



ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM A TEMÁTICA “FOLHOSOS” VOLTADA AO PÚBLICO PRÉ-ESCOLAR

VIVIAN CRISTINY MEDEIROS DA SILVA; DARA DE SOUSA ROGER; LARISSA SERRA MARCILIO; LARISSA TEIXEIRA DE OLIVEIRA; LUCIANA RIBEIRO TRAJANO MANHÃES

RESUMO

INTRODUÇÃO: Sabe-se que a diversidade e a maneira com que os alimentos são incluídos na alimentação impactam diretamente nos hábitos alimentares. Sendo assim, a escola representa o ambiente que melhor ampara a construção de novos hábitos no desenvolvimento infantil, principalmente os alimentares. As práticas e estratégias de educação alimentar e nutricional se tornam muito úteis nessa etapa da construção de hábitos, justamente porque é através do conjunto de atividades pedagógicas e nutricionais que as crianças aprendem na prática a teoria. **OBJETIVO:** Apresentar os vegetais folhosos às crianças e sua importância à saúde. **METODOLOGIA:** O presente resumo foi elaborado com base em um relato de experiência, que realizou uma ação educativa de forma lúdica, com a apresentação dos vegetais folhosos aos alunos de uma creche filantrópica, localizada no município do Rio de Janeiro, que incluíam crianças de ambos os sexos, com idades entre 1 e 6 anos, distribuídas em cinco turmas, desde o berçário até o pré-escolar. A realização desta ação educativa foi dividida em três etapas: vídeo lúdico, roda sensorial e “Seu mestre mandou buscar na hortinha”. Estas atividades tinham o objetivo de estimular os sentidos, o entendimento e o reconhecimento dos vegetais folhosos trabalhados (alface, agrião, brócolis e couve) para expandir o conhecimento do grupo alimentar e entender a origem desses alimentos. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** Foi observado que as crianças aproveitaram ao máximo cada etapa da ação como um todo e além disso, foi estimulado os sentidos (olfato, tato, visão e audição), houve uma interação positiva entre as crianças e os adultos envolvidos, e a fixação do conhecimento foi atingida com resultados positivos de interpretação e reconhecimento dos alimentos apresentados. **CONCLUSÃO:** A atividade em questão atendeu aos objetivos de explorar novos alimentos, em especial os vegetais folhosos, utilizando os sentidos, mas também fixando o conhecimento de forma pedagógica. Os materiais foram bem executados e a aceitação das crianças diante a atividade foi satisfatória.

Palavras-chave: Alimentação; Educação Alimentar e Nutricional; verduras; hábitos alimentares; Educação

1 INTRODUÇÃO

Nos primeiros anos de vida, as crianças iniciam uma jornada de descobertas alimentares, descrita por transformações marcantes em seus hábitos. Nessa fase, são apresentados novos sabores, texturas e aromas, proporcionando uma experiência sensorial enriquecedora (Brasil, 2022; Oliveira *et al.*, 2023).

Além disso, as crianças entram em um processo essencial de desenvolvimento, onde começam a expressar suas preferências pessoais e a exercer sua autonomia na escolha dos alimentos. A variedade e a forma de apresentação dos alimentos desempenham um papel importante na formação do paladar e na relação que a criança estabelece com a alimentação. Esse momento é crucial não apenas para o crescimento físico, mas também para o estabelecimento de uma relação saudável e duradoura que impactará sua saúde e bem-estar ao longo da vida (Brasil, 2022; Macário, 2023).

Paralelamente, o ambiente escolar, onde a criança passa a maior parte do dia, desempenha um papel fundamental na promoção de hábitos saudáveis. Para que isso seja eficaz e reforce a ligação

positiva entre educação e saúde, é necessário criar um ambiente saudável, que melhore o processo educacional e o potencial de aprendizagem e simultaneamente promova a saúde (Giaretta, 2020).

