


PROJETO PALADAR: SABOREANDO CONHECIMENTOS



Jennifer Paloma de Sousa Marinho¹
Larissa Ursula Lula Lopes Ribeiro²
Olívia Luísa Fernandes Silveira³
Renata de Moraes Lino⁴

A alimentação, uma necessidade básica vital, faz parte do desenvolvimento do ser humano em todas as faixas etárias. Trata-se de uma temática importante para ser abordada no contexto escolar. A infância é um momento oportuno para introduzir uma alimentação saudável com o intuito que este hábito perdure por toda a vida. Este texto é o resultado do projeto que foi desenvolvido com uma turma de 1º período, no Centro de Educação Infantil 01 de Brasília - CEI 01 de Brasília, durante a nossa participação no Programa da Residência Pedagógica - PRP. Tínhamos como objetivo instigar uma alimentação saudável junto às crianças e promover a reflexão do papel da alimentação no ambiente escolar junto aos professores. É fundamental que o corpo docente reflita sobre a importância da alimentação no processo de ensino-aprendizagem dentro do seu contexto real. Na Educação Infantil, a alimentação deve ser atrelada a fatores familiares, sociais e ambientais, sendo que a escola tem papel fundamental na formação deste paladar.

Durante nossa observação e acompanhamento das crianças na rotina escolar, quando da nossa aproximação inicial com a turma, foi perceptível que elas, por muitas vezes, preferem alimentos açucarados e industrializados como bolinho, suco de caixinha, refrigerante, entre outros. Nos parece que os pais não costumam insistir em uma alimentação saudável para o lanche dos pequenos, aderindo assim as preferências dos filhos. Por exemplo, a mãe de uma criança com Transtorno do Espectro Autista (TEA), que apresenta muita dificuldade em aceitar as refeições ofertadas pela escola, enviava bolo de chocolate e alimentos gordurosos como forma de garantir que ele se alimentasse nesse período fora de casa. Alguns estudos apontam que a seletividade alimentar é uma preocupação real da família de crianças TEA. Fatores sensoriais como cheiro, textura, cor e temperatura podem contribuir para a seletividade


¹ Graduanda do Curso de Pedagogia do Centro Universitário do Distrito Federal - UDF, jenniferpalomamarinho@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Pedagogia do Centro Universitário do Distrito Federal - UDF, larissaurulalula@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Pedagogia do Centro Universitário do Distrito Federal - UDF, [Livinhaluisa@gmail.com](mailto:livinhaluisa@gmail.com);

⁴ Professora Preceptora do Programa Residência Pedagógica – UDF, Doutoranda FEF-UnB, SEEDF, renatinhamlino@gmail.com.

Este trabalho é resultado do Programa de Residência Pedagógica da UDF e financiado pela CAPES.



alimentar (MAGAGNIN, 2019; OLIVEIRA, 2021). Este foi o principal ponto observado para a criação do projeto que relatamos aqui.

Quando a turma percebia, nos momentos de refeição, as guloseimas da criança TEA, seus colegas também acabavam ansiando por esse tipo de alimento. A escola, por sua vez, adotava uma política de alimentação saudável, sugerindo aos pais que só enviassem frutas e alimentos naturais caso houvesse necessidade de complementar as refeições oferecidas pela instituição. É importante ressaltar que, apesar das crianças receberem duas refeições (almoço e lanche) com um cardápio balanceado e preparado por uma nutricionista da rede de ensino, elas ainda apresentavam resistência na aceitação dos alimentos e não costumavam questionar sobre os benefícios do que estavam consumindo.

A alimentação saudável durante a vivência escolar é resguardada pelo Currículo em Movimento para Educação Infantil do Distrito Federal - CMEIDF (2018) como uma prática social. O documento nos informa que a refeição é um momento de aprendizado, quando o educador pode ofertar para as crianças a oportunidade de experimentar sabores, cores, texturas e consistência de diversos alimentos. É uma oportunidade, também, de observar a relação que os discentes estabelecem com as comidas, quem apresenta menor ou maior dificuldade em se alimentar. O CMEIDF atual foi alterado em 2018 para contemplar diretrizes da Base Nacional Comum Curricular - BNCC (2017). A BNCC prevê o funcionamento da Educação Infantil com base em campos de experiências. O campo intitulado “Corpo, gestos e movimentos” prevê a alimentação, o cuidado com o bem-estar e a valorização do corpo como uma síntese de aprendizagem esperada na transição da educação infantil para o ensino fundamental.

