente. (GUIA DO EDUCADOR, 2013)

Segundo a Organização da Mundial da Saúde (OMS) a obesidade é a maior pandemia do século XXI. Diversas pesquisas realizadas pela entidade mostram que a obesidade infantil também tem crescido a cada dia, atingindo diferentes classes sociais. Para a OMS se nada for feito em se tratando da obesidade infantil, estima-se que em 2025 serão 75 milhões de crianças acima do peso no mundo.

Um estudo realizado entre os anos de 1980 a 2013, pelo Instituto de Métrica e Avaliação para a Saúde (IHME) da Universidade de Washington, em 188 países, incluindo o Brasil conclui que a obesidade nesse período cresceu 27,5% entre os adultos e 41,1% entre crianças.

O Ministério da Saúde também divulgou uma pesquisa no ano de 2013 que revelou que 51% da população brasileira, acima de 18 anos, está acima do peso. Em se tratando das crianças 33,5% sofrem de sobrepeso ou obesidade no Brasil. A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) realizada pelo convênio estabelecido entre o Ministério da Saúde e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelou que entre os anos de 2008 e 2009, os índices de sobrepeso e obesidade entre crianças brasileiras de cinco a nove anos foi de 33,5% e 14,3% respectivamente.

Além dos problemas enfrentados durante a infância, as crianças obesas têm grandes chances de desenvolver diferentes patologias ao alcançar a idade adulta, tais como: diabetes, doenças cardíacas, hipertensão, câncer e outros problemas de saúde.

Nesse contexto, no ano de 2013 foi aprovado pelo Senado um Projeto de lei que regulamenta os alimentos comercializados nas cantinas escolares. Esse dispositivo modificou o Decreto-lei 986/69, que determina instruções básicas sobre alimentos, e proibiu a comercialização de alimentos com quantidades elevadas de açúcar, sal e gorduras nas lanchonetes e cantinas das escolas. Em Minas Gerais no dia 4 de setembro de 2009 foi sancionada a Lei 18.372 que garante a regulamentação

dos alimentos oferecidos na escola, sendo que estes devem ser preparados conforme os padrões de qualidade nutricional que visam a promoção da saúde dos alunos e a prevenir a obesidade infantil.

O governo federal juntamente com os estados e municípios vem promovendo ações de promoção à saúde como tentativa de contribuir para que a sociedade no geral tenha acesso a uma alimentação saudável e conhecimento dos benefícios de uma alimentação nutritiva.

As políticas públicas voltadas para a saúde têm sido de grande importância para a população do país, mesmo diante das dificuldades de sua plena implementação. Historicamente, as políticas públicas no Brasil vêm sendo realizadas por meio de práticas assistencialistas, refletindo-se em relações que não incorporam o reconhecimento do direito à saúde. A função social das políticas tem sido alterada no que diz respeito à qualidade, quantidade e variedade. (REIS, 2011, p.627)

Dentre os programas criados pelo governo Federal podemos citar o Programa Saúde na Escola, o Programa Nacional de Alimentação Escolar, os Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas e a Regulamentação de Propaganda e Publicidade de Alimentos.

O programa Saúde na Escola tem como objetivo ampliar as ações de saúde as crianças de escolas públicas de ensino, avaliando as condições de saúde dos alunos, promovendo ações de prevenção em benefício à saúde. Já o programa Nacional de Alimentação escolar é segundo Reis, um dos maiores projetos de alimentação escolar do mundo a oferecer uma alimentação nutritiva, balanceada e para todos.

O projeto Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas tem como objetivo possibilitar a comunidade escolar ações práticas que contribuem para a promoção da saúde e aceitação de novos hábitos alimentares.

A resolução 24/2010 da ANVISA dispõe sobre a regulamentação da publicidade de alimentos. A partir dessa publicação toda e qualquer propaganda de alimentos com quantidades elevadas de açúcar, gordura saturada, gordura trans, sódio e de bebidas com baixo teor nutricional deveria vir acompanhada de um alerta sobre os riscos que esse alimento causa a saúde.

As políticas públicas são importantes para promover uma alimentação saudável para todos os indivíduos da sociedade, dessa forma, o planejamento dessas políticas devem favorecer a transformação do problema social no que se refere à obesidade.

Diante desse quadro social, a Prefeitura de Belo Horizonte, por meio da Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional (SMASAN), elaborou o “Guia do Educador: promovendo a educação alimentar e nutricional nas escolas” (2013), destinado aos professores das unidades educacionais da rede pública municipal e conveniada de Belo Horizonte. Esse documento tem como objetivo apoiar e conceder auxílio aos professores para o fortalecimento e planejamento de ações de Educação Alimentar e Nutricional no espaço escolar.

Nessa publicação são apresentadas referências sobre as diversas perspectivas da alimentação e nutrição, e ainda uma reflexão sobre assunto abordado, proporcionando a construção de atividades práticas com o intuito de ajudar os alunos a compreender os conteúdos.

1.3 BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO INFANTIL

Historicamente, o atendimento educacional a crianças com idade entre zero a seis anos em Belo Horizonte, era oferecido por instituições particulares, creches comunitárias ou filantrópicas. Essa situação se repetia na maioria das cidades brasileiras, pois apesar da grande demanda por um espaço em que as crianças pudessem ficar protegidas enquanto as mães trabalhavam fora de casa, o poder público não se preocupava com esse tipo de oferta.

A função das instituições criadas para atender aos pequenos baseava-se em uma perspectiva assistencialista e não havia grande preocupação com os aspectos educativos. A alimentação oferecida nas creches também não era objeto de grande atenção devido à escassez de verbas públicas destinadas à educação infantil. Mas muitas crianças não tinham comida suficiente em casa e faziam a maioria das refeições do dia na instituição.

Entretanto, devido à compreensão de que a criança carece da socialização e estimulação desde que nasce, houve a necessidade de legitimar as instituições que suprem essas necessidades de forma integral para um papel mais educativo. (GOULART, 2010, p.657)

Desse modo, a década de 1980 é marcada pelo reconhecimento por parte da sociedade à criança como um sujeito de direitos e ator social. Essas conquistas foram anunciadas nas leis vigentes, a Constituição Brasileira, o Estatuto da Criança e do

Adolescente (ECA/1990), a lei orgânica do Município de Belo Horizonte (1990), A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (1996) e a Resolução CEB 1/99 que passaram a conceder à criança pequena o direito à educação.

A sociedade reconhece que essa fase da vida é riquíssima, riqueza que se expande se boas condições educacionais lhe forem oferecidas. Loris Malagucci fala das cem linguagens da criança, metáfora para amplitude de suas potencialidades. Economistas destacam o desperdício econômico e humano ao não se investir em políticas para a infância. A neurociência enfatiza a importância da infância do desenvolvimento posterior do cérebro e das funções neurológicas. (ROSEMBERG, 2010 p.172)

Com essas conquistas, a Educação Infantil passou a ser reconhecida como primeira etapa da Educação Básica, tendo como objetivo o desenvolvimento integral das crianças de até seis anos de idade, nos aspectos físicos, emocionais, afetivos, cognitivos e sociais, complementando a ação da família e da comunidade (LDBEN 9.394/96, art.29, e resolução CEB 1/99, art.3º, III). Surgindo assim uma nova função para Educação Infantil, em que educar e cuidar são aspectos indissociáveis, conforme o RCEI (1999).

Para o sistema público de educação brasileira educar crianças tão pequenas é uma experiência nova. Hoje a EI vem ganhando espaço, no âmbito da educação básica, como podemos ver na reformulação da Lei de Diretrizes e Base da Educação, elaboração de diretrizes curriculares educacionais e propostas no Plano Nacional da Educação.

Em Belo Horizonte a trajetória da educação Infantil é marcada pelo Movimento de Luta Pró-Creche criado na década de 70 que tinha objetivos de incentivar a criação de creches e centros infantil e colaborar com aqueles já existentes, reivindicando junto ao poder público, fazer valer o direito à educação das crianças de 0 a 06 anos hoje expressa na Lei de Diretrizes Bases da Educação que reconhece a Educação Infantil como primeira etapa da educação Básica.

Na década de 90, a maioria das creches era conveniada e existiam apenas 13 escolas municipais que atendiam as crianças menores de 7 anos, sendo que as vagas eram escassas. Após anos de luta dos movimentos pró creches e das mães que disputavam pelas poucas vagas existentes, e com a obrigatoriedade do município atender as crianças de 0 a 6 anos, foram criadas as Unidades Municipais de Educação Infantil (UMEI). Criou-se também o cargo de educador infantil (Lei nº 8.679 de 11 de novembro de 2003), para atuação nestas unidades, pois até então as escolas de

Educação Infantil municipais contavam com professores do ensino fundamental e nas creches conveniadas os profissionais não precisavam ter formação para trabalhar com as crianças pequenas. O cargo de educador infantil sofreu alteração em Dezembro de 2012 através da LEI Nº 10.572, de 13 de dezembro de 2012, sendo denominado agora Professor Municipal para a educação Infantil.

Outra conquista com a reformulação das leis é a formação do professor que atua com as crianças pequenas. Atualmente é exigida a formação mínima de nível médio, modalidade Normal, para o exercício da docência na Educação Infantil, conforme art. 62 da Lei de Diretrizes e Bases para a Educação Nacional. (LDBEN/96).

Belo Horizonte tem caminhado para tentar cumprir o Plano Nacional da Educação que tem como uma das metas atender todas as crianças de 4 e 5 anos, passando ser obrigatório a inserção dessas crianças no espaço escolar a partir do ano de 2016. Temos visto muito avanço na construção de novas UMEIs e na ausência de fila de espera por vagas nessa idade.

Uma das metas que percebemos que ainda precisa avançar são as vagas destinadas as crianças de 0 a 3 anos, são poucas e as listas de esperas são longas. A realidade que vivenciamos é de muitos pais entrarem na justiça para conseguir uma vaga nessa faixa etária.

Apesar de estar de não ter a mesma valorização que o Ensino Fundamental a sociedade brasileira já mostrou que precisa e considera importante a educação infantil e já reconhece como um direito social que as crianças de 0 a 6 anos possuem.

Foi a Educação Infantil que trouxe a proposta para educação brasileira de educar e cuidar. Diante dessa nova concepção de educar cuidando e cuidar educando, acredito ser necessário abordar desde pequeno a educação em todos os aspectos inclusive o alimentar e que esse é um dos muitos desafios encontrados por essa nova Educação Infantil que vem se consolidando e ganhando espaço na sociedade.

Torna-se hoje importante a conscientização alimentar, pois atualmente existem verbas para as refeições nas escolas, secretarias que gerenciam essa movimentação de alimentos, com cardápios balanceados e nutritivos. Mas em contrapartida vivemos outra realidade, o desperdício desses alimentos oferecidos por parte das crianças. Por isso é muito importante que se realize uma conscientização para que as crianças entendam a importância desses alimentos para o nosso organismo.

CAPÍTULO 2 – PRESSUPOSTOS TEÓRICOS

2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EDUCAÇÃO NUTRICIONAL INFANTIL

Para compor o estado da arte de nosso trabalho realizamos uma busca em diferentes portais que pudessem auxiliar e contribuir para a construção do trabalho. Foram realizadas pesquisas os portais Scientific Eletronic Library Online (Scielo), Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação (ANPED).

No portal da Scielo ao utilizarmos os termos alimentação saudável e educação infantil encontramos 3 artigos. Apenas com as palavras alimentação saudável foram encontrados 203 artigos. Com os termos obesidade infantil e educação foram encontrados 5 artigos. Como o número foi bastante reduzido decidimos realizar uma nova busca utilizando somente o termo obesidade infantil. Dessa vez encontramos 119 trabalhos, oriundos de diferentes áreas do conhecimento. No site da BDTD utilizando novamente os termos alimentação saudável e educação infantil encontramos 21 dissertações de mestrado e com as palavras obesidade infantil e educação foram encontradas 35 dissertações de mestrado. No portal da ANPED buscamos no grupo de trabalho da Educação de crianças de 0 a 6 anos e não foi encontrado nenhum documento.

A seguir apresentamos um quadro com os trabalhos encontrados nos portais que contribuem para o estudo do tema proposto.

TÍTULO/ AUTOR	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	METODOLOGIA	RESULTADOS
Dissertação: <i>Educação Nutricional Infantil: o papel da escola na formação de hábitos alimentares das crianças, considerando a problemática da obesidade infantil.</i> Ana Cristina Medeiros Moreira 2006	Conceitos teóricos defendidos por Chizzoti (2003).	Pesquisa qualitativa com um caráter exploratório e participante. Diários com registro pessoais entrevista com a coordenadora pedagógica, observação de campo na escola, fotos e vídeos.	A autora conclui que a interação profissional entre o nutricionista e os professores tem possibilidade de acontecer e é muito importante para as ações de estudo nutricional. Observou-se que existe pouca comunicação entre os órgãos do governo que fazem parte do sistema de alimentação escolar, assim como os Centros de Saúde, os quais não estão presentes nas atividades de educação nutricional no ambiente escolar.
Dissertação: <i>O comer consciente: Perspectivas para a educação alimentar na infância</i> Maurício Wisniewski 2007	Conceitos da teoria da “Tomada de Consciência” de Jean Piaget.	O autor optou por utilizar a metodológica de pesquisa – ação, porém, a análise dos dados teve caráter fenomenológico.	Conclui-se que a Educação em Ciências, como a disciplina que no currículo é a responsável pelo tema “promoção à saúde” deixa uma falha na formação do aluno, no que se refere ao cuidado com o corpo, alimentação, saúde e qualidade de vida.
Dissertação: <i>Situação Nutricional de Crianças em escola: Fatores determinantes</i> Maria Verônica Farias Vasconcellos 2011	Pontes (2009)	A autora optou por um estudo transversal, descritivo e correlacional, com abordagem quantitativa de dados.	Com os resultados foi possível perceber que a situação nutricional das crianças encontra-se dentro do perfil brasileiro no que se refere à obesidade. As crianças pesquisadas já encontram –se acima do peso ou obesas As principais causas estão ligadas ao estilo de vida sedentário e os hábitos alimentares inadequados. Faz-se necessária uma intervenção a fim de mudar esta realidade.