A implementação de atividades educativas no contexto escolar, especialmente focadas em alimentação, pode promover uma reflexão abrangente sobre o processo de educação em diferentes cenários de prática. A utilização de intervenções de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como estratégias de promoção da saúde revela-se uma ferramenta essencial para o enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis e da adoção de comportamentos alimentares saudáveis (Alves, 2022; Brasil, 2018).

Perante o exposto, o objetivo principal deste trabalho foi apresentar a experiência coletiva de um projeto extensionista que visa a educação alimentar e nutricional com crianças pré - escolares a fim de apresentar os vegetais folhosos e a importância do seu consumo para a saúde.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência de cunho qualitativo de uma ação de educação alimentar e nutricional realizada em uma creche filantrópica, localizada no município do Rio de Janeiro, com cerca de 57 crianças, de ambos os sexos, na faixa etária de 1 a 6 anos, das turmas do berçário até o pré-escolar, totalizando 5 turmas, onde atua o projeto de extensão NutriAção: Projeto de incentivo a alimentação e nutrição saudável nas comunidades da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). A ação foi executada pela professora coordenadora do projeto, juntamente à 6 discentes do curso de nutrição e 1 nutricionista colaboradora.

De modo geral, a ação realizada apresentou 4 vegetais folhosos (alface, agrião, brócolis e couve) e de acordo com a programação pedagógica, ela foi dividida em três momentos: vídeo lúdico, roda sensorial e a atividade “Seu mestre mandou buscar na horta”. Essas atividades foram apresentadas às turmas de forma individual, ou seja, na medida que uma turma finalizava a experiência, se iniciava com a turma seguinte até que todas tivessem a oportunidade.

A primeira etapa aconteceu numa sala exclusiva para essa ação, permitindo que todas as crianças saíssem do ambiente da sala de aula e recebessem a atividade proposta de forma lúdica. Ao entrar na sala, elas foram orientadas a sentar em tapete colorido de frente ao projetor e assistir ao vídeo lúdico, de autoria própria do projeto de extensão, que apresentava os vegetais a elas, bem como ressaltar suas características sensoriais e benefícios nutricionais em linguagem apropriada para a idade.

Na segunda etapa da ação, que foi a “Roda sensorial”, as crianças foram direcionadas a sentarem em roda e os discentes de nutrição sentaram ao lado dos alunos e foram apresentando os vegetais apresentados no vídeo, um a um, de forma que eles pudessem vivenciar uma experiência sensorial através do tato, da visão e do olfato. Nesse momento foram exaltadas as diferenças físicas entre eles e era reforçada a importância do consumo desses alimentos.

Na última etapa, denominada “Seu mestre mandou buscar na horta”, foi elaborada uma horta e para tal foram utilizadas 4 jardineiras de plástico, terra para jardinagem, que foi posta nas jardineiras e os vegetais abordados inicialmente no vídeo, que foram colocados na terra para simular o plantio desses vegetais e reforçar para as crianças a ideia de onde eles vêm. A turma foi dividida em dois grupos enfileirados. Então um dos discentes de nutrição, fazia o papel do “mestre” e pedia que as primeiras crianças de cada fila colhessem o vegetal pedido. Após o comando de ir até a horta, as crianças “colhiam” o vegetal e entregavam ao “mestre”. Ele era parabenizado quando acertava e recebia uma nova oportunidade de colheita quando errava. Se necessário, recebia apoio de algum discente de nutrição para direcioná-lo ao vegetal correto, a fim de reforçar o conceito do reconhecimento dos vegetais. Ao final, todas as crianças foram presenteadas com lápis decorado com folha de couve ou alface feita de material EVA na ponta, para que pudessem levar para casa e falar sobre a ação com os pais. Vale ressaltar que as crianças do berçário não realizaram essa atividade em função da faixa etária.

3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), as atividades realizadas no espaço da sala de aula exploram diferentes formas de linguagens. Nesse espaço a criança poderá interagir com outras crianças da mesma faixa etária e adultos, onde permitirá que ela se adapte ao convívio social, explore espaços, materiais, objetos e brinquedos; explore fontes sonoras, músicas e melodias. Por isso,

esse espaço é considerado um facilitador na aprendizagem e desenvolvimento das crianças (Brasil, 2017; Martello, 2020).

