

Paladar Saudável: Uma Jornada Educativa pelo Mundo dos Sabores

Steffany Lídia da Costa Santos¹
Yamira Rodrigues de Souza Barbosa²

RESUMO

O relato de experiência é fundamentado nas experiências e observações realizadas com uma turma do 2º período da Educação Infantil, em uma escola da rede pública do DF, como parte do componente curricular Estágio Supervisionado 02 – Educação Infantil, oferecido no curso de Licenciatura em Pedagogia do Instituto Federal de Brasília (IFB) - Campus São Sebastião. O seu objetivo é relacionar o reconhecimento do paladar à alimentação saudável, enriquecendo o argumento da Lei nº 11.947, de 2009, que, em seu artigo 2º, estabelece que a educação alimentar e nutricional deve ser integrada ao processo de ensino e aprendizagem, perpassando o currículo escolar, visando promover o conhecimento sobre alimentação e nutrição, além de incentivar o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida. O Currículo em Movimento do Distrito Federal - Educação Infantil, Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e a publicação “Alimentação na Educação Infantil: mais que cuidar, educar, brincar e interagir”, da Secretaria do Estado e Educação do Distrito Federal (SEEDF), também ressaltam a importância de experimentar os sabores, as cores, as texturas e a consistência de diferentes alimentos como ações que podem ser potencializadas por meio de uma intervenção pedagógica elaborada e intencional. Os resultados indicam que os sabores doce e salgado são inerentes ao ser, portanto, são facilmente aceitos pelas crianças devido à sua familiaridade natural; em contrapartida, os sabores amargo e azedo geralmente são rejeitados, embora essa aversão possa ser superada com maior exposição e familiaridade à esses alimentos. Sendo assim, evidenciam-se como estratégias pedagógicas podem transformar o ambiente escolar em um espaço de aprendizado significativo sobre hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Educação Infantil, Paladar, Alimentação Saudável.

INTRODUÇÃO

A Educação Infantil, primeira etapa da Educação Básica, tem como finalidade promover o desenvolvimento integral das crianças nos aspectos físico, emocional, intelectual e social, conforme estabelece a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9.394/96. Nesse contexto, a alimentação escolar desempenha um papel essencial, contribuindo para o crescimento saudável, o desenvolvimento cognitivo e social dos estudantes, além de influenciar diretamente o rendimento acadêmico e a formação de hábitos alimentares adequados.

¹ Graduando do Curso de Licenciatura em Pedagogia do Instituto Federal de Brasília - IFB, steffanyslcs@gmail.com;

² Professor orientador: Doutora em Ciências Sociais em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade, Instituto Federal de Brasília - DF, yamira.barbosa@ifb.edu.br.

É durante a infância que se inicia o processo de construção de hábitos alimentares, à medida que as crianças exploram os alimentos por meio do paladar, conhecem diferentes sabores e desenvolvem uma rotina de alimentação saudável. O paladar é o sentido responsável pela percepção de substâncias químicas que entram na boca, sendo ativado quando as células receptoras gustativas da língua entram em contato com essas substâncias liberando neurotransmissores.

O doce, salgado, azedo e o amargo foram considerados por muitos anos como os gostos primários reconhecidos pelas células receptoras gustativas, entretanto recentemente o glutamato monossódico (umami) também foi sugerido como sabor básico. No entanto, neste estudo, adotamos o sabor doce, salgado, azedo e amargo por entender que eles são os principais determinantes das escolhas alimentares.

O momento da alimentação faz parte do processo educativo. O professor orienta as crianças sobre a importância da alimentação saudável e do autosserviço, ensinando-as a servirem-se sozinhas, além disso, aborda aspectos relacionados ao modo adequado de sentar-se à mesa, ao uso correto dos talheres e à mastigação adequada, promovendo, assim, práticas sociais fundamentais para a convivência. Contudo, um dos desafios enfrentados pelos educadores e responsáveis pela alimentação escolar é a aceitação de determinados alimentos pelas crianças, especialmente aqueles com sabores menos familiares ou inicialmente desagradáveis, como os amargos e azedos.