Quadro 1: Levantamento bibliográfico - consulta ao portal BDTD

TÍTULO/ AUTOR	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	METODOLOGIA	RESULTADOS
Artigo: Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? Elza Daniel de Mello 2004	Wang (2002)	A autora optou por uma busca de artigos científicos através das bases de dados MEDLINE, Ovid, Highwire e Scielo	Com essa pesquisa foi possível concluir que é muito importante prevenir a obesidade infantil desde o nascimento com dietas adequadas, e também conhecer e aplicar mais os programas de educação e saúde que possam ser desenvolvidos desde a educação infantil nas escolas.
Artigo: Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil Caio Eduardo G. Reis; Ivana Aragão L. Vasconcelos; Juliana Farias de N. Barros. 2011	Lei n.º 8.080/1990 Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN, portaria n.º 710/1999).	Os autores buscaram artigos, ensaios, resenhas, resoluções e legislações nas bases SciELO, Lilacs, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde, Sistema de Legislação em Saúde e Legislação em Vigilância Sanitária, que discutiam sobre políticas públicas de nutrição brasileiras no controle da obesidade infantil, publicados entre 1990 e 2010.	Com esse estudo os autores concluíram que existe uma necessidade de programar e regulamentar as leis para o controle da obesidade infantil e promoção da alimentação saudável no que se refere às crianças. Foi possível perceber que hoje encontramos o desafio de promover ações de qualidade para controlar essa transição nutricional em uma sociedade tão desigual. Espera-se que em um futuro próximo todas as classes sociais tenham acesso a esse bem – estar nutricional.
Artigo: Construção de metodologia de capacitação em alimentação e nutrição para educadores Renata Bernardon; <i>et al</i> , 2009	Aspectos construtivistas citados por Jofili.	Optou-se por aplicar um curso de capacitação para professores e donos de cantinas em quatro escolas do Distrito Federal, com diferentes realidades Socioeconômicas.	O grupo que aplicou o curso conclui que essa abordagem foi uma pequena contribuição aos professores e aos donos de cantinas. Porém segundo os autores existem outras formas de promoção à saúde que devem ser desenvolvidas dentro das escolas com o intuito estimular hábitos alimentares saudáveis.

Quadro 2: Levantamento bibliográfico - consulta ao portal SCIELO

A partir dos trabalhos apresentados nos quadros 1 e 2, gostaríamos de destacar dois importantes estudos que discutem os hábitos alimentares, alimentação saudável e o papel da escola frente a essa temática.

Maurício Wisniewski (2007) investigou a falha no processo de construção do conhecimento referente à formação de hábitos saudáveis de vida da criança, principalmente o hábito da alimentação saudável. Com esse estudo o autor concluiu que a Educação em Ciências, como a disciplina que no currículo é a responsável pelo tema “promoção à saúde”, deixa uma falha na formação do criança, no que se refere ao cuidado com o corpo, alimentação, saúde e qualidade de vida.

Para Wisniewski (2007) a formação do professor não dá conta de um conteúdo diferenciado como é a educação nutricional/ alimentar, porém segundo ele o professor que se propõe a ser um agente de transformação na sociedade tende a ser um profissional atualizado com a realidade da Educação, e a obesidade infantil que é um tema atual e preocupante. Apenas um professor transformador conseguirá abraçar essa causa, pois o professor na sua trajetória *educa, torna o homem, mais homem*, para Platão, ou ainda, *educa quando ensina a pensar, e não quando ensina pensamentos* como diz Kant.

Ana Cristina Medeiros Moreira (2007) em seu estudo procurou conhecer a atuação de uma escola de educação infantil do Município de São Paulo diante do desafio da educação nutricional levando em conta a problemática da obesidade infantil, observando a merenda escolar, os projetos educacionais da escola, o grau de conscientização das crianças e das ações efetivas dos professores nesse sentido.

No fim do estudo a autora concluiu que a interação profissional entre o nutricionista e os professores tem possibilidade de acontecer e é muito importante para as ações de estudo nutricional. Observou-se que existe pouca comunicação entre os órgãos do governo que fazem parte do sistema de alimentação escolar, assim como os Centros de Saúde, os quais não estão presentes nas atividades de educação nutricional no ambiente escolar.

Observando essas abordagens é possível perceber acredito que o tema obesidade infantil é um tema da atualidade e de extrema importância, muitos tem sido os estudos e discussões sobre o assunto. A inserção desse tema na prática escolar faz se urgente uma vez que a escola já trata de questões como alimentação saudável, mas de forma tímida e superficial.

Para Mello (2004) devem-se tomar iniciativas para a prevenção da obesidade infantil desde pequeno, promovendo mais esforços desde a primeira década de vida. A escola deve promover ações saudáveis e atividades físicas que contribuem para o desenvolvimento saudável. Faz-se necessário também que no currículo escolar seja inserido, o estudo da nutrição e hábitos de vida saudável, pois nessa época da vida é que pode iniciar o interesse, o entendimento e até mesmo mudança de hábitos dos adultos, através das crianças.

Muitos estudos na área da medicina e nutrição tem sido realizados em escolas para analisar o estado nutricional das crianças e o que encontramos são crianças obesas ou com sobrepeso. Fernando *et al* no artigo: Avaliação antropométrica de pré-escolares do município de Mogi-Guaçu São Paulo: subsídio para políticas públicas de saúde, concluíram que situação nutricional das crianças matriculadas nas escolas pesquisadas não aponta para risco de desnutrição. Porém, observou-se, como problema, a presença de sobrepeso e obesidade.

Em Belo Horizonte Abreu (2013) investigou o índice de massa corporal de crianças de escolas públicas e particulares do 2º ao 6º ano do ensino fundamental e idade entre 5 e 15 anos. Do total, 30,8% estavam fora de forma, sendo 15,9% com sobrepeso e 14,9% de obesos, sendo que prevalece a maioria das crianças de escolas particulares. A autora atribui esse fato ao poder econômico de compra, idas a shopping e conseqüentemente mais acesso aos alimentos hipercalóricos.

De acordo com Reis *et al*, assim como em outros países o Brasil também é marcado pela transição nutricional, do quadro da desnutrição para obesidade e conseqüentemente das doenças que ela acarreta. E para que se tenham resultados satisfatórios um único plano não alcançara resultados. É importante que algumas intervenções sejam tomadas, como ações de incentivo (divulgar informações que motivam os indivíduos para aceitação de ações saudáveis); apoio (facilitar opções saudáveis entre pessoas que já tem práticas saudáveis) e proteção à saúde (evitar a exposição de indivíduos e coletividades a fatores que estimulem práticas não saudáveis).

No Brasil é possível perceber muitas ações governamentais de promoção à saúde, projetos, leis e diretrizes foram criadas com finalidade de contribuir para prevenção da obesidade e de outras doenças que ela pode desencadear.

Nesse contexto, políticas públicas e programas de promoção da saúde, visando a hábitos alimentares saudáveis e práticas de atividades físicas regulares, são necessários para combater essa realidade. Medidas governamentais já foram tomadas a fim de controlar o aumento da prevalência da obesidade entre as crianças brasileiras. (REIS et al, 2011)

Mesmo com tantas leis e projetos incentivando uma alimentação saudável vivemos em uma sociedade ainda muito desigual. Hoje o desafio que temos é promover ações de saúde e qualidade de vida para que todas as classes sociais tenham acesso.

Diante desse quadro de aumento da obesidade infantil, faz importante que se trabalhe com maior rigor e disciplina a educação nutricional visando à formação de hábitos saudáveis.

É importante então pensarmos o que é alimentação saudável? De acordo com caderno Alimentação Saudável e sustentável (2007), produzido pelo MEC para o curso de técnico em alimentação escolar, uma alimentação saudável é aquela que:

atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Além de ser a fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. As pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, ao alimentar-se não buscam apenas suprir as suas necessidades orgânicas de nutrientes. Não se "alimentam" de nutrientes, mas de alimentos palpáveis, com cheiro, cor, textura e sabor, portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem importante para promover a saúde por meio da alimentação. (BRASIL, 2007, p.16)

As Diretrizes Nacionais para Educação Infantil reforçam a importância do papel da escola frente às questões sociais, uma vez que ela sugere que a escola assuma a responsabilidade de compartilhar e complementar a educação e cuidado das crianças com as famílias. Sendo que a educação deve acontecer de forma integral, entendendo o cuidado como algo inseparável do processo educativo.

2.2 A ALIMENTAÇÃO COMO ATO SOCIAL E CULTURAL

Em nosso trabalho consideramos que a alimentação é um ato social e cultural, que difere conforme a localidade e os hábitos culturais das sociedades nas quais os sujeitos se inserem. Desse modo, as formas de alimentação culturalmente estabelecidas são internalizadas ao longo do processo de desenvolvimento dos

sujeitos. Para Vygotsky (2011) esse processo é ao mesmo tempo social e individual, cultural e biológico.

Dessa forma, as pessoas aprendem e se desenvolvem na relação com o outro, pela e na linguagem. Afinal, estamos constantemente cercados por múltiplos mediadores semióticos que lhes possibilitam acessar diferentes tipos de conhecimentos.

Partimos da premissa que a **cultura** relaciona-se às práticas sociais construídas historicamente pelas pessoas de uma comunidade, aos significados e sentidos atribuídos a essas práticas que são necessários à interpretação de vivências socioculturais e a orientação de seu comportamento, bem como ao caráter constituinte da atividade humana. Dessa maneira, podemos também utilizar esse conceito no plural, pois cultura refere-se aos modos de um povo, grupo ou comunidade, fazer, ser, sentir e estar no mundo (AZEVEDO, 2015).

À medida que a criança cresce ela vai entendendo a importância da alimentação e das suas diferentes possibilidades no contexto social que envolve aspectos culturais, sociais e afetivos e vai muito além do valor nutricional. Ao pensarmos em um feijão de tutu logo vem a nossa mente os mineiros, um chimarrão nos traz a ideia do povo gaúcho, são traços culturais que estão diretamente ligados aos hábitos alimentares.

Comemos para comemorar aniversários, uma promoção de emprego, formaturas, encontros etc., ou seja, a alimentação faz parte da convivência e das interações humanas.

Desde os primeiros dias de vida o contexto de alimentação parece ser essencial para a socialização da criança e para sua inserção na cultura. Não é só comida que ela está recebendo, mas começa a participar em um sistema de representações e práticas de sua cultura. Durante os momentos em que a criança é alimentada, trocas interativas ocorrem e são importantes para que haja um conhecimento mútuo entre adulto e bebê. (MOURA, 2005, p. 15)

Nesse sentido a aprendizagem nutricional está totalmente ligada a cultura e na formação de hábitos sociais. Segundo Vygotsky (2011) a aprendizagem das crianças inicia-se muito antes delas entrarem para escola. Toda situação de aprendizado enfrentada pela criança possui conhecimento prévio conquistado durante seu desenvolvimento.

Partindo da premissa que é através da interação que a criança aprende a presença do adulto na sua formação alimentar faz se necessária. Por isso é muito importante que durante os momentos de refeição a criança tenha a companhia de outras pessoas para que aprenda a se comportar e realizar as refeições de uma forma socialmente aceita e valorizada pelos indivíduos que a cercam.

Com o aumento dos aparelhos televisivos em casa vemos que muitas pessoas incluindo as crianças realizam o momento das refeições em frente a televisão, ausentando-se de interagir e conviver com os outros no momento das refeições.

Outra razão pela qual devemos fazer as refeições familiares à mesa é o fato de que, quando comer se tornar uma atividade social, que acontece em tempos designados e em um ambiente específico, é maior a probabilidade de comer porções adequadas, reduzindo assim, o risco de desordem alimentar e obesidade. (TITUS, 2011, p.80)

Pesquisadores do Centro de Pesquisa em Nutrição Infantil em Houston descobriram que crianças com sobrepeso, em 50% das vezes, que comem em frente à televisão, enquanto, crianças com peso normal, o número foi de 35%.

É por isso que na escola o professor deve tomar uma postura de mediador. É de extrema relevância que ele evite uma postura dominadora, que elege o seu saber como verdadeiro. É muito importante que se construa o conhecimento a partir do conhecimento do grupo.

Dentro desse contexto, o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (RCNE) elaborado pelo Ministério da Educação (MEC), que tem como objetivo contribuir para a construção dos objetivos, conteúdos e orientações didáticas para os professores que atuam com as crianças de zero a seis anos, respeitando suas vivências e cultura, enfatiza a importância de se preocupar com os lanches servidos na escola.