Sendo assim, ao final da ação educativa, foram percebidas inúmeras reflexões e aprendizados sobre o objetivo das atividades realizadas. Apresentar os folhosos a todas as crianças da creche proporcionou a amplitude do conhecimento em reconhecer novos alimentos e uma melhor interação entre eles.

A primeira atividade, que foi a apresentação do vídeo lúdico, informava a origem dos alimentos, quais eram seus formatos, cores, nomes e principalmente seus benefícios à saúde. A partir da construção de imagens coloridas, música chamativa e áudio de caráter infantilizado ao fundo, a apresentação dos folhosos se tornou muito mais dinâmica e harmônica. Ao longo do vídeo, foi perceptível que dependendo da idade e das vivências individuais de cada criança o resultado frente a experiência foi distinto e positivo ao mesmo tempo.

Na turma do Berçário as descobertas visuais e auditivas foram mais evidentes com a apresentação do vídeo, justamente por terem cores vibrantes, cenários educativos, imagem real dos folhosos e a sonoridade das palavras repetidas. Através da associação entre o que estavam vendo e ouvindo, algumas crianças tentaram pronunciar o nome dos vegetais, o que destacou o processo de fixação e aprendizado ao novo.

Em relação às outras turmas, as experiências do Maternal e Pré-escolar foram diferentes comparadas ao Berçário. Eles, por sua vez, tiveram uma maior interação antes da apresentação do vídeo, expondo suas vivências, demonstrando seus conhecimentos, gostos e a frequência do consumo de alguns vegetais, principalmente o brócolis, no qual era um vegetal que estava presente no cardápio da creche. Por outro lado, ao primeiro sinal de dúvidas, faziam suas interrogações, na busca de aperfeiçoar seus conhecimentos sobre Nutrição, assim feito com as imagens da couve e do agrião, que representavam os vegetais de maior desconhecimento. Da mesma forma, quando sentiam dificuldade em repetir o nome de algum folhoso, dava-se maior foco a essa questão, repetindo as palavras para que fixassem os nomes e as características individuais deste alimento.

Concomitantemente, os resultados de Ferreira *et al.* (2009) mostram que em suas ações com os pré-escolares pode-se observar claramente que as crianças apresentavam grande interesse em expressar suas vontades, gostos, hábitos, preferências e experiências alimentares.



Figura 1- Vídeo lúdico: “Apresentação dos vegetais folhosos”
(alface, brócolis, agrião e couve).

No momento da roda sensorial, a turma do Berçário teve um estranhamento ao primeiro contato, mas rapidamente todas as crianças queriam segurar os alimentos e, se não fosse a supervisão das integrantes do projeto extensionista, os alimentos seriam levados à boca sem nenhum medo ou

nojo, mostrando a capacidade de aprimorar mais um sentido, o paladar, diante da experiência com o alimento. Além do paladar, essa atividade estimulou os sentidos do tato, visão e olfato.

Muitas crianças ficaram espantadas com o tamanho da folha de couve, juntamente com os demais vegetais (alface, brócolis e agrião) que foram facilmente comparados com alguma imagem de conhecimento geral dos pequenos. No caso do agrião, foram feitas associações com folhas de árvores, enquanto no caso do brócolis, foi comparada a uma pequena flor. Todas essas estratégias ajudaram no momento da apresentação a prender a atenção do Berçário a esses alimentos. Nessa mesma atividade, foi estimulado a fixação do nome dos vegetais já brevemente apresentados pelo vídeo, questionando a todo instante qual era o nome do folhoso que as crianças estavam segurando. Quando acertavam, todos à volta batiam palmas para estimular o aprendizado positivo.