Diante da relevância temática, torna-se essencial investigar de que forma o reconhecimento do paladar pode ser utilizado como ferramenta educativa para estimular hábitos alimentares saudáveis na Educação Infantil. O texto foi fundamentado através de observações e experiências com uma turma do 2º período da Educação Infantil, em uma escola da rede pública do DF, como parte do componente curricular Estágio Supervisionado 02 – Educação Infantil, oferecido no curso de Licenciatura em Pedagogia do Instituto Federal de Brasília (IFB) - Campus São Sebastião. O estágio teve uma carga horária de 50 horas, sendo realizado entre outubro e dezembro, no final do ano letivo.

Para aprofundar a temática, foi realizado um estudo à luz das diretrizes da Lei nº 11.947/2009, da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), do Currículo em Movimento do Distrito Federal - Educação Infantil, com foco nas seções que abordam a alimentação, e da publicação “Alimentação na Educação Infantil: mais que cuidar, educar, brincar e interagir”, da Secretaria de Estado de Educação do DF. Utilizou-se também o artigo "Oral taste recognition in health volunteers", de Milton Melciades Barbosa Costa, Eliane Santana e Juliana de Almeida, para aprofundar o conhecimento sobre o paladar.

Para a sistematização do estudo, foi planejada e realizada uma sequência didática composta por quatro planos de aula. O primeiro plano abordou os sabores doce e salgado, explorando as preferências naturais das crianças e suas reações a esses sabores. O segundo plano concentrou-se nos sabores doce e amargo, com o intuito de investigar a aceitação e a rejeição de sabores mais complexos. O terceiro plano teve como foco o paladar e as papilas gustativas, promovendo atividades para a compreensão do funcionamento do sentido do gosto. Por fim, o quarto plano discutiu a alimentação saudável e as escolhas alimentares, buscando sensibilizar as crianças sobre a importância de hábitos alimentares equilibrados.

O seu objetivo é relacionar o reconhecimento do paladar à alimentação saudável, enriquecendo o argumento da Lei nº 11.947, de 2009, que, em seu artigo 2º, estabelece que a educação alimentar e nutricional deve ser integrada ao processo de ensino e aprendizagem, perpassando o currículo escolar, visando promover o conhecimento sobre alimentação e nutrição, além de incentivar o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida.

O Currículo em Movimento do Distrito Federal - Educação Infantil, Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e a publicação “Alimentação na Educação Infantil: mais que cuidar, educar, brincar e interagir”, da Secretaria do Estado e Educação do Distrito Federal (SEEDF), também ressaltam a importância de experimentar os sabores, as cores, as texturas e a consistência de diferentes alimentos como ações que podem ser potencializadas por meio de uma intervenção pedagógica elaborada e intencional.

Dessa forma, este estudo pretende ampliar o debate sobre a alimentação escolar na Educação Infantil, destacando o papel do professor como mediador desse processo e na construção de um ambiente que estimule escolhas alimentares mais saudáveis, por meio de reflexões sobre a relação entre paladar e hábitos alimentares.

Os resultados indicam que o sabor doce e o salgado são inerentes ao ser, portanto, são facilmente aceitos pelas crianças devido à sua familiaridade natural; em contrapartida, o sabor amargo e o azedo geralmente são rejeitados, embora essa aversão possa ser superada com maior exposição e familiaridade a esses alimentos. Sendo assim, evidenciam-se como estratégias pedagógicas podem transformar o ambiente escolar em um espaço de aprendizado significativo sobre hábitos alimentares saudáveis.

Concluindo que, este estudo evidencia a importância de integrar o reconhecimento dos sabores e a alimentação ao processo pedagógico na Educação Infantil. Através da exploração dos sabores doce, salgado, amargo e azedo, foi possível observar como as crianças reagiram e se familiarizaram com alimentos variados, ampliando sua aceitação e compreensão sobre a alimentação saudável. A análise dos planos de aula e das atividades realizadas demonstra que,

com o devido acompanhamento do educador, é possível transformar a experiência alimentar escolar em um espaço de aprendizado significativo, que contribui para a formação de hábitos alimentares equilibrados.