Segundo o RCNE, se oferecermos apenas lanches industrializados ou lanches ricos em salgadinhos, bolachas, balas, não atenderemos às necessidades do organismo de ingestão de frutas e sucos naturais. O referencial sugere ainda que a montagem dos cardápios assim como o cuidado para a preparação dos alimentos sejam realizados junto com as crianças, pois assim elas terão mais facilidade em aprender sobre a função social da alimentação. A dimensão do cuidar na educação infantil pode se compreendida quando falamos da importância de uma alimentação saudável, uma vez que:

A base do cuidado humano é compreender como ajudar o outro a se desenvolver como ser humano. Cuidar significa valorizar e ajudar a desenvolver capacidades. O cuidado é um ato em relação ao outro e a si próprio que possui uma dimensão expressiva e implica em procedimentos específicos. (Referencial Curricular Nacional da Educação Infantil vol1, 1998, p.24)

A Proposição Curricular para Educação Infantil de Belo Horizonte aborda em seu currículo a dimensão do cuidar educando e educar cuidando, onde todas as ações cotidianas de autocuidado e de vida diária são importantes e necessárias para o desenvolvimento da criança.

Sem o cuidado, ele deixa de ser humano. Se não receber o cuidado, desde o nascimento até a morte, o ser humano desestrutura-se, define, perde sentido e morre. Se, ao longo da vida, não fizer com cuidado tudo o que empreender, acabará por prejudicar a si mesmo e por destruir o que estiver à sua volta. Por isso o cuidado deve ser entendido na linha da essência humana (...) o cuidado há de estar presente em tudo. (BOFF, 1999)

Considerando essa relação do cuidar e educar é muito importante que a escola tome ciência da realidade nutricional das crianças de forma a contribuir para que a criança tenha uma formação integral e atendendo todas as suas necessidades. A escola tem hoje um papel social na formação de novos hábitos, ou na mudança dos mesmos. Para Bernardon *et al* (2009) a escola tem a possibilidade de executar projetos voltados para área da alimentação saudável, uma vez que o espaço escolar oportuniza a concretização de iniciativas de promoção a saúde, estimulando o desenvolvimento e hábitos saudáveis.

A escola deve criar condições de ampliar a autoestima e o incentivo a hábitos de uma vida saudável, reforçando a promoção a saúde, criando projetos que participem a escola e a comunidade.

Pensar a alimentação como função social torna-se ainda mais relevante e significativo o trabalho dessa temática dentro da escola, pois a escola tem o papel de promover a formação integral das crianças.

CAPÍTULO 3 – CONTEXTUALIZANDO O ESTUDO

3.1 METODOLOGIA

O desenvolvimento do estudo do tema “Alimentação saudável na Educação Infantil” foi realizado a partir de uma abordagem qualitativa, que vem sendo apontada como a mais coerente para se desenvolver pesquisas no campo educacional.

Segundo Ludke e André (1986), a pesquisa qualitativa possui cinco características básicas que são:

a) A pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como sua fonte direta de dados e o pesquisador como seu principal instrumento; b) os dados coletados são predominantemente descritivos; c) a preocupação com o processo é muito maior do que com o produto; d) o significado que as pessoas dão às coisas e à sua vida são focos de atenção especial pelo pesquisador; e e) a análise dos dados tende a seguir um processo indutivo.

Diante dessa proposta optou-se pelo desenvolvimento de um projeto de intervenção em uma turma de 3 anos da Educação Infantil. Tivemos como objetivo neste estudo criar condições de um significativo trabalho de educação alimentar na Educação Infantil. Para tanto foram utilizados os seguintes instrumentos:

- **Observação participante da organização do tempo e do espaço escolar durante a rotina diária das crianças no espaço escolar.** A observação proporcionou a experiência direta do pesquisador com a realidade estudada. Além disso, também permitiu que o pesquisador se aproximasse mais dos sujeitos envolvidos no processo. Foi através da relação com esses sujeitos que nos apropriamos da compreensão da realidade.
- **Análise da estrutura curricular da escola por meio dos documentos disponíveis.** Através dos documentos consultados foi possível conhecer um pouco melhor a realidade da instituição, bem como seus objetivos e concepções.
- **Aplicação de questionários enviados na agenda aos pais.** Esse instrumento permitiu conhecer um pouco mais sobre os hábitos alimentares das crianças da turma em casa. Optamos pelo questionário por acreditar que ele oferecia algumas vantagens:

1. é menos dispendioso; 2. exige menor habilidade para aplicação; 3. pode ser enviado pelo correio ou entre em mão; 4. pode ser aplicado a um grande número de pessoas ao mesmo tempo; 5. as frases padronizadas garantem maior uniformidade para mensuração; 6. os pesquisados se sentem mais livres para a exprimir opiniões que temem ser desaprovados ou que poderiam colocá-los em dificuldades. (Goldenberg, 2003, p.87)

- **Aplicação do projeto de intervenção “Comer bem desde pequeno”.**

Essa intervenção teve como objetivo promover a sensibilização do consumo de alimentos saudáveis, através de uma reeducação alimentar e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma atraente, lúdica e educativa.

Ao sistematizar os dados foi garantido o anonimato dos sujeitos participantes da pesquisa, e os dados serão organizados de maneira a facilitar um melhor entendimento sobre o fenômeno estudado.

A análise de dados consiste em estabelecer uma relação entre o estudo do referencial teórico e a coleta de dados, que foi realizada através de observação, aplicação do projeto de intervenção e questionário.

3.2 CAMPO DE PESQUISA

A UMEI Nova Esperança foi escolhida para a realização dessa pesquisa, pois atuo como professora nessa instituição desde o início do ano de 2015 quando consegui a minha transferência para a mesma. Até então estava lotada na UMEI Ouro Minas onde permaneci por 3 anos.

Sendo a UMEI o meu local de trabalho, considero que seria mais fácil conseguir a permissão para realizar o estudo. Além disso, poderia utilizar os horários de projetos, que são os momentos destinados ao planejamento para dar continuidade ao trabalho.

Até o mês de junho eu exercia a função de apoio das turmas de 1 e 3 anos, para realização do projeto escolhi a turma de 3 anos. Devido algumas mudanças de organização internas passei a permanecer apenas na turma de 1 ano. Dessa forma, foi preciso utilizar meus horários de ACEPAT para a finalização do projeto.

3.3 CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA

A Unidade Municipal de Educação Infantil (UMEI) Nova Esperança é uma instituição da Rede Municipal de Ensino de Belo Horizonte, que atende crianças de 0 a 6 anos de idade. A UMEI é vinculada à Escola Municipal Arthur Guimarães e situa-se na Avenida Américo Vespúcio nº1998.

Escolhida pela comunidade por meio do Orçamento Participativo 2007/2008, a prefeitura de Belo Horizonte realizou obras para a construção da Umei Nova Esperança.

O atendimento da UMEI Nova Esperança iniciou-se em 07 de junho de 2011. Mais de 700 famílias inscreveram seus filhos para um total de 260 vagas, sendo 40 delas para o tempo integral – para crianças de 0 a 3 anos – e 220 para tempo parcial – para crianças de 3 a 6 anos. A inauguração oficial da escola foi em 12 de agosto de 2012.

O Projeto Político Pedagógico da UMEI foi construído em uma ação coletiva que contava com a participação da comunidade escolar composta por professores em encontros presenciais, e pais por meio de questionários. Nesses encontros foram fundamentados a concepção sobre criança, educação infantil, concepção de UMEI, concepção de professor e concepção de escola.

Então de acordo com PPP a criança é um sujeito sociocultural, histórico, em processo de desenvolvimento, com características e necessidades próprias, colocada como centro da ação educativa. Compreende a infância como um espaço privilegiado da formação humana, um tempo para brincar, para estabelecer relações com o outro, para criar vínculos e para construir valores, por meio da interação com o mundo.

Os objetivos da educação infantil de acordo com o PPP devem garantir o direito da criança em ocupar um lugar dentro do espaço escolar e o desenvolvimento sociocultural, dentro do sistema educacional. A UMEI tem buscado desenvolver habilidades e competências por meio de vivências lúdicas significativas que levam ao aprendizado da convivência social e à construção do conhecimento.

O PPP enfatiza que a UMEI é um espaço de aprendizagem com o objetivo de proporcionar à criança e a sua família uma vivência de educação diferenciada. É uma unidade municipal de educação infantil e, como tal, visa ao brincar, ao educar, ao desenvolvimento e à inclusão.

A estrutura física da UMEI é composta por: estacionamento, playground, casa de brincar, anfiteatro, oito salas de aula, uma sala de professores, instalações

sanitárias – masculina e feminina cozinha/ refeitório, sala multiuso. Como podemos ver nas fotos abaixo



Figura 1: Fachada da escola
Fonte: Arquivos da pesquisadora

Como podemos observar na foto 1 essa é a fachada da escola onde as crianças realizam a entrada. Do lado esquerdo tem um pequeno estacionamento externo que pode ser utilizado pelos e transporte escolar. A escola está localizada em uma avenida bastante movimentada, próximo a Rede Globo, a faculdade UNI- BH e ao cemitério da Paz.



Figura 2: Hall de entrada
Fonte: Arquivos da pesquisadora

Na foto 2 temos o hall de entrada é nele que as crianças esperam para ir para as salas das turmas do parcial do turno da tarde. As crianças do integral de 0 a 2 anos, são entregues na sala pelos responsáveis às 7 da manhã, o turno da manhã optou por não fazer entrada coletiva.

A entrada coletiva dura em média 15 minutos, as professoras aguardam as crianças no lugar já demarcado para turma, as crianças à medida que vão chegando sentam em fila em frente a professora.

Cada dia da semana uma professora é responsável para conduzir a entrada, geralmente é cantado duas ou três músicas e depois todos vão para sala acompanhados por sua professora.

No lado direito está localizado o banheiro dos funcionários, professores e dos pais que precisarem fazer o uso do mesmo, a escola não possui banheiro destinado somente às professoras. Nesse mesmo espaço está situado o refeitório como podemos observar na foto abaixo

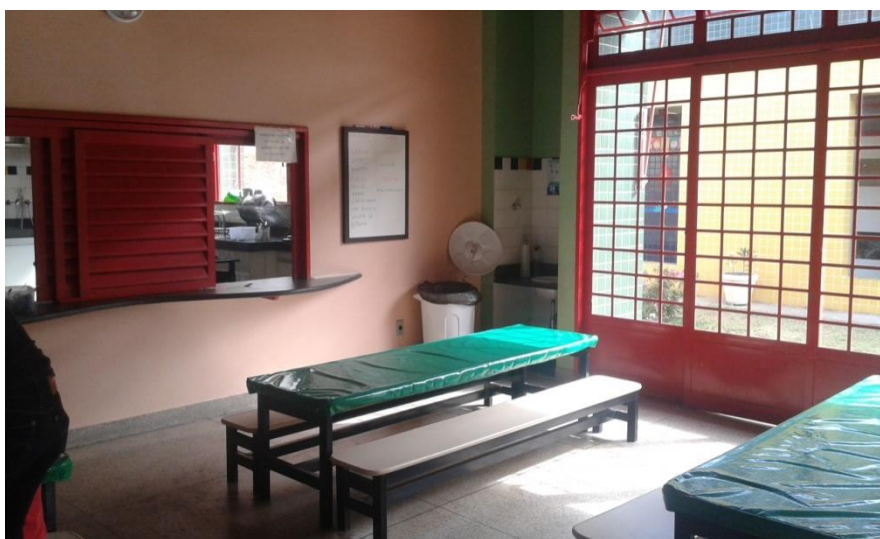


Figura 3: Refeitório
Fonte: Arquivos da pesquisadora

No refeitório são realizadas as quatro refeições da escola – café, almoço, lanche e jantar. No turno da tarde são três horários para melhor comodidade das crianças. Podemos observar no canto esquerdo um mural onde é anotado diariamente o cardápio das refeições.

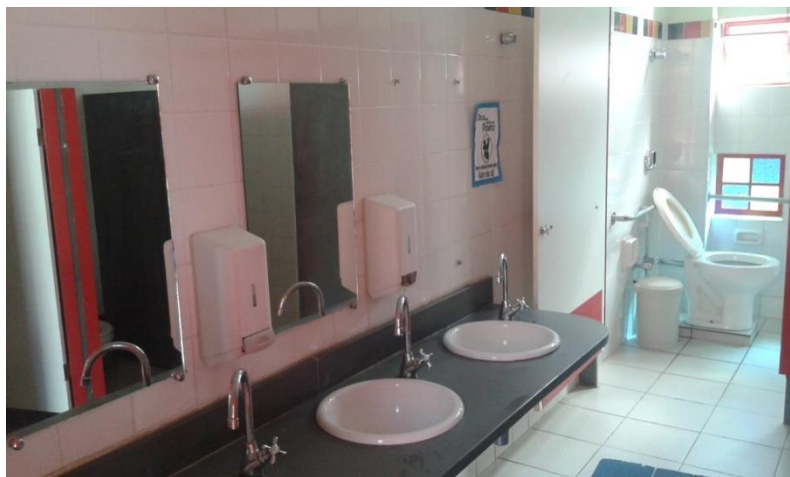


Figura 4: Banheiro parcial
Fonte: Arquivos da pesquisadora



Figura 5: Banheiro integral
Fonte: Arquivos da pesquisadora

Nas fotos 4 e 5 é possível visualizar os banheiros. A escola possui quatro banheiros infantis, 2 femininos e 2 masculinos. O banheiro do integral é composto por um trocador para as trocas de fraldas e banhos, e um pequeno degrau que é utilizado no momento dos banhos para enxugar as crianças, dois chuveiros, duas pias e dois sanitários.



Figura 6: Casa de Brincar
Fonte: Arquivos da pesquisadora



Figura 7: Parquinho coberto
Fonte: Arquivos da pesquisadora

A parte externa e recreativa da escola é ampla, gramada, porém com poucas árvores, ou seja, com pouca sombra, é composta por variados brinquedos. Na foto 6 podemos observar a casa de brincar, um brinquedo vai e vem e um túnel de ferro.