Além desses dois documentos, citados anteriormente, temos também como referência, o caderno guia “Alimentação na Educação Infantil: mais que cuidar, educar, brincar e interagir” (2021). Este documento recém-criado pela Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEEDF defende que experimentar sabores, cores, texturas, aromas dos alimentos é fundamental para as crianças. O documento sugere que a temática da alimentação não seja abordada apenas no momento da refeição, mas também através de atividades e brincadeiras dentro da rotina pedagógica. De acordo com este guia, o professor no seu fazer pedagógico deve buscar melhorar a compreensão e o desenvolvimento das crianças, conversando e explicando sobre os produtos ofertados e suas respectivas características.

O CEI 01 de Brasília tem o seu Projeto Político Pedagógico - PPP embasado pela BNCC (2017) e fundamentado no CMEIDF (2018), dando imensa importância para qualidade de vida de todos os envolvidos dentro e fora da escola. A instituição promove projetos direcionados para a alimentação saudável, como o Projeto da Cozinha Experimental e o Projeto Horta. Na

horta, as crianças podem participar do plantio e cultivo de verduras e hortaliças, observando assim a textura, odor e sabor do produto natural. Na Cozinha Experimental, o preparo das receitas tem a participação das crianças, sendo possível utilizar como ingredientes alimentos da horta. O CEI 01 de Brasília é uma escola bem relacionada e que se preocupa com a prática de ações pedagógicas para uma vida saudável. Dessa forma, pensando em toda essa estrutura e suporte teórico-metodológico-prático que, tanto a SEEDF e a escola possuem, construímos o Projeto Paladar: Saboreando Conhecimentos.

Neste projeto, aproveitamos os momentos da nossa regência dentro do PRP para ensinar, de forma lúdica, como ter uma alimentação equilibrada, despertando um pensamento crítico sobre o que é ou não saudável e oportunizando a experimentação na medida certa, desde os paladares mais salgados aos mais adocicados. Estabelecemos objetivos específicos, como: conhecer sobre nutrição e alimentação saudável; manipular e experimentar variados grupos de alimentos; participar de momentos de culinária; construir novos hábitos alimentares.

O projeto foi desenvolvido em uma turma de 1º período da Educação Infantil. A turma possuía um total de 15 crianças com 4 e 5 anos de idade, sendo uma delas com diagnóstico de TEA. As ações pedagógicas foram planejadas, executadas e avaliadas por seis residentes sob a supervisão da preceptora, professora regente da turma. Cada residente teve alguns momentos de intervenção pedagógica em um dia da semana. Esses momentos eram utilizados para a realização das atividades planejadas. Como éramos seis residentes, entre uma intervenção e outra, as ações pedagógicas eram dialogadas entre nós, para que as crianças pudessem associar o que estava sendo mediado. Nosso planejamento teve a duração de três semanas. Realizávamos de uma a duas ações pedagógicas por dia, com duração, em média, de 1 hora e 30 minutos no total.

Nosso planejamento permeou os cinco campos de experiências estabelecidos para Educação Infantil na BNCC (2017) e no CMEIDF (2018). Para a realização das atividades, além dos objetivos estabelecidos e citados anteriormente, extraímos objetivos de aprendizagens do CMEIDF (2018) como referência para avaliação do projeto e da participação das crianças. Realizamos atividades de leitura de histórias, músicas infantis, conversas em rodinhas, atividades de mesa com massinha de modelar, giz de cera e lápis de cor, atividades de pintura com tinta guache, atividades de recorte e colagem, caça ao tesouro, entre outras. Mas o que as crianças mais gostavam eram os momentos de degustação de alimentos. Realizamos receitas e experimentamos frutas e/ou verduras, legumes in natura. Para a realização dessas atividades, usamos, além do espaço da sala de aula, outros espaços fornecidos pela escola: parque, jardim, horta, pátio, auditório, refeitório, sala de leitura, sala de fantasia e cozinha experimental.

Nossos resultados e discussões partiram da nossa prática avaliativa deste projeto. Nos preocupamos, durante todo o processo, de registrarmos por meio de fotos e vídeos, as ações, conversas e respostas das crianças. Realizamos, também, relatos escritos das experiências vividas com as crianças e sobre os comportamentos das mesmas observados durante o projeto. Dessa forma, a seguir podemos ver a importância e parte dos resultados significativos da experiência que proporcionamos às crianças da turma de 1º período do CEI 01 de Brasília.

