



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: DESENVOLVENDO MEMÓRIAS E HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS A PARTIR DA CONSTRUÇÃO DE UM LIVRO DE RECEITAS COM UMA TURMA DO ENSINO INFANTIL II

Adila Santos Lemos Jesus <sup>1</sup>  
Ireni Alves dos Santos <sup>2</sup>

## RESUMO

O presente trabalho apresenta um relato de experiência desenvolvido no componente curricular: Estágio e Pesquisa II, no curso de Licenciatura em Pedagogia, ofertado pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB), cujo tema é Alimentação saudável: Desenvolvendo memórias e hábitos alimentares saudáveis a partir da construção de um livro de receitas com uma turma do Ensino Infantil II. A obra tem como objetivo levar os alunos a compreenderem os diferentes tipos de alimentos, desenvolvendo os sentidos e estimulando a linguagem oral e visual, reconhecendo a importância de ingerir alimentos saudáveis e higienizados para sua própria saúde, bem como levar esse conhecimento às famílias, produzindo memórias afetivas tanto na escola como em casa. O artigo é oriundo das intervenções pedagógicas realizadas no Centro Municipal de Ensino Infantil Cecília Meireles em Teixeira de Freitas - BA. Assim, são descritas as atividades desenvolvidas no projeto de estágio bem como as vivências em sala de aula, considerando as temáticas que vinham sendo abordadas pela professora regente. O período de vivência nas atividades do estágio proporcionou aprendizagens significativas. Assumir a regência das aulas no momento da aplicação do projeto de estágio para os alunos do Infantil II, foi o momento em que pude perceber a dimensão do trabalho docente, a relevância da formação inicial e os benefícios que a temática abordada trouxe para as crianças participantes da pesquisa.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável, higiene, memória afetiva, ludicidade.

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi elaborado a partir do componente curricular Estágio e Pesquisa II no curso de Pedagogia e teve como objetivo proporcionar às crianças de uma das turmas do Ensino Infantil II à conhecer os diferentes tipos de alimentos, desenvolvendo os sentidos, estimulando a linguagem oral e visual como também oportunizá-las a ingerir

---

<sup>1</sup> Adila Santos Lemos Jesus graduanda do Curso de Licenciatura em Pedagogia pela Universidade do Estado da Bahia- UNEB DEDC- X [adilalemosm12@gmail.com](mailto:adilalemosm12@gmail.com);

<sup>2</sup> Ireni Alves dos Santos Professora Mestre pela Universidade do Estado da Bahia - UNEB DEDC- X [iasantos@uneb@uneb.br](mailto:iasantos@uneb@uneb.br).



alimentos saudáveis e higienizados para sua própria saúde, bem como levar esse conhecimento às famílias, produzindo memórias afetivas tanto na escola como em casa.

Em favor da formação de um profissional crítico reflexivo, a pesquisa no estágio iniciou-se no Brasil em 1990. Marcado por uma educação tradicional, em que as crianças apenas deveriam reter o que era transmitido pelos professores, o ensino agora ganha nova forma. Nesse ponto de vista, a pesquisa busca formar um educador que leva em consideração o contexto social do aluno, para intervir no processo de ensino e aprendizagem. Dessa forma, teoria e prática são indissociáveis, uma vez que é da relação entre ambas que novas estratégias de ensino são formadas.

Sendo a pesquisa no estágio uma ferramenta para formar futuros professores, se traduz pela mobilização de pesquisas que permitam a ampliação e análise dos contextos em que os estágios se realizam. Mas também, em especial, na possibilidade de os estagiários desenvolverem postura e habilidades de pesquisador a partir das situações de estágio, elaborando projetos que lhes permitam ao mesmo tempo compreender e problematizar as situações que observam (PIMENTA e LIMA, 2004, p. 46)

Sabemos que a inserção da Educação Infantil ao sistema regular de ensino definiu às instituições que atuam com essa faixa etária, como instituições educativas, sejam elas públicas, particulares com fins lucrativos ou particulares sem fins lucrativos algumas responsabilidades junto as famílias, sendo estas a promoção do desenvolvimento das crianças, amplitude de suas experiências e conhecimentos, além de garantir-lhes a higiene e a saúde.