A foto 7 mostra o parquinho coberto, essa cobertura foi colocada recentemente, nesse espaço está localizado os brinquedos de plástico, escorregador e casinha. Esse parquinho é mais utilizado pelas turmas de 1, 2 e 3 anos e em dias de chuva por todas as turmas.



Figura 8: Sala de aula
Fonte: Arquivos da pesquisadora

As salas de aula da instituição são claras e arejadas. Todas as salas das turmas de 3 a 5 anos possuem mesas, cadeiras, armário e quadro negro. Como mostrada na foto acima. Nas salas também há: filtro para beber água, lavabo para lavar as mãos e um aparelho de som.

A escola possui apenas um pavimento e, além das salas de aula, há a sala de multiuso que é utilizada por todas as turmas da escola, com horários organizados semanalmente. Nesse espaço, contamos com uma televisão, DVD, livros, fantasias, fantoches.

O horário de atendimento inicia-se às 7h e se encerra às 17h30 horas. A distribuição das crianças é realizada da seguinte forma: as turmas de berçário, um e dois anos, recebem atendimento em tempo integral, e as turmas de três, quatro e cinco anos são distribuídos em dois turnos: manhã e tarde.

O quadro de funcionários é composto por uma vice-diretora, uma coordenadora pedagógica, trinta e duas professoras, duas auxiliares de secretaria, quatro monitores de apoio à inclusão, três monitores de apoio de 0 a 2 anos, quatro cantineiras, quatro porteiros e quatro faxineiras. No corpo docente, as licenciaturas são variadas, a maioria é graduada em Pedagogia e outras possuem formação em Matemática, História e Música.

A maioria das crianças da escola pertence a famílias com estrutura familiar variada, algumas são compostas de mãe, pai e irmão, outros pais separados e tem algumas crianças que convivem com outros familiares. Há atendimentos a várias crianças com necessidades especiais. Como por exemplo, o aluno Vítor com síndrome de down, que está na escola desde os 3 anos, hoje com 5 anos é uma criança muito querida pelos colegas e por todos os profissionais.

A maior parte das famílias reside próxima a Umei e as condições financeiras são diversas, pois a forma de entrada na escola é realizada por meio de sorteio, encaminhamentos do Conselho Tutelar ou da Justiça. A maioria dos pais trabalham fora.

Atualmente a UMEI atende crianças que residem, em sua maioria, nos bairros próximos à UMEI: Aparecida, Ermelinda, Caiçara, Bom Jesus, entre outros. Mas, como ainda esse ano não houve jurisdição para a Educação Infantil, atende também crianças de bairros distantes. A partir do ano que vem devido a obrigatoriedade das crianças de 4 a 5 anos, irá existir essa jurisdição para essa faixa etária.

As crianças são assim distribuídas:

Turma	Idade	Número de Crianças
Berçário	0 a 1 ano	12
Turma de um ano	1 a 2 anos	16
Turma de dois anos	2 a 3 anos	16

Quadro 3: Período Integral

Turma	Idade	Número de Crianças
3 anos	3 a 4 anos	20
4 anos	4 a 5 anos	40
5 anos	5 a 6 anos	50

Quadro 4: Parcial Manhã

Turma	Idade	Número de Crianças
3 anos	3 a 4 anos	20
4 anos	4 a 5 anos	40
5 anos	5 a 6 anos	50

Quadro 5: Parcial Tarde

Toda comunicação aos pais é feita mediante bilhetes colados na agenda da criança. As convocações para assembleias, reuniões, são encaminhadas da mesma forma. Por isso é imprescindível que os pais ou responsáveis verifiquem diariamente se há bilhetes na agenda.

3.4 SUJEITOS DA PESQUISA

A turma pesquisada é composta por 21 crianças 8 meninas e 13 meninos, na faixa etária de três anos. O nome turma do Sapinho foi sugerido pela professora da turma que pediu a opinião das crianças, eles aceitaram. O nome está relacionado com o projeto institucional da escola “Água Fonte de Vida”. A seguir apresentamos uma foto de todos do grupo:



Figura 9: Sujeitos da pesquisa
Fonte: Arquivos da pesquisadora

A turma no geral é composta por crianças falantes, alegres, agitadas, que ainda estão aprendendo a entrar na rotina e respeitar os combinados da turma. Sendo necessário relembrá-los todos os dias regras e normas da escola.

Pertença étnica	Número de Crianças
Negras	-
Pardas	10
Branças	11

Quadro 6: Pertença Étnica dos Alunos
Fonte: Anamnese

Os dados acima foram coletados na anamnese realizada pela professora, junto com os pais ou responsáveis. Na anamnese foi constatado também que 15 das crianças da turma já frequentavam a escola e 6 eram novatas, dessas 6 apenas 1 já havia frequentado outra instituição de Educação Infantil.

Uma das crianças, Janaína, apresenta necessidades educacionais especiais e possui acompanhamento de inclusão, que se chama Elizabeth. Janaína apresenta ter pouca visão e não fala emite apenas alguns ruídos, entretanto escuta muito bem, acompanhado os sons quando é chamada ou o som de uma música. As crianças e a professora gostam muito dela e estão sempre querendo ajudar a empurrar a cadeira, sentem sua falta quando não vai à aula e se preocupam quando ela chora. De acordo com laudo médico enviado pela família Janaína apresenta atraso global e desenvolvimento neuropsicomotor, tônus aumentado apendicular e contato visual pobre.

A professora referência da turma se chama Flávia é separada, declara ser parda, tem dois filhos, é formada em Pedagogia pela Universidade Salgado Filho. Trabalha no turno da manhã na escola Instituto Educacional Vital Brasil da rede particular com ensino médio e a tarde na instituição já referida.

3.5 ROTINA DIÁRIA

Na rotina diária tanto a professora referência como a de apoio procuram trabalhar diferentes atividades como, por exemplo: ouvir músicas e histórias, desenhar, cantar, pintar, modelar, manusear livros, jogos de regras, etc..

Acreditamos que as atividades propostas contribuem para o desenvolvimento das linguagens: oral, escrita, matemática, musical, corporal e artística, assim como da socialização, autonomia e da criatividade.

A seguir o quadro da rotina:

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
13:15-13:30	Organização na sala	Organização na sala	Organização na sala	Organização na sala	Organização na sala
13:30-13:45	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
13:45-14:30	Apoio	Apoio	Apoio	Apoio	Apoio
14:30-15:00	Recreio	Recreio	Recreio	Recreio	Recreio
15:00-15:30	Atividades	Atividades	Atividades	Atividades	Atividades
15:30-16:00	Brinquedos de encaixe	Jogos	Brinquedos de madeira	Brinquedos de casinha	Brinquedos de casa
16:00-16:20	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar
16:20-16:40	Escovação	Escovação	Escovação	Escovação	Escovação
16:40-17:20	História	Massinha	História	Massinha	História

Quadro 7: Rotina Diária

Nota: A entrada é feita no hall da escola de 13:00 as 13:15

De acordo com o quadro 1 todos os dias é realizada uma entrada coletiva no hall da escola, com todas as turmas do turno parcial. Cada dia da semana uma professora é responsável para cantar uma música com os alunos e depois vão para a sala.

As crianças então são acompanhadas para sala pela professora Flávia ou pela professora de Apoio Marina. Chegando à sala as crianças tiram as agendas e as escovas de dente das mochilas que são colocadas em cima da mesa da professora. Depois bebem água e organizam para o lanche.

Das 13:30 até as 13:45 é o horário do lanche que geralmente é uma fruta as mais oferecidas são: melancia, laranja, maçã, banana, mexerica, às vezes tem salada de frutas e algumas vezes já foi servido canjica.

Após o lanche de 13:45 as 14:30 a professora de apoio atual realiza diferentes atividades, foi possível observá-la contando histórias, utilizando muito os brinquedos de encaixe, massinha e do parquinho. Não a observei desenvolvendo nenhum tipo de projeto com a turma.

Todos os dias das 14:30 as 15:00 horas acontece o recreio da turma. As crianças vão para o parquinho acompanhadas pela professora Flávia. Elas brincam mais no espaço coberto da escola e com os velotrois. Após o recreio as crianças vão ao banheiro, realizam a higienização das mãos e depois para a sala realizar as atividades.

A professora da turma desenvolve atividades relacionada à linguagem oral e escrita, faz muito o uso de atividades xerocadas, preza muita a disciplina da turma, sempre a observava organizando a fila e pedindo silêncio dentro da sala.

Geralmente as atividades de registro em folha duram em média 30 minutos, a professora então deixa o restante do momento livre com brinquedos até a hora do jantar.

Das 16:00 as 16:30 as crianças vão para o jantar. Após o jantar é realizado a escovação dos dentes das 16:30 as 17:00. Das 17:00 as 17:20 é a organização para saída, entrega das agendas e das mochilas.

No primeiro semestre as aulas da professora de apoio aconteciam somente no primeiro horário, atualmente as professoras revezam entre o primeiro e segundo horário, porém não é nada fixo é de acordo com a necessidade das professoras e com o número de professoras na escola, pois faltando alguém na escola a professora de apoio nesta turma, precisará ir pra outra turma.

As atividades são escolhidas de acordo com o planejamento de cada professora, podendo sofrer alteração do horário do recreio, e outras atividades como história, massinha e brinquedos, somente o horário de lanche, jantar e escovação que são fixos.

CAPÍTULO 4 – O PROJETO COMER BEM DESDE PEQUENO

4.1 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

Para a realização das atividades registradas a seguir foi criado um projeto denominado, **Comer bem desde pequeno**. Consideramos que a escola é um local ideal para promover a saúde, formação de valores e hábitos saudáveis. O projeto “Comer bem desde pequeno”, surgiu com o objetivo de contribuir para sensibilização de nossos alunos nas escolhas que envolvem sua alimentação.

Coletivamente, as crianças sentem-se motivadas a degustarem alimentos variados e saudáveis. Dessa maneira, o projeto estimulou a criação de bons hábitos de alimentação pelas crianças. Esperávamos que, as famílias participassem espontaneamente do projeto no preenchimento dos questionários e na palestra que ocorreu no fim do projeto. O projeto teve a duração de um mês e foram realizadas diversas atividades em sala de aula voltadas para uma alimentação saudável.

Com o aumento do número de crianças obesas no Brasil se faz necessário educar a comer de forma consciente desde pequeno. De acordo com pesquisas realizadas, de cada 5 crianças obesas 3 se tornarão adultos obesos. A obesidade é atualmente a maior pandemia do século XXI ocasionando diversas doenças como diabetes, hipertensão e depressão.

Os alunos da turma do sapinho que mesmo sabendo que não pode trazer lanche para a escola, traziam escondido chips, refrigerante, bombons etc.; comidas altamente calóricas e poucos saudáveis. Foi possível observar também que algumas crianças resistem em comer frutas ou a refeição oferecida pela escola.

Para o melhor desenvolvimento do projeto o mesmo foi dividido em três etapas. A primeira etapa do projeto consistiu em um questionário que foi enviado para ser respondido pelas famílias. Esse questionário teve como objetivo averiguar como a criança realiza as refeições em casa e quais são os tipos de alimentos mais consumidos por ela.

A segunda etapa foi realizada em sala com atividades, músicas e história que contribuam para a sensibilização dos alunos sobre a importância de uma alimentação infantil. Desta etapa realizamos visitas a horta da escola e experimentação frutas.

Na terceira e última etapa convidamos os pais da turma para participarem de uma palestra com nutricionista, com objetivo de sensibilizar as famílias da importância de uma alimentação saudável.

Conforme o objetivo do nosso estudo, buscamos promover a sensibilização do consumo de alimentos saudáveis, através de uma reeducação alimentar e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma atraente, lúdica e educativas. E os objetivos específicos foram:

- Investigar a importância nutritiva dos alimentos e despertar interesse por eles;
- Conhecer e identificar os diferentes tipos de alimentos;
- Observar as cores e sentir tanto os sabores quanto a textura dos alimentos;
- Informar as famílias da importância de uma reeducação alimentar.
- Sensibilizar os alunos, por meio da informação do cardápio diário, da importância da boa alimentação sem desperdícios.

Para a atingirmos esses objetivos foram realizadas atividades nas áreas de matemática, artes, linguagem oral e escrita, natureza e sociedade. Na matemática utilizamos atividades como jogo da memória dos alimentos; contagem e quantidade dos alimentos da pirâmide.

Na linguagem oral utilizamos muito a roda de conversa para falar sobre a importância da ingestão de frutas, legumes, verduras e sobre a existência de alimentos prejudiciais a saúde quando ingerido em excesso. Ouvimos também histórias como a da personagem Nana Banana e cantamos diversas músicas.

Ao final do projeto convidamos os pais para participarem de uma palestra com uma nutricionista, pois entendemos que a participação da família na educação alimentar é primordial.

A avaliação do projeto foi efetuada durante todo o decorrer do mesmo por meio de observação e registros com fotos, caderno de campo e questionário enviado a família.

Abaixo registramos as atividades aplicadas e suas respectivas análises.

4.2 ANÁLISE DOS QUESTIONÁRIOS

No início do mês de junho enviamos para as famílias um questionário, que foi construído com o auxílio de uma nutricionista e da consulta ao documento Guia Alimentar para a População Brasileira produzido pelo Ministério da Saúde. Esse questionário tinha como objetivo conhecer os hábitos alimentares dos alunos em casa. Dos 20 questionários enviados, retornaram 17 e um estava em branco. Desse modo, foram analisados 16 questionários.

