

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ALFABETIZAÇÃO NOS ANOS INICIAIS - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA

Dominique Alexandra Lima Arruda <sup>1</sup>

Daiane Ostwald Genz <sup>2</sup>

Joice Liara Bertolo <sup>3</sup>

Vanessa Espindola Ferreira <sup>4</sup>

Deniz Alcione Nicolay <sup>5</sup>

### RESUMO

Este trabalho apresenta um relato de experiência pedagógica desenvolvida por pibidianas com alunos do 1º ano dos anos iniciais do Ensino Fundamental, na faixa etária de 6 a 7 anos, em uma escola pública no município de Cerro Largo/RS. A temática abordada foi as frutas e o objetivo é incentivar hábitos de alimentação saudável e contribuir para o processo de alfabetização. O referencial teórico-metodológico utilizado foi baseado em Lev Vigotski (1896-1934), que compreende o desenvolvimento cognitivo como resultado das interações sociais mediadas pela linguagem e, também, Magda Soares (1932-2023), que entende a alfabetização como processo que unifica a apropriação do sistema de escrita às práticas sociais de leitura e escrita. Metodologicamente, a atividade foi organizada em três momentos: inicialmente, realizou-se a leitura do livro “Quem Abre o Bocão” da Editora Mil Caramiolas (Lulu Lima, 2020), articulando a literatura infantil à temática da alimentação saudável, seguida da apresentação dos nomes e imagens das frutas, estimulando o reconhecimento visual, a associação entre palavra e imagem e o desenvolvimento da linguagem oral. Em seguida, promoveu-se a identificação e nomeação das frutas pelas crianças, favorecendo a participação e a troca de conhecimentos; por fim, ocorreu a degustação das frutas trazidas pelos alunos, o que tornou a atividade mais próxima de sua realidade. Ao longo da proposta, conduzida de forma colaborativa entre pibidianas, escola e pais, observou-se o envolvimento dos estudantes, manifestado por curiosidade, interesse, diálogo e cooperação. Os principais resultados evidenciaram avanços no reconhecimento das palavras trabalhadas, ampliação do vocabulário, maior interesse por práticas de alimentação saudável e desenvolvimento da socialização e da autonomia. Conclui-se que a atividade contribuiu para o processo de alfabetização inicial e para a formação de hábitos saudáveis, demonstrando que as estratégias pedagógicas integradas ao cotidiano dos alunos favoreceram a construção de conhecimento.

**Palavras-chave:** Experiência pedagógica, Alimentação saudável, Alfabetização, Atividade lúdica, Aprendizagem significativa.

<sup>1</sup> Graduanda Pedagogia da Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo/RS. Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID. [dominique.arruda@estudante.uffs.edu.br](mailto:dominique.arruda@estudante.uffs.edu.br)

<sup>2</sup> Graduanda Pedagogia da Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo/RS. Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID. [daiane.genz@estudante.uffs.edu.br](mailto:daiane.genz@estudante.uffs.edu.br)

<sup>3</sup> Graduanda Pedagogia da Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo/RS. [joice.bertolo@estudante.uffs.edu.br](mailto:joice.bertolo@estudante.uffs.edu.br)

<sup>4</sup> Graduanda Pedagogia da Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo/RS. Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID. [vanessae.ferreira@estudante.uffs.edu.br](mailto:vanessae.ferreira@estudante.uffs.edu.br)

<sup>5</sup> Professor Orientador. Doutor em educação pela UFRGS. Coordenador de área do PIBID. Professor associado da UFFS. Líder do Gphilía. [deniznicolay@uffs.edu.br](mailto:deniznicolay@uffs.edu.br)



## INTRODUÇÃO

A alfabetização nos anos iniciais do Ensino Fundamental é um processo complexo que transcende a simples decodificação de letras e sílabas. Ela envolve a apropriação do sistema de escrita alfabética e a inserção ativa da criança em práticas sociais de leitura e de produção de sentidos. Nessa etapa, a aprendizagem consolida-se de maneira mais eficaz quando relacionada à experiências culturais e situações do cotidiano, favorecendo a construção de significados a partir das vivências dos estudantes.

Essas vivências são das mais diferentes ordens: natural, familiar, social, cultural. Todas elas se deparam com a realidade da escola, com o processo de educação formal. Pode-se afirmar que as crianças que chegam até a sala de aula já carregam uma bagagem hereditária de sentidos. Eles são aprimorados, gestados, dilapidados pelo trabalho do professor rumo aos processos de cientificidade conceitual. No entanto, tais processos não excluem certa compreensão do espaço social, do entorno, da comunidade escolar. Existe uma microsegmentação cultural que demarca modos de ser muito precisos: na fala, nas vestimentas, nas expressões, formas de crença.

A escola, nesse sentido, atua não apenas no desenvolvimento cognitivo formal, mas também na formação integral do sujeito, o que inclui a promoção de hábitos e atitudes voltados à saúde, ao bem-estar e à nutrição. Por isso, compreender a leitura de mundo associada às escolhas alimentares diárias transforma a sala de aula em um espaço de reflexão cidadã desde a infância, unindo o currículo à vida prática.

