

JOGOS EDUCATIVOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL VOLTADOS PARA CRIANÇAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL DO MUNICÍPIO DE CAMOCIM/CE.

Simone da Silva Ferreira¹; Antonio Acaian Oliveira de Sousa²; Patrícia de Freitas Oliveira³

¹Autor; Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará; simonnysilva.100@gmail.com

²Coautor; Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará; acaian.sousah@gmail.com

³Orientador; Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará; patriciaoliveira@ifce.edu.br

Introdução

A alimentação é um direito humano e é essencial que ela possa ser saudável a ponto de proporcionar além de prazer, energia e outros nutrientes que o corpo precisa para crescer, desenvolver e manter a saúde (EUCLYDES, 2000). É determinante que os bons hábitos alimentares sejam adquiridos ainda na infância, para que possam ser mantidos na vida adulta e durante o envelhecimento.

Crianças com déficit ou sobrecarga de nutrientes estão sujeitas ao surgimento de doenças precoces como: anemia, diabetes, colesterol alto, hipertensão, etc. Os maus hábitos alimentares, especialmente aqueles que acarretam a obesidade infantil, produzem problemas de saúde imediatos e também a longo prazo, visto que cerca de 60% de crianças obesas sofrem de hipertensão, hiperlipidemias e/ou hiperinsulinemia (ALMEIDA, NASCIMENTO, QUALOTI, 2002). Na vida adulta, a alimentação obtida desde a infância contribui fortemente para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas.

Na idade escolar as crianças mal alimentadas podem ainda apresentar dificuldades de aprendizado e risco de desenvolverem um QI mais baixo quando adultos, de acordo com pesquisas realizadas pela Universidade de Londres. Uma criança precisa de atenção quanto a sua alimentação e a escola tem um papel primordial neste sentido, pois nesta fase em que cresce e se desenvolve, começa a descobrir novos hábitos alimentares, que são influenciados pelos pais, mídia e outras crianças.

A educação para a saúde deve se iniciar nas idades da pré-escola (Educação Infantil) e escolar (Ensino Fundamental) devido a sua maior receptividade e capacidade de adoção de novos hábitos e, ainda, porque as crianças se tornam excelentes disseminadoras e ativistas de suas famílias e comunidades (GOUVÊA, 1999). A escola é um espaço social onde muitas pessoas passam grande parte do seu tempo, convivem, aprendem e trabalham, portanto torna-se um ambiente favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção da saúde, bem como formação de hábitos alimentares

saudáveis, atingindo os estudantes nas etapas mais influenciáveis da sua vida, seja na infância ou na adolescência (FERNANDES, 2006).

Na educação infantil é fundamental que as crianças convivam em ambientes que possam manipular objetos, brinquedos e interagir com outras crianças, pois o brincar é uma importante forma de comunicação. O lúdico auxilia na aprendizagem, pois ajuda na construção da reflexão, autonomia e da criatividade. Brincar é umas das atividades fundamentais para o desenvolvimento da identidade e da autonomia (BRASIL, 1998). Desta modo, é preciso também fazer uso desses instrumentos para trabalhar o tema sobre alimentação saudável com as crianças nas escolas.

Este projeto apresenta um estudo acerca da alimentação infantil e teve por finalidade abordar o tema de forma lúdica, com o intuito de incentivar crianças e promover o consumo de uma dieta mais saudável, incluindo alimentos da pirâmide alimentar, como frutas, verduras, legumes e grãos.

De forma lúdica, os jogos e brincadeiras foram trabalhados para trazer uma reflexão da temática. É fundamental ensinar, desde cedo, pois quando os mesmos se tornarem adultos, se tornam mensageiros da boa alimentação para as gerações futuras. A escolha de jogos para trabalhar foi no intuito de fazer uso de metodologias que facilitam o ensino-aprendizagem e que fossem atraentes e divertidas para as crianças.