Conforme Schffer (2022), a idade pré-escolar também é caracterizada por maior independência e curiosidade, em que os sentidos são mais explorados com o desenvolvimento maior da comunicação e da socialização, maior capacidade de memorizar, entre outros fatores. Neste sentido, a alimentação coloca-se essencial quando trata-se da aprendizagem destas crianças, sendo fundamental que haja uma maior oferta de alimentos nos seus desenvolvimentos (Blanco *et al.*, 2020).

Em contrapartida, as turmas do Maternal e Pré-escolar na atividade da roda sensorial responderam rapidamente sobre o reconhecimento tanto do alface quanto do brócolis e se permitiram conhecer e aprender sobre o agrião e a couve, que aparentemente não estavam tão presentes na alimentação cotidiana quanto os outros dois folhosos. O destaque da experiência dessa faixa etária foi a exploração com os sentidos do tato e do olfato, já que eles estavam descobrindo como os folhosos eram no seu formato in natura, antes do cozimento e antes de prontos nas refeições. A visão e a audição também foram importantes para esta atividade, no reconhecimento e na nomeação dos vegetais.



Figura 2- Roda sensorial

Em relação à atividade “Seu mestre mandou buscar na horta”, as crianças do Maternal e do Pré-escolar se mostram agitadas para participar da atividade e acertar o que era pedido. De modo geral, as crianças acertaram os pedidos solicitados e aqueles que não sabiam, tentavam copiar o colega ou ficavam na dúvida principalmente da couve e do agrião por serem vegetais com formatos mais diferenciados e distantes do consumo habitual das crianças. Essa atividade também foi importante para exemplificar a origem dos vegetais, simbolizando uma horta de verdade, mostrando que esses vegetais precisam ser plantados em uma terra fértil, tendo bons cuidados e um crescimento adequado e após o tempo certo, serem colhidos para o consumo.

O objetivo principal desta atividade foi incentivar as crianças a juntarem todas as experiências e sentidos vividas anteriormente no reconhecimento dos vegetais, para adivinhar qual o folhoso tinha

sido solicitado por alguma das integrantes do projeto extensionista. Ao final da dinâmica, todos conseguiram repetir em voz alta o nome de cada folhoso e assim fixar o conhecimento aprendido.

Outra abordagem possível, já testada com sucesso, é a promoção de atividades que incentivam a interação direta dos alunos com os alimentos, como o cultivo dos mesmos. Experiências como a criação de hortas escolares são de extrema relevância para a educação alimentar e nutricional, pois proporcionam aos estudantes uma conexão mais próxima com os alimentos. Além disso, essas atividades permitem que os alunos compreendam de forma prática como os alimentos são cultivados e colhidos, fortalecendo sua identificação e valorização por aquilo que consomem (Michalichen *et al.*, 2018; Sanchez *et al.*, 2023).



Figura 3- Brincadeira do “Seu mestre mandou” para buscar na horta um folhoso pedido.

4 CONCLUSÃO

Considera-se que as ações de educação alimentar e nutricional atingiram o objetivo esperado pelo grupo de extensionistas na creche filantrópica, pois a apresentação dos vegetais folhosos, aliada à explicação sobre a importância de seu consumo, facilitou a assimilação do conhecimento pelas crianças. Através da estimulação sensorial para explorar os vegetais foi possível perceber o entendimento do tema abordado.