METODOLOGIA

Após a apresentação sintetizada do caminho metodológico na introdução, seguem os planos de aula, que foram fundamentais para a realização deste estudo. A sequência didática foi planejada com o intuito de explorar a relação entre o paladar, os sabores e a alimentação saudável, utilizando estratégias pedagógicas para envolver as crianças em atividades práticas e reflexivas.

Cabe destacar que o planejamento foi realizado em concordância com a professora regente. Ela sugeriu que fossem utilizados os campos de experiência e objetivos de aprendizagem do Currículo em Movimento do Distrito Federal - Educação Infantil, enfatizando a importância de propor atividades práticas e palpáveis, considerando que as crianças perdem o interesse rapidamente em atividades abstratas ou prolongadas. E a escola valoriza as aprendizagens significativas, numa perspectiva transversal do conhecimento.

Com base nesses critérios e no Currículo em Movimento do Distrito Federal - Educação Infantil foi planejada e aplicada quatro aulas como ferramenta pedagógica, que estão disponibilizadas abaixo.

Plano de aula 1

Tema: Doce e Salgado

Objetivo geral: Identificar os sabores do paladar e sua relação com a alimentação saudável.

Objetivos específicos: Diferenciar alimentos doces e salgados.

Campo de Experiência: O Eu, o Outro e o Nós; Espaços, Tempos, Quantidades, Relações e Transformações.

Objetivos de Aprendizagem e Desenvolvimento: Diferenciar alimentos doces, salgados, amargos e azedos; alimentar-se de modo independente, usando talheres, copos e guardanapos; registrar os experimentos realizados por meio de desenhos.

Desenvolvimento Metodológico:

1. Contação da história *O sanduíche da Maricota* de Avelino Guedes.
2. Degustação de alimentos presentes no livro (pão, queijo, banana e mel) com os alunos vendados para que adivinhem os alimentos.

3. Experimentação: Prova de sal e açúcar para identificação dos sabores puros com perguntas norteadoras.
4. Discussão: Comparar e definir os alimentos mais doces e mais salgados degustados.
5. Construção coletiva de uma tabela em cartolina ou papel pardo, dividida em categorias doce e salgado, incluindo desenhos de outros alimentos conhecidos.

Plano de aula 2

Tema: Azedo e Amargo

Objetivo geral: Identificar os sabores do paladar e sua relação com a alimentação saudável.

Objetivos específicos: Diferenciar alimentos azedos e amargos.

Campo de Experiência: O Eu, o Outro e o Nós; Espaços, Tempos, Quantidades, Relações e Transformações; Corpo, Gestos e Movimentos.

Objetivos de Aprendizagem e Desenvolvimento: Diferenciar alimentos doces, salgados, amargos e azedos; alimentar-se de modo independente, usando talheres, copos e guardanapos; registrar os experimentos realizados por meio de desenhos; identificar e compartilhar situações que exercitem os músculos da face por meio de brincadeiras e jogos.

Desenvolvimento Metodológico:

1. Músicas *Careta* da Palavra Cantada e *Careta de Limão* da Xuxa.
2. Brincadeira do Espelho com Caretas: Em duplas, os alunos devem observar e imitar as caretas feitas pelos colegas.
3. Brincadeira das Caretas: Degustação de alimentos azedos e amargos (maracujá, limão, cacau 100% e rúcula) em potes escuros; os alunos tentam não fazer caretas para que os colegas não descubram os sabores.
4. Discussão sobre os sabores e identificação dos alimentos degustados.
5. Construção coletiva de uma tabela em cartolina ou papel pardo, dividida em categorias azedo e amargo.

Plano de aula 3

Tema: Paladar

Objetivo geral: Identificar os sabores do paladar e sua relação com a alimentação saudável.

Objetivos específicos: Compreender a função e a localização das papilas gustativas no processo de percepção dos sabores.