A seguir apresentaremos as questões formuladas, os resultados encontrados e uma análise das respostas dadas pelos familiares.

Questão 1: Em casa com quem sua criança realiza as refeições?

Gráfico 1
Com quem a criança realiza a refeição



Gráfico 1: Com quem a criança realiza a refeição em casa
Fonte: Arquivos da pesquisadora

É possível perceber que a maioria das crianças realiza as refeições em companhia dos familiares. Essa participação das famílias nesses momentos é muito importante para o desenvolvimento social da criança, uma vez que a prática alimentar constitui uma relação social.

Para Titus (2009), quando o momento da refeição representa uma atividade social em um ambiente específico, temos a probabilidade de comer menos e de forma mais consciente.

Na escola percebemos que durante os momentos das refeições as crianças interagem umas com as outras, conversando, rindo. No início do ano essa turma tinha muita dificuldade em permanecer assentados para comer, sendo necessário

conversar e lembrá-los dos combinados todos os dias. Atualmente eles estão mais concentrados na hora das refeições.

Outra questão que observei nesses momentos foi quanto à aceitação das refeições. Às vezes algumas crianças aceitavam o que estava sendo servido apenas por ver outra criança aceitando, reforçando os comentários de algumas mães que disseram que seu filho come melhor na escola do que em casa.

Questão 2: Como ela realiza as refeições?

Gráfico 2
Como a criança realiza as refeições

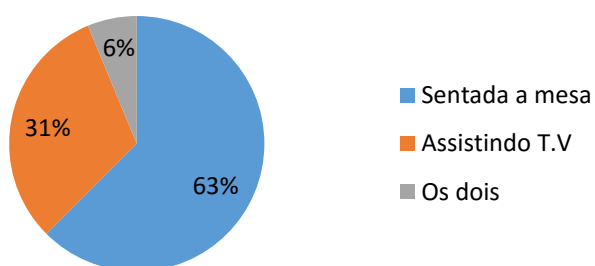


Gráfico 2: Como as crianças realizam as refeições
Fonte: Arquivos da pesquisadora

Segundo Kumar (2015) quando nos alimentamos em frente à televisão não comemos de forma consciente e a tendência é consumirmos mais do que o normal. A maioria dos responsáveis alegou que sua criança realiza as refeições sentadas a mesa.

Questão 3: Sua criança come arroz com feijão quantas vezes na semana?

Gráfico 3
Consumo de Arroz e Feijão

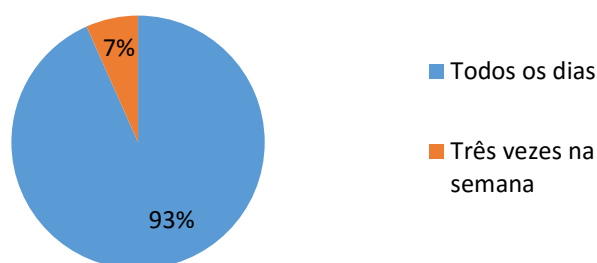


Gráfico 3: Consumo de arroz e feijão
Fonte: Arquivos da pesquisadora

Pelo gráfico é possível perceber que quase todas as crianças consomem arroz e feijão todos os dias. Comer arroz e feijão todos os dias está entre os 10 passos de uma alimentação saudável criado pelo Ministério da Saúde, pois segundo ele esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

O Guia Alimentar do Ministério da Saúde prevê a ingestão de arroz e feijão todos os dias. A dica da nutricionista para uma proporção ideal é uma porção de feijão para duas de arroz. O consumo diário desses alimentos também ajuda a prevenir doenças. A fibra do arroz e a do feijão reduzem o risco de distúrbios cardiovasculares, diabetes, câncer de cólon, entre outros. E mais: contribuem para um melhor funcionamento do intestino. (Site <http://www.einstein.br/>)

Questão 4: Quantas vezes na semana sua criança consome leguminosas?
Exemplo: feijão, lentilha, ervilha.

Gráfico 4
Consumo Leguminosas

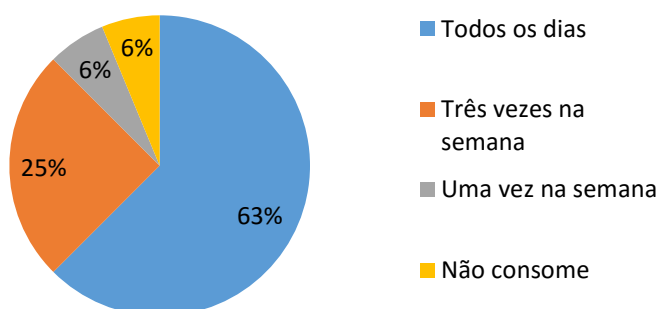


Gráfico 4: Consumo de leguminosas
Fonte: Arquivos da pesquisadora

Segundo o Ministério da Saúde (2014) é muito importante variar os tipos de feijão usados (preto, da colônia, manteiguinha, carioquinha, verde, de corda, branco e outros) e as formas de preparo. Também é aconselhável inserir outros tipos de leguminosas, como a soja, o grão-de-bico, a ervilha seca, a lentilha.

Nessa questão houve uma contradição de resposta comparando com número 3. Na questão anterior a maioria alegou que consome arroz com feijão, nessa questão quando questionada a frequência de consumo de leguminosa incluindo o feijão as respostas se alteraram.

Acreditamos que essa incoerência pode estar relacionada à reformulação da pergunta que pode não ter ficado suficientemente clara.

Questão 5: Qual a proteína mais consumida pela criança:

Quantidade	Porco	Boi	Frango	Peixe
7 consomem		X	X	
5 consomem			X	
2 consomem		X		X
1 consome		X	X	
1 consome	X	X	X	

Quadro 8: Relação de proteínas

Analisando as respostas é possível observar que todas as crianças consomem algum tipo de proteína mesmo sendo esse alimento o mais caro do cardápio. Segundo o Ministério da Saúde as carnes, aves e peixes fazem parte de uma alimentação nutritiva e contribuem para a saúde, pois são fontes de proteínas, vitaminas e minerais.

Questão 6: Dentre os legumes abaixo assinale os que a sua criança come:

Batata	Mandioca	Beterraba	Cenoura	Inhame	Abóbora
16	13	9	11	9	8

Quadro 9: Consumo de legumes

É possível perceber que a maioria das crianças consome legumes, porém podemos perceber que os alimentos que são mais ricos em vitaminas como beterraba e abóbora ainda são poucos consumidos.

Os legumes são fontes de vitaminas necessárias ao nosso organismo que ajudam a prevenir doenças. Suas cores estão relacionadas às substâncias presentes em cada um, por isso recomenda-se que o prato possua diversas cores. O betacaroteno, por exemplo, encontrado nos alimentos de cores alaranjadas e amarelas, previne certos tipos de tumores.

Questão 7: Dentre as verduras abaixo, quais a criança consome:

Quantidade	Alface	Almeirão	Couve	Brócolis	Não consome
2	X				
3					X
2	X	X	X	X	
7	X		X		
1	X			X	
1	X		X	X	

Quadro 10: Relação de consumo de verduras

Como podemos perceber as crianças consomem bastante alface, sendo essa rica em vitaminas. Porém as verduras de folhas de verdes escuras são essenciais para nosso corpo, pois elas são ricas em cálcio, ferro, magnésio e outros nutrientes que ajudam na prevenção de doenças.

Vários estudos mostram, por exemplo, que a proteção que o consumo de frutas ou de legumes e verduras confere contra doenças do coração e certos tipos de câncer não se repete com intervenções baseadas no fornecimento de medicamentos ou suplementos que contêm os nutrientes individuais presentes naqueles alimentos. Esses estudos indicam que o efeito benéfico sobre a prevenção de doenças advém do alimento em si e das combinações de nutrientes e outros compostos químicos que fazem parte da matriz do alimento, mais do que de nutrientes isolados. (BRASIL, 2014, Brasília)

Questão 8: Sua criança toma bastante água?

Gráfico 5
Ingestão de Água

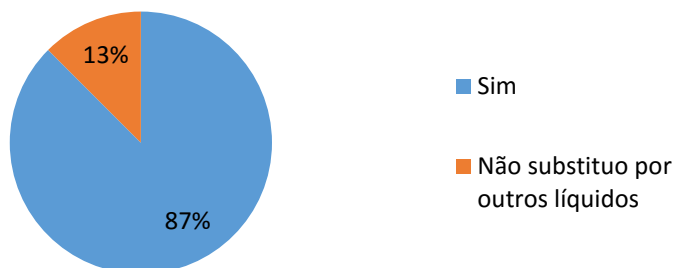


Gráfico 5: Ingestão de Água
Fonte: Arquivos da pesquisadora

A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo das pessoas em todas as idades. O intestino funciona melhor, a boca se mantém úmida e o corpo hidratado. Use água tratada, fervida ou filtrada para beber e preparar refeições e sucos. Ofereça água para crianças e idosos ao longo de todo o dia. Eles precisam ser estimulados ativamente a ingerir água. Bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos industrializados e bebidas com cafeína como café, chá preto e chá mate não devem substituir a água. (Brasil, s/n, p.22)

A maioria das famílias afirmou que sua criança ingere bastante água. Na escola temos a prática de oferecer água na entrada e depois do recreio, porém sempre que eles pedem permitimos a ida ao bebedouro.

Questão 9: Qual frequência que a criança toma leite?

Gráfico 6
Consumo de Leite

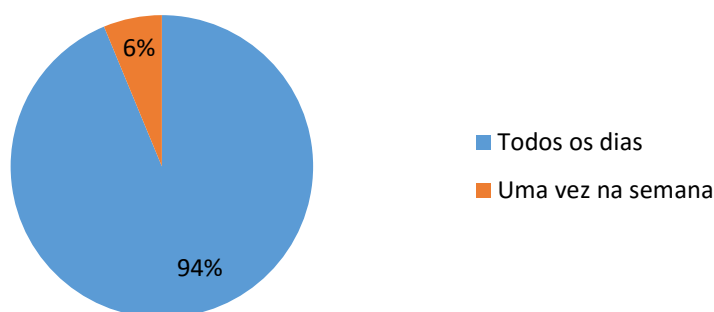


Gráfico 6: Consumo de leite
Fonte: Arquivos da pesquisadora

Observando o questionário é possível constatar que a maioria das crianças consome leite todos os dias. O leite é rico em proteínas, em algumas vitaminas (em especial, a vitamina A) e, principalmente, em cálcio, extremamente importante para as crianças, pois elas estão em processo de desenvolvimento dos ossos.

Questão 10: Quantas frutas a criança consome por dia?

Gráfico 7
Quantidade de frutas consumidas no dia

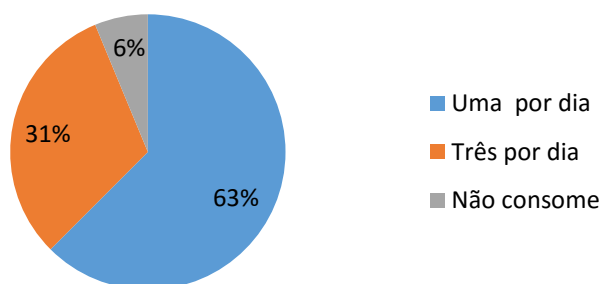


Gráfico 7: Quantidade de frutas consumidas no dia
Fonte: Arquivos da pesquisadora

No que se refere ao consumo de frutas é possível perceber que a maioria das crianças tem acesso a fruta todos os dias pelo menos uma vez ao dia. A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de 5 frutas ao dia, pois são alimentos muito saudáveis e ricos em fibras, vitaminas e minerais além de vários compostos que contribuem para a prevenção de muitas doenças.

Percebemos que mesmo com o consumo diário de frutas, a quantidade ingerida ainda não é o suficiente para uma alimentação balanceada. A escola oferece uma fruta todos os dias no horário do lanche, porém não existe uma variedade, são sempre as mesmas opções e nós professores estamos sempre os incentivando a comer.

Questão 11: Quantas vezes na semana seu filho toma refrigerante?

Refrigerante Gráfico 8

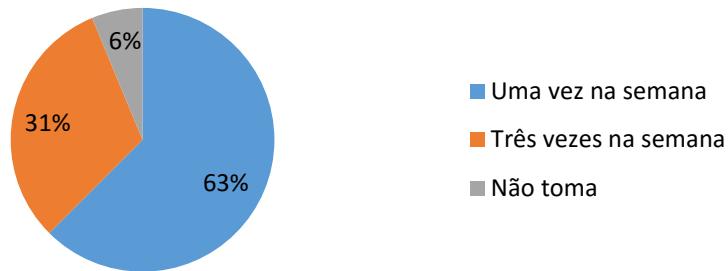


Gráfico 8: Consumo de refrigerante
Fonte: Arquivos da pesquisadora

O refrigerante é um dos grandes vilões da nossa saúde devido ao excesso de açúcar e outros conservantes que fazem parte de sua composição, por isso é muito importante que desde cedo as crianças sejam estimuladas a substituir o refrigerante por outros líquidos menos prejudiciais a nossa saúde.

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente. (Brasil, 2014, p.39)

Questão 12: Qual a frequência de alimentos fritos que a criança consome?
(Exemplo: batata-frita, linguiça...)