REFERÊNCIAS

- ALVES, N. M. L. C. **O impacto da implantação de atividades de EAN no ambiente escolar na adoção de hábitos saudáveis e no combate à obesidade em alunos** / Nathália Maria Lourenço Cavalcanti Alves. - Recife, 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Nutrição - Bacharelado, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/50810/8/ULTIMA%20C%C3%93PIA%20TCC.pdf>. Acesso em: 24 set. 2024.
- BLANCO, V. J.; EICHLER, M. L. O desenvolvimento cognitivo e sua relação com a construção de regras alimentares: um estudo de caso sobre o empratamento e a alimentação saudável. **Schème: Revista Eletrônica de Psicologia e Epistemologia Genéticas**, 12 (2), 211-239. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.36311/1984-1655.2020.v12n2.p211-239>. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/scheme/article/view/11395>. Acesso em: 01 out. 2024.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: a etapa da Educação Infantil**. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/pdf/3_BNCCFinal_Infantil.pdf. Acesso em: 01 de out. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Fascículo 4 : protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 23 p. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_fasciculo_4.pdf. Acesso em: 24 set. 2024.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2018. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO_EAN_semmarca.pdf. Acesso em: 30 set. 2024.
- DONADONI, P.; COSTA, J. A. S.; NETTO M. P. Nutrindo o saber: relato de experiência em práticas de educação alimentar e nutricional com pré-escolares. **Rev. APS**. 2019; jan./mar.; 22(1):203–214. DOI: <https://doi.org/10.34019/1809-8363.2019.v22.16634>. Disponível em: <https://periodicos.ufff.br/index.php/aps/article/view/16634>. Acesso em: 24 set. 2024.
- GIARETTA, M. **Alimentação saudável: educando e cuidando da infância na educação infantil**. 2020. 11 f. Artigo de conclusão de curso (Licenciado em Pedagogia). Curso de Pedagogia. Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, RS, 2020. Disponível em: <http://repositorio.upf.br/handle/riupf/1928>. Acesso em: 24 set. 2024.
- MACÁRIO, D. **A importância da alimentação saudável de crianças nas escolas: Uma revisão integrativa de literatura**. 2023. 20 f. Universidade de Salvador – UNIFACS, Feira de Santana. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/33119/1/A%20import%C3%A2ncia%20da%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel%20de%20crian%C3%A7as%20nas%20escolas.pdf>. Acesso em: 24 set. 2023.
- MARTELLO, Aline. **Espaços do berçário na escola de educação infantil: explorações, vivências e descobertas**. 2020. 70 f. Universidade de Caxias do Sul, Área do Conhecimentos das Humanidades - UCS, RS. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/11338/8405>. Acesso em: 01 out. 2024.

MICHALICHEN, K. C.; BRAUNA, C.; FERNANDES, R. A. R.; CAVAGNARI, M. A. V. (2018). A horta escolar num contexto de educação alimentar e nutricional em uma escola pública. **Revista de atenção à saúde**, 16 (55), 14-20. DOI: <http://dx.doi.org/10.13037/ras.vol16n55.4893>. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/4893/pdf. Acesso em: 01 out. 2024.

OLIVEIRA, E. R.; BARBOZA, D. R. S.; LOUZADA, G. E.; COUTINHO, J. V. de S.; BROEDEL, H. P.; CHANCA, N. L.; FALSONI, R. M. P.; LIMA, L. F. F. A importância da formação de bons hábitos alimentares na infância como prevenção e tratamento da obesidade. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação**, 1(1), 29–45 (2023). DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v1i1.10489>. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10489>. Acesso em: 24 set. 2024.

SALVI, C.; CENI, G. C. Educação nutricional para pré-escolares da associação creche Madre Alix. **Rev Vivências**, vol.5, n.8: p. 71-76, 2009. Disponível em: http://www2.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_008/artigos/artigos_vivencias_08/Artigo_33.pdf. Acesso em: 01 out. 2024.

SANCHEZ, A. G. da C. ; LIMA, G. V. ; FREITAS, F. M. N. de O. ; LOBO, R. H. . The importance of nutritional education for the development of the child in the preschool phase. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 12, p. e121121243977, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i12.43977. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43977>. Acesso em: 01 out. 2024.

SCHFFER, C. C. R. Fundamentos da teoria piagetiana do desenvolvimento cognitivo. **Rev. Paidéia: Fac. de Ci. Hum., Soc. e da Saú, Univ. Fumec - Belo Horizonte**. Vol 17 n. 27 p. 19-44. 2022. Disponível em: <http://revista.fumec.br/index.php/paideia/article/view/9461>. Acesso em: 01 out. 2024.