Metodologia

O presente trabalho está vinculado a pró-reitora de extensão do IFCE campus Camocim/Ce e teve a participação de estudantes do curso técnico Subsequente em Restaurante e Bar para sua execução. Foram elaboradas e utilizadas diferentes brincadeiras tradicionais como: quebra-cabeça, jogo da memória, cabra cega e jogo do dado com a temática alimentação saudável para estudantes da educação infantil do município de Camocim/Ce. Considerando que nosso público alvo foram crianças, trabalhou-se com jogos para que as mesmas pudessem ficar mais atentas a mensagem repassada e ao mesmo tempo aprender. Além das brincadeiras, uma roda de conversa e vídeos direcionados foram trazidos para trabalhar o tema. A atividade foi executada de modo que todas as crianças pudessem participar e conviver em um momento único de aprendizado.

O trabalho foi inicialmente desenvolvido no Centro de Educação Infantil Pedro Apóstolo do município de Camocim/Ce, com crianças de 5 anos de idade e terá continuidade nas demais 11 escolas do município, para que todas sejam beneficiadas com o projeto.

As brincadeiras foram previamente confeccionadas de maneira simples, com o intuito de serem também reproduzidas pelas escolas, que dispõe de poucos recursos para atividades extras. Usou-se papel dupla face, pincéis, cola, tesoura, imagens de alimentos (frutas, legumes, grãos, etc.) e também frutas para que pudessem conhecer e reconhecer os diferentes tipos com o uso dos sentidos.

Ao final da atividade um lanche saudável, produzido pelos estudantes do curso técnico em Restaurante e Bar, foi oferecido para as crianças degustarem os alimentos trabalhados nas brincadeiras apresentadas.

Resultados e Discussões

A atividade iniciou-se com a roda de conversa sobre o tema e vídeos com músicas e imagens de alimentos saudáveis, para que as crianças pudessem ser introduzidas ao assunto e compreendessem a mensagem que queríamos repassar. Percebeu-se que o conhecimento que elas apresentam é muito bom, estavam a vontade e expressaram espontaneamente o que sabiam. Muitas falaram da importância de alimentar-se de frutas e legumes para não ficar doentes e crescer forte; expressaram os tipos de alimentos que mais gostam e rejeitam; falaram que gostam e consomem com frequência doces, salgados e outras guloseimas industriais; discorreram até mesmo sobre a importância de lavar as frutas e mãos antes de comer para retirar os micróbios (imagem 01).

Imagem 01 – Roda de conversa com as crianças.



Fonte: acervo pessoal.

De acordo com relatos a maioria das crianças sabem da importância de ingerir alimentos saudáveis, no entanto, muitas não o fazem porque dizem ser ruins, em relação ao gosto, cheiro e textura. Outro fator que contribui para a má alimentação está no lanche industrial (doces, biscoitos,

salgados e outros) comprado pelos pais, embora haja uma merenda diária oferecida nas escolas através do programa PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar). As refeições de casa são também, muitas vezes, produzidas com uso de alimentos industrializados e frituras. Tratam-se de alimentos de fácil preparo para os pais, ou seja, são produtos comercializados em larga escala e que não necessitam de um período longo de tempo em seu preparo.

Ainda é preciso intensificar o trabalho nas escolas para que seja possível de fato reverter a exacerbada ingestão de alimentos industriais em contrapartida dos naturais e saudáveis. A escola tem potencial para estimular hábitos alimentares saudáveis, através do desenvolvimento de programas educativos que promovam modificações nos alimentos comercializados nas cantinas ou comprados pelos pais, explicando o porquê das alterações realizadas e incentivando a substituição e não simplesmente a proibição (VIUNISK, 2005).

Na apresentação das brincadeiras para trabalhar sobre alimentação saudável o envolvimento das crianças foi completo. As brincadeiras tradicionais trazidas facilitaram na agilidade e compreensão. As crianças tinham que descobrir a qual alimento se referia a imagem ao montar o quebra-cabeça ou a qual imagem correspondia no jogo da memória. Na brincadeira da cabra-cega puderam tatear, cheirar e degustar para descobrir qual a fruta tinham nas mãos. No jogo do dado se divertiram com outros colegas e respondiam a perguntas sobre alimentos a medida que avançavam na brincadeira, sem se dar conta aprendiam enquanto se divertiam. Percebeu-se o quão atrativa e descontraída foi a atividade, confirmando a influência do brincar no desenvolvimento cognitivo e social de uma criança (imagem 02).