Diante do exposto acima, o presente artigo explana a investigação realizada em uma das turmas do Infantil II da CMEI Cecília Meireles a fim de descobrir se as crianças reconheceriam a partir de uma abordagem lúdica e afetiva os diferentes tipos de alimentos de forma com que os seus sentidos estimulem a linguagem oral e visual, enfatizando a importância de ingerir alimentos saudáveis e higienizados para sua própria saúde, bem como levar esse conhecimento às famílias através da construção de um livro de receitas que possibilitará produzir memórias e hábitos alimentares saudáveis que poderão ser praticados tanto na escola como em casa.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa foi desenvolvida a partir de uma abordagem qualitativa, combinando pesquisa bibliográfica e pesquisa em campo. A pesquisa bibliográfica foi realizada para fundamentar teoricamente a importância da alimentação saudável na Educação Infantil, explorando obras de autores relevantes na área da pedagogia e nutrição. Este levantamento teórico proporcionou uma base sólida para as intervenções práticas realizadas durante o estágio.

A fase em campo ocorreu no Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) Cecília Meireles, onde foram observadas e registradas as interações das crianças com diferentes tipos de alimentos. A turma do Ensino Infantil II foi escolhida como objeto de estudo, uma vez que o público-alvo possui idade apropriada para a construção de conhecimentos sobre alimentação saudável.

Durante as atividades, foram utilizadas abordagens lúdicas, como jogos e dinâmicas, que visavam estimular os sentidos das crianças e desenvolver a linguagem oral e visual. Os alunos participaram ativamente da construção de um livro de receitas, onde cada criança teve a oportunidade de contribuir com receitas que considerassem saudáveis e saborosas. Esta atividade não só promoveu a aprendizagem sobre os alimentos, mas também incentivou a criação de memórias afetivas relacionadas à alimentação.

As informações coletadas durante as atividades práticas foram analisadas e interpretadas à luz da literatura revisada, permitindo reflexões sobre as práticas educativas e a relação das crianças com a alimentação. Dessa forma, a metodologia empregada buscou articular teoria e prática, possibilitando a formação de hábitos alimentares saudáveis e a conscientização sobre a importância da higiene alimentar, tanto na escola quanto em casa.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

É de grande valia que o espaço físico da instituição escolar, as atividades ofertadas pelo corpo pedagógico e os recursos utilizados no processo de ensino aprendizagem colaborem para o desenvolvimento máximo das habilidades e o atendimento às necessidades e singularidades de cada criança por meio de diferentes linguagens aplicado a diversas situações lúdicas que respeitem o tempo de aprender e a ampliação do saber de cada criança. Não é qualquer atividade que provoca o desenvolvimento das capacidades, mas atividades



que proporcione a participação da criança, ao mesmo tempo em que cada uma adquira um significado social.

Para que tal abordagem alcance êxito é necessário que o professor, por meio de sua prática intencional e planejada, traga os conteúdos de ensino de modo contextualizado, utilizando sempre as relações entre os conteúdos e contexto histórico para dar significado ao aprendizado. Isso fará com que as crianças armazenem um cabedal de memórias afetivas, pois uma vez que as atividades são passadas de forma lúdica trabalhando a corporeidade dos educandos, o nível de interesse pelas propostas aumenta, com isso, elas se sentem motivadas, pois o brincar já faz parte do seu mundo.

Para Luckesi (2004), a ludicidade é uma ferramenta essencial para o processo de aprendizagem da criança. Esse olhar de ludicidade é um estado de plenitude, trazendo assim uma sensação de liberdade, pois é algo interno de cada um. Para além disso a autora traz um alerta afirmando que:

O conceito ludicidade por muitos é compreendido como uma prática recreativa ou mesmo uma atividade prazerosa e de lazer. Mas muitos campos do conhecimento vêm discutido sobre a importância das atividades lúdicas para o desenvolvimento do indivíduo. (2004, p. 11).

Em concordância, Pereira (2005) afirma que:

“As atividades lúdicas são muito mais que momentos divertidos ou simples passatempos e, sim, momentos de descoberta, construção e compreensão de si; estímulos à autonomia, à criatividade, à expressão pessoal. Dessa forma, possibilitam a aquisição e o desenvolvimento de aspectos importantes para a construção da aprendizagem. Possibilitam, ainda, que educadores e educando se descubram, se integrem e encontrem novas formas de viver a educação (PEREIRA, 2005, p. 20).

É certo que a ludicidade e a corporeidade têm papéis fundamentais no ensino infantil, pois por meio da brincadeira, as crianças aprendem de forma lúdica, prazerosa e significativa, desenvolvendo habilidades motoras, sensoriais e cognitivas, além de fortalecer a relação com o próprio corpo e o mundo ao seu redor.

A alimentação é a base para o crescimento e desenvolvimento de uma criança e é o que proporciona bem-estar, saúde, inteligência e aquela energia gostosa. Contemplar a criança se alimentando de um prato cheio, colorido, repleto de vitaminas, fibras e minerais é o sonho de toda mãe e da escola, uma vez que a criança da educação infantil passa boa parte do dia no ambiente escola. Isto permite entender que a alimentação saudável infantil envolve desafios diários tanto no espaço escolar, quanto no ambiente doméstico.