Gráfico 9 - Consumo de frituras

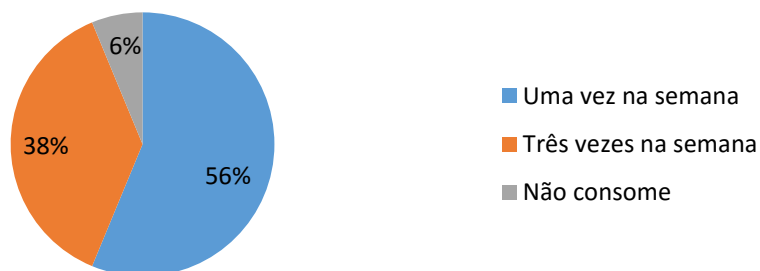


Gráfico 9: Consumo de frituras
Fonte: Arquivos da pesquisadora

Em se tratando de alimentos fritos foi possível observar que a maioria das crianças consome apenas uma vez na semana. Evitar o consumo excessivo de alimentos fritos é muito importante, pois as raízes e tubérculos quando fritos, absorvem grande quantidade de óleo ou gordura, que podem causar doenças graves no futuro.

Questão 13: Quais desses tipos de alimentos embutidos que sua criança gosta de comer: (salame, salsicha, presunto, mortadela, mussarela, linguiça)

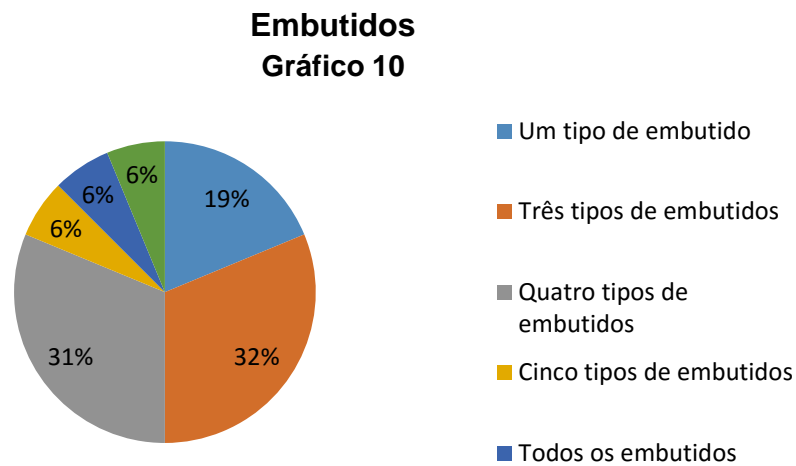


Gráfico 10: Consumo de embutidos
Fonte: Arquivos da pesquisadora

Analisando a questão a cima foi observada que quase todas as crianças consomem em excesso embutidos, de variados tipos. Sendo eles ricos em sódio e com poucos nutrientes, sendo desnecessários para uma alimentação saudável.

Qual frequência ela consome esses alimentos?

Embutidos Frequência
Gráfico 11

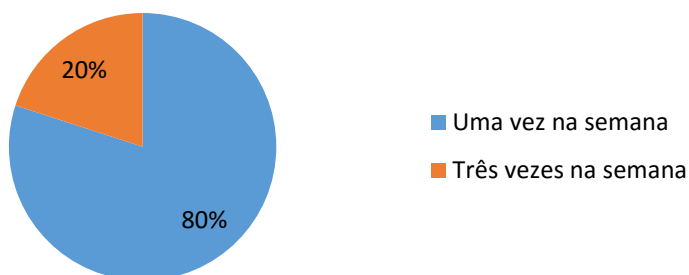


Gráfico 11: Frequência de consumo dos embutidos
Fonte: Arquivos da pesquisadora

O consumo em excesso de embutidos a longo prazo pode causar doenças como hipertensão e câncer, por isso é muito importante trabalhar com a prevenção desde pequeno, diminuindo a quantidade de consumo desse tipo de alimento.

Questão 15: Com que frequência à criança consome pirulito, bala, chocolate e chiclete?

Guloseimas
Gráfico 12

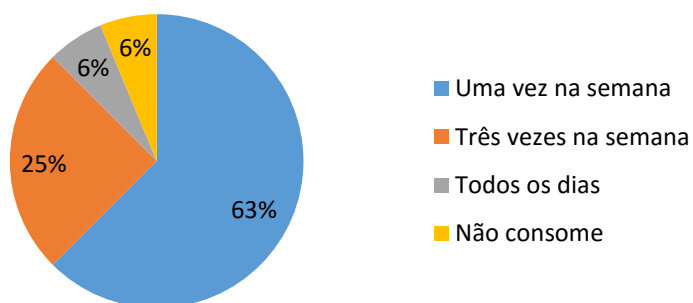


Gráfico 12: Guloseimas
Fonte: Arquivos da pesquisadora

Assim como o refrigerante, as guloseimas são ricas em açúcares e se consumidas em excesso podem causar cáries e doenças como a diabetes. Saber administrar o consumo das guloseimas é uma tarefa difícil para os pais que competem com as propagandas que hoje usam de desenhos da cultura infantil para atingir o seu público de compra.

4.3 ATIVIDADES REALIZADAS COM AS CRIANÇAS

Como mencionado, concomitante aos questionários e suas análises realizamos atividades diversas com os alunos que serão apresentadas a seguir.

4.3.1 Visitando a horta

No dia 02 de junho de 2015 iniciamos os nossos trabalhos realizando uma visita a horta da escola essa atividade tinha como objetivo conhecer a horta da escola e os alimentos que estavam plantados que consumíamos em nossas refeições na escola. . Nesse dia a turma estava sem a auxiliar de apoio à inclusão então fui sozinha com a turma, devido a isso não foi possível tirar fotografias.

Antes de irmos sentamos em roda para fazermos alguns combinados:

- Andarmos juntos; pois se acontecesse de alguém machucar ou cair se estiver perto da professora fica mais fácil de resolver.
- Não pisar nas plantas;
- E não arrancar as plantas. Pois as plantas são seres vivos como nós e se arrancarmos ou pisarmos nelas elas morrem.

Reunimos todas as crianças no portão da horta e foi mostrado a elas onde eram os canteiros delimitando os espaços que poderíamos passar.

Ao entrarmos mostrei para as crianças as hortaliças, couve, cebolinha, salsa, alface que ali estavam plantadas e que eram consumidas pelas crianças nas refeições diárias da escola. A primeira reação de alguns foi de tentar apanhar as verduras, uma criança começou a andar sobre os canteiros, mas os próprios colegas advertiam e me chamavam para mostrar os colegas que tentavam burlar os combinados, sendo necessário reforçar novamente os combinados com esses.

Enquanto andávamos entre os canteiros da horta perguntei as crianças do que as plantas precisam para viver, algumas responderam água e outras responderam terra. Aproveitei o momento e falei da importância de economizarmos água, pois faltando água faltarão também os alimentos que precisamos para nos alimentar e sobreviver.

Um grupo de alunos, Bruno, Ivo, João e Álvaro descobriu no meio da plantação um tomate que ainda estava verde. A princípio eles não sabiam que era um tomate. Chegaram e me contaram que encontram uma frutinha verde, fomos até o local e expliquei que era um tomate ainda verde.

Prestes (2010) fala da importância da relação da criança com o meio e como suas vivências através dela a criança dá significado a situações e comportamentos.

Por isso é muito importante esse contato da criança com as plantas, frutos e verduras, pois a partir dessa vivência ela poderá aprender e dá significados a questões relacionadas ao seu cotidiano, como por exemplo o momento das refeições na escola, ao se deparar com algum alimento da horta no cardápio da escola a criança terá outra dimensão ou outro conhecimento daquilo que está sendo oferecido para alimentá-la.

Vygotsky (2010) usa o termo *Perejivanie* para conceituar essa relação que a criança tem com as situações sociais. Segundo ele:

Perejivanie para a criança é exatamente uma unidade simples, relativa à qual não se pode dizer que represente uma influência do ambiente sobre a criança ou uma personalidade e do ambiente, assim como está representada no desenvolvimento, a unidade dos aspectos da personalidade realiza-se numa série de *perejivanie* da criança. *Perejivanie* deve ser entendida como uma relação interna da criança como pessoa com um ou outro aspecto da realidade. (VYGOTSKY, 2004, p.188 apud PRESTES, p.120)

Uma das coisas que faz parte da vivência da turma é a música *tomatinho vermelho* e no momento em que estávamos na horta as crianças lembraram dessa música e então cantamos.

“Tomatinho vermelho, pela estrada rolou caminhão grande veio, tomatinho amassou. Coitadinho do tomatinho! Tadinho do tomatinho! Catchup Virou!”

Essa música a turma adora, sempre que sentamos e fazemos uma roda de cantigas, essa música parece como sugestão para ser cantada. Em sala nós já havíamos conversado sobre a música e fizemos uma atividade de registro da mesma. Nesse dia da atividade eu falei de onde vem o catchup que ele é feito com o tomate bem vermelho, por isso ele é vermelho também.

Nesse momento que encontramos o tomate verde aproveitei para explicar as crianças que os alimentos precisam de um tempo para ser consumido, que se comermos um tomate verde ele estará com o gosto ruim e também não nos fará bem. Breno então relatou que um dia comeu manga verde e estava muito ruim. Muitas

crianças então começaram a contar também que comeram algo que estava ruim ou estragado, como maçã, laranja, manga, tomate.

Combinados então de voltarmos outro dia mais para frente para vermos se o tomate já tinha amadurecido.

Depois desse dia, quase todos os dias eles me perguntavam que dia voltaríamos à horta para vermos o tomate.

4.3.2 Jogo da Memória

No dia 05 de junho levei para a sala um jogo da memória com gravuras de diferentes tipos de alimentos, exemplo alface, tomate, macarrão, pão, banana. Esse jogo tinha como objetivo conhecer e identificar os diferentes tipos de alimentos. Antes iniciarmos o jogo, conversamos em roda um pouco sobre os alimentos das imagens. Eu mostrava a carta e eles falavam o nome do alimento desenhado, o que eles não reconheciam eu os ajudava.

Falei sobre a importância de consumirmos os alimentos saudáveis com frutas e verduras. Nesse momento cada criança falou dos alimentos que gostam ou os que não gostam de comer. Dentre o que eles falaram que gostam foram laranja, feijão arroz e batata. E os que eles menos gostam foram pimentão, abóbora brócolis e peixe.

Depois expliquei as regras do jogo na roda e jogamos uma partida com todos, após a primeira partida distribuir as peças nas mesinhas para jogarem e poderem manusear as cartas e conversar entre si sobre os alimentos desenhados.

Durante esse momento tive que passar de mesinha em mesinha dando suporte para a melhor compreensão das regras do jogo.

Para Prestes (2008) qualquer brincadeira com situação imaginária é, ao mesmo tempo, brincadeira com regras e qualquer brincadeira com regras é brincadeira com situação imaginária.

O brincar é uma das linguagens da criança, durante um momento de brincadeira a criança pode aprender, construir novos conhecimentos e aprendizados. Segundo o RCNEI o brincar é essencial no desenvolvimento da autonomia e identidade da criança ele afirma também que:

Para que as crianças possam exercer sua capacidade de criar é imprescindível que haja riqueza e diversidade nas experiências que lhes são oferecidas nas instituições, sejam elas mais voltadas às brincadeiras ou às

aprendizagens que ocorrem por meio de uma intervenção direta. (BRASIL, 1998, p.27)



Figura 10: Jogo da memória
Fonte: Arquivos da pesquisadora

4.3.3 Desenho do corpo humano

Dia 10 de junho realizamos a atividade do corpo humano. Essa atividade tinha como objetivo investigar a importância nutritiva dos alimentos para o nosso corpo.

Escolhemos um colega da sala e contornamos seu corpo em uma cartolina. As crianças nos ajudaram a completar os olhos, boca, nariz, cabelo, e as roupas e as crianças foram convidadas a colorir as partes do corpo.

Para que a criança a conheça o mundo e aprenda novos conhecimentos é muito importante que antes de tudo ela conheça a si mesmo. Por isso é necessário que desde pequena a criança seja estimulada a trabalhar atividades que estimulem a linguagem corporal, permitindo-a identificar as partes de seu corpo e explorá-lo no espaço.

A aquisição da consciência dos limites do próprio corpo é um aspecto importante do processo de diferenciação do eu e do outro e da construção da identidade. Por meio das explorações que faz do contato físico com outras pessoas, da observação daqueles com quem convive, a criança aprende sobre o mundo, sobre si mesma e comunica-se pela linguagem corporal. (BRASIL, p.25, vol2, 1998)

Sendo assim, para a apropriação dos hábitos acerca da alimentação a criança precisa antes de qualquer coisa conhecer a seu próprio corpo, o meio que está inserida criando relações significativas que permitem a construção de sua identidade e assimilação de costumes do seu dia a dia.

Após a realização da atividade sentamos em roda e conversamos sobre o nosso corpo e o que podemos fazer com ele. As crianças no coletivo responderam que com nosso corpo podemos correr, brincar, chutar bola, dar abraço. Nessa hora um colega Luís citou: “Não pode bater né Izabela?”. Nesse momento, todos ao mesmo tempo queriam falar sobre os colegas da sala que batiam. Então reforcei sobre as coisas que são legais que podemos fazer com nosso corpo.

Eu perguntei para turma o que devemos fazer para cuidar do nosso corpo? Amanda respondeu: “ Tomar banho”. Álvaro disse: “Escovar os dentes” e Luís completou: “ Não ficar doente e tomar remédio”.

Nesse momento aproveitei e expliquei que uma das formas de cuidar do nosso corpo é consumindo alimentos saudáveis, como por exemplo, frutas, verduras, que esses alimentos ajudam a prevenir contra as doenças.