Campo de Experiência: O Eu, o Outro e o Nós; Traços, Sons, Cores e Formas.

Objetivos de Aprendizagem e Desenvolvimento: Diferenciar alimentos doces, salgados,

amargos e azedos; expressar sua arte por meio de desenho, pintura, colagem, escultura e modelagem.

Desenvolvimento Metodológico:

1. Revisão dos sabores trabalhados e explicação sobre o funcionamento das papilas gustativas.
2. Construção de um modelo de língua usando lixa de parede para representar a textura, giz de quadro ou tinta guache para os desenhos, e caneta de quadro para os detalhes. E esse projeto está seguindo a concepção de que há papilas gustativas em cada parte da língua responsável pelo sabor, isso não é comprovado.

Plano de aula 4

Tema: Alimentação Saudável

Objetivo geral: Identificar os sabores do paladar e sua relação com a alimentação saudável.

Objetivos específicos: Participar de atividades de seleção e consumo de alimentos saudáveis.

Campo de Experiência: Espaços, Tempos, Quantidades, Relações e Transformações; Corpo, Gestos e Movimentos.

Objetivos de Aprendizagem e Desenvolvimento: Participar de atividades de escolha e consumo de alimentos saudáveis; criar brincadeiras com objetos de diferentes tamanhos, formas e texturas.

Desenvolvimento Metodológico:

1. Música *Fome Come* da Palavra Cantada.
2. Replicar o som dos copos da música com os alunos.
3. Roda de conversa sobre alimentação saudável.
4. Montagem de um prato saudável com massinha em pratos de papel.

As referências para os planos de aula foram a BNCC e Currículo em Movimento do Distrito Federal - Educação Infantil, também foram utilizados recursos musicais. Tempo e avaliação não foram descritos neste estudo por entender a individualidade de cada criança e necessidade avaliativa, portanto, cabe adaptações por parte do professor.

REFERENCIAL TEÓRICO

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília (IFB) desempenha um papel fundamental na formação de professores e na ampliação do acesso ao ensino

superior no Brasil. As licenciaturas são reconhecidas como essenciais para a melhoria da qualidade do ensino, não apenas pelo papel relevante que os profissionais desempenham na sociedade, mas também por representarem um espaço privilegiado para a formação docente, portanto o curso de Licenciatura em Pedagogia ofertado pelo IFB, campus São Sebastião, representa a oportunidade para os interessados em se profissionalizar nessa área e tem como objetivo:

Formar professores capazes de entender e contribuir, efetivamente, para a melhoria das condições em que se desenvolve a ação pedagógica, comprometidos com um projeto de transformação social para atuar na Educação Infantil, nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, no Ensino Superior e na Educação Profissional, bem como na gestão escolar, na pesquisa e extensão educacional e em outras áreas nas quais sejam previstos conhecimentos pedagógicos. (Instituto Federal de Brasília, 2016)

O Estágio na Educação Infantil desempenha um papel crucial na formação e no desenvolvimento dos futuros educadores, proporcionando experiências práticas e reflexivas no contexto escolar. Visto que é parte do trabalho do educador refletir, selecionar, organizar, planejar, mediar e monitorar o conjunto das práticas e interações. A fim de garantir a diversidade de situações que estimulem o desenvolvimento integral da criança, é necessário também acompanhar tanto essas práticas quanto as aprendizagens para garantir os direitos de aprendizagem de todas as crianças.

Documentos fundamentais e obrigatórios norteiam a Educação Infantil, assegurando sua organização e qualidade. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) - documento de caráter normativo define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica - para a Educação Infantil, em conformidade com a LDB, organiza essa etapa em três grupos: bebês (de 0 a 1 ano e 6 meses), crianças bem pequenas (de 1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses) e crianças pequenas (de 4 anos a 5 anos e 11 meses). Essa divisão considera as especificidades e necessidades de cada etapa do desenvolvimento da infância em suas singularidades, sem adotar a lógica de enturmação seriada baseada exclusivamente em idades fixas.