Imagem 02 – Alunos aprendendo sobre alimentação saudável por meio de brincadeiras.



Fonte: acervo pessoal.

É através do brinquedo e de sua ação lúdica que a criança expressa sua realidade, ordenando e desordenando, construindo e desconstruindo um mundo que lhe seja significativo e que

corresponda às necessidades intrínsecas para seu desenvolvimento global. O brincar estimula a criança em várias dimensões, como a intelectual, a social e a física. A brincadeira a leva para novos espaços de compreensão que a encorajam a prosseguir, a crescer e a aprender (MELO, VALLE, 2005).

Para finalizar a atividade as crianças degustaram um lanche saudável. A aceitação foi muito boa e eles se mostraram curiosos para apreciar as frutas contidas no lanche. Por muitas vezes a rejeição a certos alimentos por parte da criança se dá não somente por serem oferecidas raramente, mas também porque não são apresentadas de diferentes maneiras (imagem 03).

Imagem 03 – Crianças degustando lanches saudáveis.



Fonte: acervo pessoal.

O trabalho iniciou-se em março de 2017 com uma escola do município de Camocim/Ce, mas está em andamento para contemplar todas as 12 escolas da educação infantil do município, afim de contribuir com a educação alimentar das crianças.

Considerações finais

Vimos à necessidade de inovar acerca do ensino sobre uma boa alimentação para crianças por meio de jogos educativos. Assim, as crianças puderam ao mesmo tempo brincar e aprender a alimentar-se corretamente, pois as brincadeiras prendem a atenção, levam ao imaginário e a vida real.

As crianças nos deram retornos significativos, demonstraram que tem um conhecimento sobre alimentos saudáveis e entendem sobre sua importância para a sua saúde. No entanto, poucos são orientados e estimulados a alimentar-se corretamente, tanto em casa com os pais, como na escola com os educadores.

O ambiente escolar deve funcionar como um espaço capaz de promover a alimentação saudável. Para tanto, projetos interdisciplinares com temáticas voltadas a estratégias de promoção de hábitos alimentares fazem-se necessários. O educador pode influenciar, ou seja, ocasionar situações que estimulem a criança a consumir alimentos saudáveis, para isso pode procurar parcerias com a equipe pedagógica, a família e a comunidade.

Constatou-se que a forma como a temática foi realizada pode atingir seu objetivo e envolver as crianças em um aprendizado sem perceber através de brincadeiras. A escola, com atividades simples, pode estimular as crianças para conhecer, valorizar e aceitar com satisfação novos alimentos, adquirir boas práticas alimentares, além de comportamentos adequados de higiene.

Referências bibliográficas

ALMEIDA, S. S., NASCIMENTO, P. C. B. D., QUAIOTI, T. C. B. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira.** Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.36, n.3, jun.. 2002. Disponível em: < <http://www.scielo.br> > Acesso em: 3 fev.2003.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO. SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
EUCLYDES, Marilene Pinheiro. **Crescimento e Desenvolvimento do Lactente. Nutrição do lactente.** 2. ed. Viçosa, 2000. cap.1, p.1 – 80a

FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES.** 2006. 49 f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006

FUNDAMENTAL. **Referencial curricular nacional para a educação infantil: formação pessoal e social. Brasília:** MEC/SEF, v.01 e 02.1998. 85p.

GOUVÊA, E.L.C. **Nutrição, saúde e comunidade.** Rio de Janeiro, Revinter, 1999.

MELO, Luciana; VALLE, Elizabeth. **O brinquedo e o brincar no desenvolvimento infantil.** **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 23, n. 40, p. 43-48, jan./mar. 2005.

VIUNISKI, Nataniel. **Obesidade infantil: um guia prático para profissionais da saúde.** 2. ed. Rio de Janeiro: Epub. 2005.