Todas as crianças quiseram contar quando ficaram doentes e como foi. Algumas relataram sobre alguma situação de queda e machucaram o joelho, outras situações que ficaram febre ou tossindo.

Depois dos relatos perguntei as crianças se tinha alguém doente naquele dia ou com algum machucado eles disseram unânimes que não, então convidei-os para dançarmos a música Fui a mercado. Já que estava todo forte e feliz podíamos dançar uma música usando todas as partes do corpo.

No fim da aula afixei o cartaz confeccionado com a ajuda a turma na sala.

Em um outro dia fomos do lado de fora da sala onde é cimentado e as criança foram convidadas a desenhar umas às outras no chão usando giz de quadro. Uma criança deitava no chão e a contornava o corpo do colega. Eles adoraram essa atividade, depois me pediam ajuda para completar o rosto com os olhos, cabelo, boca e nariz. Algumas crianças que cansaram dessa atividade decidiram desenhar outras coisas ou tentar escrever nas paredes.

Foi uma atividade muito legal em que as crianças gostaram muito e foi possibilitado a eles utilizar todo o corpo. Nessa idade atividades assim são muito importantes, percebo que elas não conseguem ficar muito tempo assentadas em cadeiras. Atividades ao ar livre e que permitam explorar corpo e o espaço são sempre significativas e ricas em aprendizados.



Figura 11: Desenho do corpo humano
Fonte: Arquivos da pesquisadora

4.3.4 “O quê que tem na sopa do nenê?”

Objetivo: Estimular as crianças a falar sobre suas preferências.

No dia 16 de junho ouvimos a música “Sopa” do Palavra Cantada.

Após ouvirmos e cantarmos a música que já era conhecida por quase toda a turma, conversamos em roda sobre o mais gosto de comer e o que menos gosto de comer.

Percebi que as crianças por serem ainda muito pequenas tiveram dificuldade de falar sobre o que gostam e o que não gostam se atrelando somente ao que gostam. Outro fato observado foi a repetição de alimentos, o que o primeiro falou foi quase semelhante a todos, houve raras exceção nas falas. A primeira criança da roda citou que gosta de comer arroz e feijão, todas a seguir relataram a mesma coisa. Se caso alguma criança mudasse o alimento como o macarrão que foi citado a maioria também afirmava gostar de tal alimento.

A imitação é uma característica da criança pequena, ela é fundamental na construção da identidade da criança. Imitando ela interage com o outro, ela não está só imitando, mas também construindo a sua própria identidade. A criança nessa faixa etária aprende e assimila por repetição.

A imitação é resultado da capacidade de a criança observar e aprender com os outros e de seu desejo de se identificar com eles, ser aceita e de diferenciar-se. É entendida aqui como reconstrução interna e não meramente uma cópia ou repetição mecânica. As crianças tendem a observar, de início, as ações mais simples e mais próximas à sua compreensão, especialmente aquelas apresentadas por gestos ou cenas atrativas ou por pessoas de seu

círculo afetivo. A observação é uma das capacidades humanas que auxiliam as crianças a construírem um processo de diferenciação dos outros e consequentemente sua identidade. (BRASIL, p.21, vol2 1998.)

Depois ouvimos a música novamente enfatizando durante os trechos da música os alimentos que devem ter na sopa e que são muito importantes para nosso desenvolvimento. Quando a música tocava citava alimentos que devem ter na sopa eu fazia uma expressão com o rosto feliz e os dedos polegares como um joia, afirmando que é legal comermos, mas quando era algum objeto ou alimento que não tem na sopa eu fazia uma careta fazendo a turma morrer de rir.

Esse momento a turma descontraía e se divertiam. Em outros momentos já presenciei eles em pequenos grupos cantando e fazendo a mesma expressão.

O que que tem na sopa do neném? O que que tem na sopa do neném? Será que tem espinafre? Será que tem tomate? Será que tem feijão? Será que tem agrião? É um, é dois, é três...	O que que tem na sopa do neném? O que que tem na sopa do neném? Será que tem mandioca? Será que tem minhoca?! Será que tem jacaré?! Será que tem chulé?! É um, é dois, é três...
O que que tem na sopa do neném? O que que tem na sopa do neném? Será que tem farinha? Será que tem balinha? Será que tem macarrão? Será que tem caminhão?! É um, é dois, é três...	O que que tem na sopa do neném? O que que tem na sopa do neném? Será que tem alho-poró? Será que tem sabão em pó?! Será que tem repolho? Será que tem piolho?! É um, é dois, é três...
O que que tem na sopa do neném? O que que tem na sopa do neném? Será que tem rabanete? Será que tem sorvete!? Será que tem berinjela? Será que tem panela!? É um, é dois, é três...	O que que tem na sopa do neném? O que que tem na sopa do neném? Será que tem caqui? Será que tem javali?! Será que tem palmito? Será que tem pirulito!? É um, é dois, é três...

Quadro 11: Música Sopa
Fonte: Palavra Cantada, 1998

4.3.5 Retorno à horta

No dia 22 de junho retornamos à horta com o objetivo de rever o tomate plantado. Antes de sairmos da sala relembrei a turma dos combinados:

- Andarmos juntos; pois se acontecesse de alguém machucar ou cair se estiver perto da professora fica mais fácil de resolver.
- Não pisar nas plantas;
- E não arrancar as plantas. Pois as plantas são seres vivos como nós e se arrancarmos ou pisarmos nelas elas morrem pois elas precisam da terra para sobreviver.

Ao chegarmos na horta fomos até o local que estava plantado os tomates e observamos que o tomate que ali estava não estava totalmente maduro e continuamos o nosso passeio observando as outras plantas.

No momento em que eu mostrava as couves para as crianças o aluno João foi até onde estava plantado o tomate e o arrancou. Os colegas que presenciaram o ato viram vieram correndo me contar e esse fato causou um tumulto na turma, nos fazendo retornar para sala.



Figura 12: Crianças visitando a horta
Fonte: Arquivos da pesquisadora

De volta na sala sentamos em roda e expliquei para as crianças que a atitude do colega que arrancou o tomate não foi legal, pois o tomate ainda não estava pronto para ser arrancado, que o tomate está bom para ser colhido só quando está vermelho.

Com essa atitude foi possível observar a necessidade de manipulação de objetos que crianças dessa faixa etária possuem, na organização de novas situações de aprendizados. De acordo com o Referencial Curricular:

Outra ideia bastante presente é que, a partir da manipulação de objetos concretos, a criança chega a desenvolver um raciocínio abstrato. A função do professor se restringe a auxiliar o desenvolvimento infantil por meio da organização de situações de aprendizagem nas quais os materiais pedagógicos cumprem um papel de autoinstrução, quase como um fim em si mesmo. Essa concepção resulta da ideia de que primeiro trabalha-se o conceito no concreto para depois trabalhá-lo no abstrato. (BRASIL, p.209,1998)

Em julho com a preparação para a festa junina ficou muito difícil ir a turma de 3 anos devido aos ensaios tanto da turma pesquisada e da turma que faço parte, por isso não foi possível dar sequência as atividades em Julho.



Figura 13: Crianças visitando a horta
Fonte: Arquivos da pesquisadora

4.3.6 História Nana Banana

No dia 12 de agosto voltamos a nos encontrar e nesse dia li para crianças a história, “Nana Banana” da coleção do Reino da Frutolândia das autora, Cristina Marques e Angela Rhod. A leitura dessa história tinha como objetivo conhecer a importância nutritiva das frutas e especialmente da banana. A história conta sobre um

menino que teve câimbras e a banana o ajudou a descobrir como acabar com as câimbras, que seria consumindo bananas.

Sentamos em roda e à medida em que fui contando eles queriam falar junto sobre as frutas então eu disse que poderíamos conversar depois da história.

Após a história todos queriam falar sobre quando machucaram alguma parte do corpo, como caíram onde caíram. Então cada um falou na sua vez sendo necessário pedir para quem não estivesse falando esperar o outro falar.

É muito importante que em rodas de conversas o professor esteja atento ao que as crianças estão falando permitindo-as se expressarem, pois através da fala e do compartilhamento de ideias e vivências, a criança constrói novos conhecimentos e aprendizados.

A ampliação da capacidade das crianças de utilizar a fala de forma cada vez mais competente em diferentes contextos se dá na medida em que elas vivenciam experiências diversificadas e ricas envolvendo os diversos usos possíveis da linguagem oral. Portanto, eleger a linguagem oral como conteúdo exige o planejamento da ação pedagógica de forma a criar situações de fala, escuta e compreensão da linguagem. (BRASIL, p.134, 1998.)

Todos da turma, exceção de alguns tímidos da sala, relataram algum machucado que tiveram com alguma queda ou de câimbras. Incentivei os outros a falarem também todos relataram uma situação em que machucaram.

Após as falas enfatizei novamente a importância dos alimentos para nos ajudar a brincar e até mesmo para cicatrizar os machucados.

Depois da história conversamos sobre as frutas, como são gostosas e os benefícios que elas trazem para nosso corpo.

As crianças falaram que gostam de comer melancia, banana e manga.

4.3.7 Pirâmide Alimentar

No dia 13 de agosto sentamos em roda e retornamos a conversa sobre os alimentos saudáveis, expliquei para as crianças que os alimentos saudáveis são aqueles que precisamos comer como frutas, verduras e legumes sendo eles ricos em vitaminas que fazem bem para o nosso corpo.

Apresentei para as crianças então a pirâmide alimentar e mostrei as gravuras dos alimentos. Essa atividade tinha o objetivo de investigar a importância nutritiva dos alimentos e despertar interesse pelos alimentos saudáveis

Pedi ajuda delas para colorir os alimentos e depois expliquei que iríamos colar os alimentos na pirâmide da seguinte forma: na parte maior os alimentos que devemos consumir em maiores quantidades e na parte menor o que devemos consumir menos.

Expliquei que devemos consumir menos certos tipos de alimentos, como refrigerante, balas porque eles não possuem nenhum benefício para nosso organismo, são gostosos e podemos comer em pequenas quantidades, pois também podem causar dores de barriga, mas não nos esquecermos daqueles outros que são essenciais para o nosso corpo.

As crianças participaram da atividade com bastante entusiasmo, pediam para colorir os alimentos, e muitos queriam colar os alimentos na pirâmide. Depois durante as refeições quando tinha sopa ou outro alimento elas lembravam da pirâmide comentando a importância dos legumes.



Figura 14: Construção da pirâmide
Fonte: Arquivos da pesquisadora



Figura 15: Montagem da pirâmide
Fonte: Arquivos da pesquisadora



Figura 16: Colagem da pirâmide
Fonte: Arquivos da pesquisadora

4.3.8 Palestra com a nutricionista

No dia 29/10 foi realizada a palestra com a nutricionista Renata da Paz. Renata tem 33 anos, é terapeuta ortomolecular, graduada em nutrição e pós-graduada em nutrição esportiva.

O objetivo dessa palestra era sensibilizar os pais e responsáveis sobre a importância de se ter uma alimentação saudável. Para isso enviamos na agenda três convites em dias diferentes convidando-os para a ocasião.

Compareceram à reunião seis responsáveis pelas crianças. Foi um momento muito enriquecedor para os pais onde eles puderam tirar dúvidas com a especialista e conversar um pouco sobre o assunto.

Antes da palestra mostrei para as famílias as atividades desenvolvidas com as crianças, apresentadas anteriormente, explicando os objetivos do projeto desenvolvido. Nesse momento algumas mães relataram que os filhos se alimentam bem na UMEI, mas em casa não.

A nutricionista então começou a palestra falando da importância do afeto e da relação que os pais devem ter com seu filho. Ela enfatizou que o exemplo dos pais faz muita diferença na criação dos filhos, inclusive na formação dos hábitos alimentares.

Renata mencionou que a mídia tem investido em propagandas que incentivam o consumo de alimentos para crianças, sendo esses alimentos poucos nutritivos e hipercalóricos. Nesse momento ela falou sobre os venenos para a nossa saúde que são eles: batata frita, nuggets, pipoca de microondas e gelatina.

Uma das questões mais debatidas foi o consumo da gelatina, pois muitos pais não sabiam que a gelatina que já vem colorida e além de não conter nenhum nutriente possui grande quantidade de açúcar. A nutricionista deu a dica de se fazer gelatina incolor e depois misturar suco de fruta natural.

Outra dica interessante que os pais adoraram foi a preparação dos cubos de gelo verde. São folhas verdes escuras como couve e hortelã, que podem ser utilizadas outros tipos de folhas escuras, batidas no liquidificador com água e colocadas nas forminhas de gelo no congelador. As folhas verdes são ricas em cálcio, ferro e magnésio, sendo que esses minerais são importantes para o fortalecimento do organismo e aumentando o sistema imune. Esses cubinhos podem ser utilizados em sucos, sopas, feijão e picolé.

A nutricionista enfatizou a importância das frutas, pois de acordo com o questionário as crianças consomem uma fruta ao dia, sendo que a OMS aconselha consumir no mínimo três frutas ao dia.

No final da palestra destaquei a importância da participação dos pais quando convidados a participar de alguma atividade na escola, pois se não tivermos o acompanhamento em casa na maioria das vezes não conseguimos alcançar todos objetivos propostos.

Ao final, as mães elogiaram a iniciativa da palestra e se dispuseram a começar a mudar alguns hábitos alimentares por meio de pequenas atitudes. Foi entregue para as mães um imã de geladeira contendo 10 dicas para uma alimentação saudável infantil.