Por sua vez, o Currículo em Movimento para a Educação Básica, introduzido pela Secretaria de Estado e Educação do Distrito Federal (SEEDF), busca assegurar não apenas o acesso universal à educação básica, mas também a permanência com qualidade, fundamentada nas especificidades dos sujeitos sociais e alinhada aos preceitos constitucionais, bem como à Lei nº 4.751/2012, que regula a Gestão Democrática do Sistema de Ensino Público do Distrito Federal.

A BNCC considera qualidade na Educação Infantil quando há intencionalidade educativa nas práticas pedagógicas. Sendo que:

Essa intencionalidade consiste na organização e proposição, pelo educador, de experiências que permitam às crianças conhecer a si e ao outro e de conhecer e compreender as relações com a natureza, com a cultura e com a produção científica, que se traduzem nas práticas de cuidados pessoais (alimentar-se, vestir-se, higienizar-se), nas brincadeiras, nas experimentações com materiais variados, na aproximação com a literatura e no encontro com as pessoas. (Brasil, 2018)

A Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, estabelece diretrizes fundamentais para a alimentação escolar e o Programa Dinheiro Direto na Escola (PDDE), visando garantir a segurança alimentar e nutricional dos alunos da educação básica. A lei conceitua a alimentação escolar como todo alimento oferecido no ambiente escolar durante o período letivo, independentemente de sua origem, durante o ano letivo.

São diretrizes da alimentação escolar, o emprego da alimentação saudável e adequada, considerando a diversidade cultural, as necessidades nutricionais dos alunos e a promoção de hábitos alimentares saudáveis. A lei assegura a universalidade do atendimento, incentiva a participação da comunidade no controle social e prioriza a aquisição de alimentos da agricultura familiar, priorizando as comunidades tradicionais indígenas e de remanescentes de quilombos. Também reforça o direito à alimentação escolar equitativa, atendendo alunos em situação de vulnerabilidade social ou com necessidades específicas.

Além disso, a Lei nº 11.947/2009 orienta que a educação alimentar deve ser integrada ao ensino, perpassando o currículo, garantindo segurança alimentar e nutricional. Dessa forma, todas as atividades na Educação Infantil devem articular o cuidar e o educar, atribuindo à alimentação uma finalidade pedagógica no contexto escolar.

Assim, o conhecimento do paladar é fundamental para a promoção de alimentação saudável a longo prazo. Pois o reconhecimento dos gostos tem importante papel para as condições nutricionais e também para a proteção da integridade do organismo contra a ingestão de alimentos potencialmente perigosos (Costa, M. M. B., Santana, E., & Almeida, J. de., 2010).

Diversos compostos químicos são capazes de estimular os receptores gustativos, possibilitando a distinção entre diferentes sabores. Embora ainda haja debates sobre a adequação dessa classificação para descrever plenamente todas as percepções gustativas, os quatro sabores clássicos - doce, salgado, azedo e amargo - permanecem amplamente aceitos. No passado, acreditava-se que a percepção do gosto ocorria em áreas específicas da língua, organizadas bilateralmente para discriminar os sabores com maior precisão. Contudo, essa

concepção foi contestada, e evidências indicam que toda a língua é capaz de perceber os diferentes sabores em todas as suas regiões (Costa, M. M. B., Santana, E., & Almeida, J. de., 2010).

A Educação Infantil, associada à BNCC e em diretrizes como as do Currículo em Movimento, busca assegurar práticas pedagógicas intencionais que contemplem o cuidar e o educar. Além disso, a alimentação escolar, regida pela Lei nº 11.947/2009, deve ser integrada ao ensino, promovendo a conscientização alimentar desde a infância. O conhecimento do paladar, aliado à compreensão dos sabores e sua relação com a nutrição, contribui para a adoção de escolhas alimentares equilibradas. Assim, o ambiente escolar se configura como um espaço privilegiado para a construção de hábitos saudáveis, impactando diretamente o bem-estar e o aprendizado das crianças.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram obtidos durante o período de regência do estágio. A regência além de ser o momento de aplicação do planejamento, é também o momento de reflexão de suas práticas pedagógicas.