Sentar-se à mesa e fazer as refeições em família, é a melhor forma de incentivar a criança a comer e experimentar novos alimentos. É claro que elas ainda não podem experimentar de tudo, mas observar os pais é um grande incentivo. Uma forma de criar boas memórias, é incentivar a criança a participar do preparo das refeições. É um mundo de descobertas, repleto de sabores, cheiros e texturas.

Pequenos gestos como higienizar uma fruta ou preparar uma receita simples, pode ser um prato cheio para despertar emoções e formar lindas memórias. Por outro lado, forçar a criança a se alimentar, demonstrar nervosismo, ameaçar ou mesmo criar sistemas de recompensa, deixam marcas negativas neste processo de aprendizagem.

A escola exerce extrema importância na formação dos hábitos alimentares de seus alunos, e a partir de aulas de culinária o professor pode apresentar vários alimentos às crianças. Com receitas que envolvam alimentos saudáveis, professores e alunos podem provar vários pratos que eles mesmos prepararam. Dessa forma, além de despertar o espírito de equipe nas crianças, ainda desperta sua curiosidade para provar alimentos novos.

Segundo Caetano (2004) muitos professores acreditam que é dever dos pais irem à escola mostrando-se interessados pelo desenvolvimento afetivo, motor e social de seus filhos a fim de fortalecer a relação entre família e escola. Entretanto o autor acredita que a construção da parceria entre escola e família é função inicial dos professores, pois eles são elementos-chave no processo de aprendizagem.

Diante essa problemática Caetano (2004) expõe que:

Dada a formação profissional específica que têm, as tentativas de aproximação e de melhoria das relações estabelecidas com as famílias devem partir, preferencialmente, da escola, pois "transferir essa função à família somente reforça sentimentos de ansiedade, vergonha e incapacidade aos pais, uma vez que não são eles os especialistas em educação" (Caetano, 2004, p. 58).

Visto isso, a aplicação do projeto de estágio visou estimular o hábito alimentar saudável na escola através de receitas preparadas pela discente estagiária e a turma do infantil II, utilizando alimentos naturais, apresentados sempre de forma lúdica e afetiva, a fim de que a criança gerasse um real interesse pelo alimento para só então ingeri-lo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para alcançar os objetivos traçados, a pesquisa teve como primazia a garantia do experienciar e do protagonismo da criança durante todo o processo. Após tocar o alimento, experimentar, cheirar, observar, reproduzir de forma artística através de colagem e pintura com tinta, analisar dimensões de grande e pequeno e conhecer os benefícios que aquele alimento traria ao seu corpo, as crianças eram convidadas a higienizar as mãos e logo após produzir uma receita saudável utilizando como base o alimento explorado.

As crianças participavam diretamente na realização das receitas, desde a adição dos itens no refratário utilizado, na mistura dos ingredientes, untando as forminhas para receber a massa, no manuseio da massa com a colher e fouet quando a massa era líquida ou pastosa e com as mãos quando a massa era mais firme, como por exemplo na produção de sequilhos de batata doce, onde os educandos tiveram a oportunidade de fazer biscoitos de diversos formatos e tamanhos.

Durante a realização das receitas sempre se retomava os benefícios dos itens utilizado, o nome de cada alimento, pedindo que repetisse para fixar o conhecimento. Após a realização da receita as crianças eram convidadas novamente a higienizar as mãos, retomando a importância de manter o cuidado com o corpo.

Após a receita pronta, era apresentada as crianças o produto que eles haviam produzido após misturar tantos ingredientes. Por exemplo, ao apresentar o bolo de milho e os bolinhos de maçã, foi refletido sobre que belo trabalho eles haviam feito a partir de tantos itens e agora não dava para ver todos pois estavam misturados, mas era possível sentir o gosto da maçã, o gosto do milho, o gosto docinho do açúcar, entre outros itens utilizados.

Como produto das propostas de intervenção foi possível reuniu de forma escrita todas as receitas produzidas pelos estudantes, as fotos tiradas durante a produção, bem como as fotos dos momentos em que exploraram os alimentos, formando assim um livro contendo os registros da aprendizagem dos alunos.