Figura 17: Palestra com a nutricionista
Fonte: Arquivos da pesquisadora



Figura 18: Mães e nutricionista
Fonte: Arquivos da pesquisadora

No dia 14 de novembro a nutricionista voltou à escola para proferir a mesma palestra para as professoras. Foi um momento muito rico e de grandes aprendizados para as professoras, que tiveram a oportunidade de conversar, ouvir algumas dicas e tirar dúvidas sobre o assunto.

Todas as turmas da escola no segundo semestre desenvolveram um projeto com o tema alimentação saudável, e a palestra contribuiu para que as professoras adquirissem novos conhecimentos que contribuirão para a sua prática pedagógica.



Figura 19: Palestra das professoras
Fonte: Arquivos da pesquisadora



Figura 20: Palestra das professoras
Fonte: Arquivos da pesquisadora

4.3.9 Experimentação de Frutas

No dia 20/11 fizemos com a turma uma experimentação de frutas. A princípio a proposta era de ser realizado do lado externo da sala, mas devido a chuva intensa fizemos dentro da sala.

Levei para sala diversos tipos de frutas, a maioria delas não fazia parte do cardápio da escola. Foram elas: manga, morango, carambola, abacaxi, kiwi, ameixa, pêsego e uva.

Em roda conversei com as crianças sobre o que já havíamos falado sobre as frutas, como elas são importantes para o nosso corpo e possuem nutrientes que contribuem para crescermos fortes e saudáveis.

Antes de servirmos das frutas li para a turma a poesia Abacaxi do livro: Poesia é fruta gostosa escrito por Elias José. Depois da leitura da poesia permiti que cada

criança segurasse o abacaxi, passando de mão em mão, sentados em roda. Eles foram falando o que achavam, alguns disseram que o abacaxi era pesado, outros ficaram com gastura de pegar, por causa da textura. Depois do abacaxi mostrei a eles o kiwi. Perguntei quem conhecia aquela fruta e ninguém soube responder. Alguns disseram maçã, laranja e quando eu disse o nome poucas crianças mencionaram que já ouviram falar sobre a fruta. Passei para eles manusearem e sentirem a textura, muitos acharam interessantes os pelos. Fiz o mesmo com o pêssego e uma aluna comentou que a fruta era lisinha. A carambola eu mostrei e disse que quando cortada ela vira uma estrelinha.

Depois dessa conversa fomos para a experimentação. Coloquei as frutas sobre a mesa e aquelas que não precisavam ser picadas ou cortadas eles já foram servindo, como as uvas e morangos. Ofereci a else carambola e muitos quiseram experimentar, alguns não gostaram, porém duas alunas Amanda e Letícia amaram, comeram as carambolas sozinhas.

Algumas crianças ficaram com receio de provar o kiwi, mas a maioria acabou provando por curiosidade. O pêssego agradou duas crianças que amaram e comeram várias vezes.

A manga todos comeram e repetiram foi a sensação. O abacaxi eu levei para ser partido em outro ambiente e eles só ficaram perguntando se eu ia levar para eles.



Figura 21: Frutas

Fonte: Arquivos da pesquisadora



Figura 22: Experimentação das frutas (1)
Fonte: Arquivos da pesquisadora



Figura 23: Experimentação das frutas (2)
Fonte: Arquivos da pesquisadora



Figura 24: Criança perto da cesta de frutas
Fonte: Arquivos da pesquisadora



Figura 25: Experimentação das frutas (3)
Fonte: Arquivos da pesquisadora



Figura 26: Experimentação das frutas (3)
Fonte: Arquivos da pesquisadora

CAPÍTULO 5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do trabalho realizado na turma de 3 anos da UMEI Nova Esperança foi possível alcançar o objetivo de sensibilizar as crianças e suas respectivas famílias sobre a importância de uma alimentação saudável no desenvolvimento infantil e na prevenção da obesidade infantil. Também conseguimos perceber a relevância desse tema na formação da criança enquanto sujeito histórico cultural.

Alimentação é antes de qualquer coisa um ato social e cultural que se diferencia de acordo com a região, o clima, o tempo histórico, caracterizando-se por hábitos e nível de informação.

A escola como formadora de sujeitos se torna responsável em garantir uma formação plena, que abrange todos os aspectos da criança, físicos, emocionais e afetivos. Por isso abordagem do tema alimentação saudável é muito importante na educação infantil, pois sendo essa a primeira etapa da educação, é nela que valores e hábitos estão sendo formados.

O trabalho aplicado na Turma do Sapinho permitiu as crianças reconhecerem o próprio corpo e a importância de se cuidar do mesmo através de uma alimentação saudável. Durante os trabalhos desenvolvidos as crianças tiveram momentos em que puderam falar e se expressar relatando e descrevendo fatos do seu dia a dia sobre assunto, desenvolvendo assim a linguagem oral.

Atualmente as crianças da respectiva turma têm aceitado melhor as refeições e desperdiçado menos, mas ainda existem aqueles que não aceitam o que nos fazem repensar essa rigidez de cardápio na educação infantil. Desse modo, questionamos: esse cardápio respeita a individualidade da criança, seus desejos, interesse e necessidades?

Diante desses e muitos outros desafios temos também a participação da família que é fundamental na formação da criança na educação infantil, pois é com essa participação dos pais que projetos aplicados na escola terão resultados significativos. A questão da alimentação na formação de hábitos saudáveis requer da participação da família, pois a criança passa em média quatro horas e mais na escola, mas é em casa que esse hábitos são reforçados.

Para isso realizou-se para os pais, uma palestra com uma Nutricionista, que tinha como objetivo sensibilizá-los para uma alimentação saudável. Esse momento foi

muito enriquecedor para os pais onde eles puderam falar tirar dúvidas e ouvir sugestões muito relevantes para uma alimentação mais saudável.

Em outro momento essa mesma palestra foi ministrada para as professoras, que tiveram a oportunidade de perceber a importância de discutir esse assunto, conversando e tirando dúvidas com a Nutricionista.

Diante disso observamos que hoje com o aumento da obesidade infantil em todo mundo, a escola pode contribuir para que pais, crianças e professores tomem conhecimento dos males de certos de tipos de alimentos, e de possíveis práticas mais saudáveis, que contribuem para desenvolvimento saudável físico e emocional da criança.

REFERÊNCIAS

ABREU, Renata Beatriz Faria. **Prevalência Do Excesso De Peso Em Escolares Do Município De Belo Horizonte/Mg. 2ª Fase do estudo do coração De Belo Horizonte.** Universidade Federal De Minas Gerais Belo Horizonte 2013.

BERNARDON, Renata, et. al. **Construção de metodologia de capacitação em alimentação e nutrição para educadores.** Rev. Nutr. vol.22 nº.3. Campinas, Mai/Jun, 2009.

BDTD. **Portal da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações.** Disponível em: <www.bdttd.ibict.com.br> Acesso: 05 de maio de 2015.

BOFF, Leonardo, **Saber Cuidar.** Ética do Humano. Compaixão pela Terra. Petrópolis, Ed. Vozes, 1999.

BRASIL. *Constituição (1988).* **Constituição Federativa do Brasil.** Brasília: MEC, 1988.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente. ECA.** Brasília: Congresso Nacional. 1990.

BRASIL. Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 dez. 1996.

BRASIL. Ministério da Educação. **Caderno Alimentação Saudável e sustentável.** Brasília, 2007.

BRASIL. Ministério da Educação. **Diretrizes Nacionais para Educação Infantil.** Brasília, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar:** Como ter uma boa alimentação. Brasília, sn.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** Brasília, 2014.

BRASIL.Ministério da Educação. **Referencial Curricular Nacional para Educação Infantil.** Brasília, 1998.

BRASIL. Lei Federal, nº 11.947 de 2009. **Determina que é de responsabilidade do nutricionista acompanhar a montagem dos cardápios respeitando as demais diretrizes mencionadas na lei.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 de junho de 2009.

BRASIL. Lei 18.372, 4 de setembro de 2009. **Estabelece regulamentação dos alimentos oferecidos na escola, nacional.** Diário Oficial do Estado, Minas Gerais, 4 set. 2009.

BELO HORIZONTE. **Lei Orgânica do Município.** Belo Horizonte, 1990.

GOULART, Rita Maria Monteiro, BANDUK, Maria Luiza Sampaio, TADDEI, José Augusto de Aguiar Carrazedo. **Uma revisão das ações de nutrição e do papel do nutricionista em creches**. Rev.Nutr. vol.23 nº.4 Campinas Jul/Ag 2010.

GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar**: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais. 7. ed. Rio de Janeiro: Record, 2003.

KUMAR, Prasenjeet. **Cozinha Saudável num instante**: Manual Completo sem dietas ou modismos. Brasília: Prasenjeet Kumar, 2015.

LUDKE, Menga; ANDRE, Marli E.D.A. **Pesquisa em educação**: abordagens qualitativas. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 1986. ano 5. n. 31. p. 43-48, jul./set.

MELLO, Elza Daniel. **Obesidade infantil**: como podemos ser eficazes?. Jornal de Pediatria. vol. 80. n 3. Porto Alegre, 2004.

BELO HORIZONTE. **Desafios da Formação**. Proposições Curriculares para a Educação Infantil. Belo Horizonte: Prefeitura Municipal de Belo Horizonte. 2009.

BELO HORIZONTE. **Guia do Educador**: promovendo a educação alimentar e nutricional nas escolas. Belo Horizonte: Prefeitura Municipal de Belo Horizonte. 2013.

MOREIRA, Ana Cristina. **Educação Nutricional Infantil**: o papel da escola na formação de hábitos alimentares das crianças, considerando a problemática da obesidade infantil. Universidade Presbiteriana Mackenzie. Dissertação de Mestrado. São Paulo. 2006.

PRESTES, Zoia Ribeiro. **Quando não é quase a mesma coisa**: Análise de traduções de Lev Semionovitch Vigotski no Brasil. Repercussões no campo educacional. 2010. 295 f. Tese (Doutorado em Educação) Faculdade de Educação da Universidade de Brasília/UnB. Brasília, 2010.

UFMG, Faculdade de Educação. **O biológico, o social e o cultural na obra de Vygotsky**. vol. 2, Belo Horizonte, 2011.

RECINE, E.; IRALA, C.H; FERNANDEZ, P.M. **Manual para escolas: a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis**. Brasília: Universidade de Brasília. Departamento de Nutrição, 2001. 13p.

REIS, Caio Eduardo G, VASCONCELLOS, Ivana Aragão L, BARROS, Juliana Farias de N. **Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil**. Artigo Rev. paul. pediatr. vol.29 no.4 São Paulo Dez. 2011.

TITUS, Devi. **A experiência da mês**. São Paulo: Graça artes, 2011.

SCIELO. **Scientific Electronic Library Online** (Biblioteca Científica Eletrônica em Linha). Disponível em: <<http://www.scielo.org>>. Acesso: 05 de maio de 2015.

WISNIEWSKI, Maurício. **O comer consciente**: Perspectivas para a educação alimentar na infância. Dissertação de mestrado. Universidade Estadual de Ponta Grossa. Paraná. 2007.

ANEXO: QUESTIONÁRIO ENVIADO AOS PAIS

Prezada família,

A Profa. Izabela desenvolverá, nessa turma, um projeto relacionado a seu trabalho final de curso de Pós-graduação na Faculdade de Educação da UFMG, em convênio com a Secretaria Municipal de Educação do Município. Para a construção do projeto: **Comer bem desde pequeno**, é essencial conhecer um pouco mais sobre os hábitos alimentares de sua criança em casa. Por isso, solicitamos a participação de vocês respondendo às perguntas que seguem. Lembrem-se de que não há respostas certas ou erradas! Queremos apenas ter uma ideia sobre a rotina dos alunos.

1. **Em casa com quem sua criança realiza as refeições?(Marque apenas uma opção)**

sozinha com a família outros

2. **Como ela realiza as refeições? (Marque apenas uma opção)**

sentada à mesa assistindo TV outros

3. **Quantas vezes na semana sua criança come arroz com feijão? (Marque apenas uma opção)**

1 3 todos os dias não come

Se não o que ela come _____

4. **Quantas vezes na semana sua criança consome leguminosas, exemplo: feijão, grão-de-bico, ervilha, soja, lentilha, etc.:(Marque apenas uma opção)**

1 3 todos os dias não come

5. **Qual a proteína mais consumida pela criança: (Se necessário marque mais de uma opção)**

carne de boi carne de porco frango peixe

6. **Dentre os legumes abaixo assinale os que a sua criança come: (Se necessário marque mais de uma opção)**

() mandioca () cenoura () inhame () batata
 () beterraba () abobora () outros _____

7. Dentre as verduras abaixo, quais a criança consome:(Se necessário marque mais de uma opção)

() alface () brócolis () taioba
 () couve () almeirão () outros _____

8. Sua criança toma bastante água? (Marque apenas uma opção)

() Sim () Não, substituo por outros líquidos

9. Com qual frequência a criança toma leite: (Marque apenas uma opção)

() 1 vez na semana () 3 vezes na semana
 () todos os dias () não toma

10. Quantas frutas a criança consome por dia? (Marque apenas uma opção)

() 1 () 3 () 4 () não come

11. Quantas vezes na semana seu filho toma refrigerante? (Marque apenas uma opção)

() 1 vez na semana () 3 vezes por semana () todos os dias

() não toma refrigerante () outros dias _____

12. Com qual frequência a criança consome alimentos fritos? (Exemplo: batata-frita, salgados, linguiça,...)

() 1 vez na semana () 3 vezes por semana () todos os dias

() não consome esse

tipo de alimento