O primeiro dia de regência foi marcado pela apresentação da sequência didática às crianças. Foi aplicado o primeiro plano de aula, com a atividade prática que consistia na degustação de alimentos doces e salgados, sendo realizada sem o auxílio da visão. Essa atividade proporcionou diversos sentimentos nas crianças, como nojo e ansiedade ao tocar o primeiro alimento, por conta da exploração do desconhecido, especialmente por conta da textura, no entanto, ao prová-lo, o interesse logo surgiu, e as crianças rapidamente foram para o próximo alimento, impulsionadas pela expectativa de que pudesse ser algo gostoso. O momento de registro da atividade proporcionou a reflexão sobre a metodologia utilizada, pois as crianças demonstraram interesse em escrever também, mas antecipou-se a escrita das palavras, não permitindo a participação delas no registro escrito da atividade. Essa metodologia foi corrigida nas demais para que as crianças se envolvessem durante todos os processos.

No segundo dia de regência, a turma foi reunida com outra, composta por crianças que não me conheciam e não estavam habituadas à minha presença. Essa quebra na rotina tornou a aplicação do segundo plano de aula desafiador, pois os alunos tiveram dificuldade de se concentrar, e o engajamento na atividade não foi o mesmo que no primeiro plano de aula, especialmente durante o momento da música. Apesar disso, o momento de degustação, dessa

vez, explorando alimentos com sabores azedos e amargos, despertou muita curiosidade entre as crianças e o desafio de não fazer caretas ao prová-los contribuiu para a realização da atividade, pois tornou-se um momento de muita diversão. O momento de registro foi marcado pela abordagem participativa, a escrita das palavras “azedo” e “salgado” foi guiada pela fonética das letras. Embora não houvesse intuito de alfabetizar, cada tentativa das crianças era uma oportunidade para reflexão coletiva, visto que em caso de erro, outras crianças foram convidadas a sugerir alternativas o que promoveu um ambiente de aprendizagem colaborativo e reforçou o interesse pela escrita.

Os resultados das aplicações dos primeiros planos de aula indicam que os sabores doce e salgado são inerentes ao ser, portanto, são facilmente aceitos pelas crianças devido à sua familiaridade natural, pois está relacionada à necessidade de obter energia e outros nutrientes essenciais para a sobrevivência. Além disso, a sensação de saciedade gerada por esses alimentos, em relação com o desconforto da fome, reforça a associação de alimentos com alta densidade energética serem considerados mais gostosos. Em contrapartida, os sabores amargo e azedo geralmente são rejeitados, embora essa aversão possa ser superada com maior exposição e familiaridade a esses alimentos (Distrito Federal, 2021).

No terceiro dia de regência, foi aplicado o terceiro plano de aula que tinha finalidade de sintetizar os conhecimentos adquiridos nas duas primeiras aulas. A realização dessa atividade foi a mais rápida, por ser uma atividade objetiva e devido a presença de apenas quatro alunos. Um dos destaques foi a utilização de lixa para representar a textura da língua, uma ideia que se mostrou muito eficiente, pois ao tocar a lixa, as crianças tiveram o interesse em comparar com a textura da própria língua, tornando o momento muito mais significativo. O projeto não tinha a intenção de ser realista, por tanto as crianças tiveram liberdade criativa, o que permitiu, por exemplo, pintar os dentes de várias cores, além disso utilizou-se teoria ainda não comprovada cientificamente, de que há áreas específicas na língua responsável por diferentes sabores, como doce, salgado, azedo e amargo, a fim de simplificar a introdução a temática facilitando a compreensão dos alunos.