Durante a execução do projeto em tela, foi possível entendermos, percebermos e observarmos um pouco mais a relação que as crianças tinham com a alimentação saudável. Algumas delas chegaram a verbalizar que nunca tinham tido contato com alguns alimentos, por exemplo, brócolis. Ao degustarem o alimento, foram surpreendidas positivamente por ele. Ao longo das ações pedagógicas que foram propostas, as crianças já tinham superado algumas recusas e começaram a se posicionar ativamente nas atividades. Foi perceptível a mudança de hábitos, principalmente nos momentos do almoço e do lanche, quando as crianças começaram a se alimentar melhor a cada dia. As crianças passaram a associar o trabalho que desenvolvíamos durante o projeto com o seu dia-a-dia.

Algo a ser destacado, também, relaciona-se à participação das famílias. A evolução gradual de mudanças de hábitos alimentares ocorreu, tanto na vida escolar quanto na vida familiar, pois as famílias começaram a mudar os lanches enviados para escola. Os “*fast-foods*” começaram a dar lugar às frutas e aos sucos naturais, comprovando que a relação escola-família tem um impacto extremamente significativo nas aprendizagens e desenvolvimento das crianças.

Destacamos que na nossa prática pedagógica houve realizações-chave, como os momentos de manipulação e experimentação dos alimentos (frutas, legumes e verduras). Tais experimentações, após momentos de discussões em roda, leitura de histórias, aprendizagem de cantigas, tornaram as intervenções/mediações mais significativas. Efetivamente, esse coletivo de atividades, possibilitou a conscientização das crianças para escolhas alimentares mais saudáveis e uma aproximação com uma boa qualidade de vida que tanto almejamos. Por meio das nossas atividades submetemos às crianças diversas reflexões críticas sobre o saudável e o não-saudável.

Percebemos que boa parte das crianças tinha uma familiaridade maior com as frutas, reconhecendo sua diversidade. Porém, nosso desafio maior se aproximou dos legumes e/ou verduras. Mas, por meio da ludicidade, brincadeiras e jogos, conseguimos trazer uma compreensão da importância da ingestão desses alimentos. Os resultados do projeto atenderam todas as nossas expectativas, o impacto positivo se manifestou com as crianças lembrando daquilo que nós ensinamos.

Entender a importância de uma alimentação saudável e conscientizar crianças sobre os motivos pelos quais nos alimentamos, é imprescindível para aquisição de bons hábitos. O trabalho pedagógico pautado nessa temática deve ter como base rodas de conversas e muita ludicidade por meio de jogos e brincadeiras. Dessa forma, se faz mais que necessário uma maior intervenção por meio de medidas educativas dentro da sala de aula, visando uma melhor compreensão por parte das crianças acerca desse assunto. Apostamos que por meio da conscientização sobre uma boa alimentação as crianças possam aprender bons hábitos alimentares para desfrutar de uma vida mais saudável. É evidente que os esforços dedicados à concepção e implementação deste projeto resultaram em conquistas significativas e impactantes.

Apontamos a necessidade de continuarmos os estudos que mostrem que as crianças podem ser reflexos daquilo que lhes são apresentados e dispostos. Cabe também a nós, futuros professores, explorar, por meio de pesquisas, novas dimensões da alimentação saudável, além de desenvolver abordagens práticas e sustentáveis para melhorar os hábitos alimentares das crianças nas escolas e no seu ciclo social.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Ações Pedagógicas; Residência Pedagógica; Educação Infantil.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: 2017.

DISTRITO FEDERAL. **Proposta Pedagógica do Centro de Educação Infantil 01 de Brasília**. Brasília: CRE-PPC, 2022.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação. **Currículo em movimento da Educação Básica: educação infantil**. 2. ed. Brasília: SEEDF, 2018.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação. **Alimentação na Educação Infantil: mais que cuidar, educar, brincar e interagir**. Brasília: SEEDF, 2020.

MAGAGNIN, Tayná et al. Relato de Experiência: Intervenção Multiprofissional sobre Seletividade Alimentar no Transtorno do Espectro Autista. **ID on line Revista de Psicologia**, v. 13, n. 43, p. 114-127, 2019.

OLIVEIRA, Bruna Muratti Ferraz de; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí. Muito além dos nutrientes: experiências e conexões com crianças autistas a partir do cozinhar e comer juntos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00132020, 2021.