No último dia de intervenção, foi entregue a cada criança o seu livro, construído por eles, foi realizado a leitura de cada figura ali contida, a apreciação das fotos, proporcionando às crianças alegria e uma extrema felicidade ao ver suas fotos produzindo as receitas. Com a intenção de promover hábitos e memórias afetivas saudáveis. O trabalho didático-pedagógico



direcionou-se às crianças como compromisso se levarem o livro para casa, na intenção de estimular a família a aderir tais hábitos alimentares, bem como gerar memórias afetivas saudáveis no seio familiar.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A prática docente relatada foi de grande relevância para o processo de amadurecimento e consolidação da formação profissional enquanto futura docente e licencianda do curso de Pedagogia. Assumir a regência das aulas no momento da aplicação do projeto para as crianças da Educação Infantil II, foi um momento de partilha de conhecimento valioso na jornada docente.

Vale salientar que a metodologia utilizada foi pensada a partir do planejamento da professora regente, que por sua vez já vinha trabalhando um projeto sobre alimentação saudável fundamentada em vídeos, músicas e contação de histórias. A fim de reforçar o conhecimento dos estudantes e não interromper a dinâmica já estabelecida, bem como a rotina, que por sua vez é algo trabalhado desde o início das atividades letivas com o intuito de catalisar o aprendizado dos alunos, o projeto de estágio foi pensado para agregar não só no desenvolvimento visual, auditivo e cognitivo, mas também no motor, afetivo e social a partir de uma metodologia prática e lúdica.

Por consequência da aplicação do projeto de estágio Alimentação saudável: Desenvolvendo memórias e hábitos alimentares saudáveis a partir da construção de um livro de receitas com uma turma do Ensino Infantil II, a escola contemplada passou a refletir a importância da participação das crianças no preparo dos alimentos como forma de incentivo à adesão de hábitos alimentares saudáveis.

Para além da participação das crianças, foi identificado que tão importante quanto o protagonismo dos estudantes durante a realização das receitas, foram os momentos de explorar os alimentos, pois foi neste momento que foi possível observar que o que levava as crianças a experimentarem tanto os alimentos, quanto o produto da receita era a forma lúdica e afetiva ao qual o alimento lhes era apresentado inicialmente, despertando nos estudantes um extremo interesse de ingeri-lo.



Nesse contexto, foi possível perceber a possibilidade de estabelecer propostas pedagógicas que fortalecesse as habilidades visual, auditiva, cognitiva, motora, afetiva e social das crianças, proporcionando uma melhor qualidade de vida e a formação de memórias afetivas tanto na escola, durante a realização das receitas, quanto em casa ao utilizar juntos aos pais ou responsáveis o livro composto por suas próprias produções e registros fotográficos de sua atuação.

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha sincera gratidão à creche Centro Municipal de Ensino Infantil Cecília Meireles em Teixeira de Freitas - BA pela acolhida e apoio durante a realização desta pesquisa. A colaboração das educadoras e das crianças foi fundamental para o desenvolvimento do projeto e para a construção de memórias e hábitos alimentares saudáveis.

Agradeço também à Prefeitura de Teixeira de Freitas- BA pela oportunidade de realizar meu estágio, que permitiu a interação com a comunidade e a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos. Sem o apoio institucional, este trabalho não teria sido possível.

Por fim, agradeço à Universidade do Estado da Bahia por me proporcionar a base teórica e as orientações necessárias para a realização deste estudo.

A todos os envolvidos, meu muito obrigado!

## REFERÊNCIAS

- PEREIRA, Lucia Helena Pena. Bioexpressão: a caminho de uma educação lúdica para a formação de educadores. Rio de Janeiro: **Mauad X: Bapera**, 2005.
- PIMENTA, Selma Garrido. LIMA, Maria Socorro Lucena. Estágio e Docência. 5 ed. - São Paulo: **Cortez**, 2010.
- LUCKESI, Cipriano. Estados de consciência e atividades lúdicas. In: PORTO, Bernadete. Educação e ludicidade. **Ensaio 3**. Salvador: UFBA, 2004, pp. 11-20
- PIMENTA, Selma Garrido; LIMA, Maria Socorro Lucena. Estágio e docência: diferentes concepções. **Revista Poiésis**. Volume 3, Números 3 e 4, p. 5-24, 2005/2006. Disponível em < <https://www.revistas.ufg.br/poiesis/article/view/10542/7012>.





LOUREDO, Paula. Estimulando uma alimentação saudável entre as crianças. **Canal do educador**. Disponível em < <https://educador.brasilecola.uol.com.br/estrategias-ensino/estimulando-umaalimentacao-saudavel-entre-as-criancas.htm>

CAETANO, L. M. Relação escola e família: uma proposta de parceria. *Dialógica*, v. 1, n. 1, p. 51-60, 2004.