O último e quarto dia de regência e plano de aula, trouxe como destaque a atividade de criar um "almoço saudável" feito com massinha de modelar, a mesma foi muito bem recebida pelas crianças, pois envolve criatividade. Apesar de, mais uma vez, a turma estar reunida com outra, sempre houve a preparação com materiais extras para garantir que todos os alunos pudessem participar de forma ativa e eficaz. Entretanto, o momento dedicado à prática som com copos não gerou o interesse esperado, pois acredito que tenha como causa a quantidade de alunos presentes, que tornou o ambiente mais agitado, ou pelo tempo dedicado

ao tutorial do som, que talvez tenha sido longo demais, tirando o foco da liberdade de exploração que as crianças geralmente gostam. Cabe destacar que ao longo de todo o processo de regência, a professora regente, além da liberdade para o desenvolvimento da sequência didática, também sempre esteve disponível, oferecendo auxílio e sugestões, o que contribuiu significativamente para o desenvolvimento das atividades durante as aulas.

O terceiro e o quarto plano evidenciaram a influência do ambiente escolar nas escolhas alimentares das crianças. O espaço educativo, mediado pelos profissionais da educação, desempenha um papel fundamental nesse processo. Assim, ao promover atividades que explorem o paladar e apresentem a diversidade de sabores, é possível estimular a conscientização alimentar, incentivando escolhas mais equilibradas e favorecendo hábitos saudáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidencia a importância de integrar o reconhecimento dos sabores e a alimentação saudável ao processo pedagógico na Educação Infantil. Através da exploração dos sabores doce, salgado, amargo e azedo, foi possível observar o impacto direto das experiências sensoriais nas escolhas alimentares das crianças e a ampliação de suas preferências alimentares. As atividades pedagógicas realizadas durante o estágio supervisionado, que envolveram degustações, brincadeiras e explorações de texturas e sabores, demonstraram que, com o acompanhamento adequado do educador, é possível transformar o momento da alimentação escolar em uma oportunidade significativa de aprendizagem.

Os resultados obtidos revelam que, enquanto os sabores doce e salgado são de fácil aceitação devido à familiaridade natural das crianças com esses gostos, os sabores amargo e azedo geram, em muitos casos, resistência. Contudo, com a repetição e a exposição a esses sabores, é possível ampliar a aceitação, contribuindo para a formação de hábitos alimentares mais equilibrados e saudáveis. O estudo também enfatizou a relevância da participação ativa do educador na mediação desses processos, incentivando a reflexão e o aprendizado sobre a alimentação saudável.

Portanto, este estudo reafirma a importância de uma abordagem pedagógica que integre a educação alimentar e nutricional ao currículo da Educação Infantil, ampliando o campo de atuação dos educadores e promovendo a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a primeira infância. O acompanhamento contínuo e a adaptação das metodologias de

ensino são fundamentais para garantir que as crianças se tornem agentes de suas próprias escolhas alimentares, contribuindo para sua saúde a longo prazo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: Ministério da Educação, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 15 jan. 2025.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm. Acesso em: 15 jan. 2025.

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. **Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2007-2010/2009/lei/111947.htm. Acesso em: 15 jan. 2025.

COSTA, M. M. B., SANTANA, E., & ALMEIDA, J. de.. **Oral taste recognition in health volunteers**, 2010. Arquivos De Gastroenterologia, 47(2), 152–158. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0004-28032010000200007>. Acesso em: 15 jan. 2025.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Educação. **Guia do Projeto Alimentação**. Disponível em [:https://www.educacao.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2021/07/Guia_Projeto_Alimentacao.p df](https://www.educacao.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2021/07/Guia_Projeto_Alimentacao.p df). Acesso em: 15 jan. 2025.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação. **Currículo em Movimento da Educação Básica: Educação Infantil**. 2. ed. Brasília: SEEDF, 2018. Disponível em: https://www.educacao.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2021/07/Curriculo_em_movimento_do_Distrito_Federal_Educacao_infantil_2018_9dez24.pdf. Acesso em: 27 jan. 2025.

INSTITUTO FEDERAL DE BRASÍLIA (IFB). **Projeto Pedagógico do Curso Superior de Licenciatura em Pedagogia**. Brasília: IFB, 2016. Disponível em: https://www.ifb.edu.br/attachments/article/10765/PPC_Licenciatura%20em%20Pedagogia.pdf. Acesso em: 15 jan. 2025.