O presente trabalho apresenta uma experiência pedagógica desenvolvida no âmbito do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) com uma turma de 1º ano do Ensino Fundamental, em uma escola pública do município de Cerro Largo/RS, durante o ano de 2025. A proposta articulou a alfabetização e a educação alimentar por meio da temática das frutas, integrando a literatura infantil, a exploração intencional da linguagem escrita a uma atividade prática de degustação coletiva e convivência.

Este estudo caracteriza-se como qualitativo, de natureza descritiva, configurando-se como um relato de experiência. A análise busca compreender como a proposta pedagógica materializa, na prática escolar, os pressupostos da perspectiva sociocultural da aprendizagem, as concepções de alfabetização articuladas ao letramento e as orientações estabelecidas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018), evidenciando a indissociabilidade entre a



teoria acadêmica e a práxis docente, visto que nem só a prática e nem só a teoria formam um docente.

O docente precisa do contrapeso teórico-prático. A instrumentalização teórica é fundamental; no entanto, é na articulação do trabalho com as crianças que se pode sentir a relevância do trabalho. Numa relação de confiança mútua, ambos (docente e discente) partilham do mesmo espaço de significados. Há uma novidade perene que sempre vem com as crianças. E é exatamente essa forma de compreender o espaço que motiva o docente na busca pelo conhecimento. Portanto, nada se define de antemão. Há um ciclo de retroalimentação, pautado na ideia de que a construção do conhecimento só se faz, só se exerce na extensão da mediação interativa.

## **METODOLOGIA**

O estudo configura-se como uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo, estruturada na modalidade de relato de experiência pedagógica. A abordagem qualitativa foi adotada por possibilitar uma análise aprofundada dos processos de interação, das manifestações linguísticas e das dinâmicas de aprendizagem no contexto escolar, considerando o ambiente vivo em que os fenômenos ocorrem. Como caminho metodológico, adotou-se uma intervenção pedagógica estruturada em três etapas interdependentes.

No primeiro momento, utilizou-se como recurso didático de leitura o livro “Quem Abre o Bocão”, de Lulu Lima (2020). O objetivo foi introduzir a temática da alimentação saudável de forma lúdica. A partir da leitura mediada, promoveu-se uma roda de conversa com os estudantes acerca da importância das frutas e de seus benefícios para o corpo. Essa discussão foi articulada ao contexto institucional, uma vez que a escola já desenvolve um movimento de incentivo ao consumo de alimentos in natura, orientando as famílias a enviarem frutas para complementar o lanche escolar, caso desejassem, pois os pais estavam enviando lanches industrializados (como salgadinhos, bolachas recheadas, etc...).

No segundo momento, o foco voltou-se à sistematização da escrita alfabética. As pibidianas apresentaram imagens ilustrativas de diversas frutas para a turma. A partir desse estímulo visual, as crianças foram desafiadas a escrever, de forma espontânea, os nomes das respectivas frutas. Essa estratégia metodológica visou observar e estimular as hipóteses de escrita dos alunos, permitindo que eles mobilizassem seus conhecimentos sobre a composição silábica e a sonoridade das palavras de maneira ativa, distanciando-se de práticas tradicionais de mera cópia. Ao final das escritas, as pibidianas observavam a escrita e se haviam ligado a



fruta ao seu respectivo nome, permitindo que conseguissem analisar como os alunos trabalhavam com a escrita no processo de alfabetização.

No terceiro momento, realizou-se a degustação coletiva das frutas trazidas voluntariamente pelos estudantes. Essa etapa foi intencionalmente planejada para ocorrer na área externa da escola. O intuito foi permitir que a experiência sensorial da alimentação fosse acompanhada pela interação social, pelo brincar e pela liberdade de movimento, transformando o momento do lanche em um ato pedagógico de partilha.

As técnicas de pesquisa empregadas incluíram a observação participante e o registro descritivo. Como instrumentos de coleta de dados, utilizaram-se o diário de campo, as anotações sistematizadas das bolsistas e os registros das interações sociodiscursivas dos estudantes durante a execução da proposta.

## REFERENCIAL TEÓRICO

A fundamentação teórica desta experiência ancora-se na perspectiva sociocultural de Lev Vigotski (1896-1934), que compreende o desenvolvimento humano como um processo constituído nas interações sociais. Sob essa ótica, a aprendizagem é mediada pela linguagem e pelas trocas com o outro, tornando a intervenção pedagógica um elemento decisivo. Para o autor, a construção do conhecimento ocorre primeiramente no nível interpsicológico (nas relações sociais) para, em seguida, ser interiorizada pela criança no nível intrapsicológico, uma vez que "o aprendizado humano pressupõe uma natureza social específica e um processo através do qual as crianças penetram na vida intelectual daqueles que as cercam" (Vigotski, 2007, p. 100).

Ao propor uma roda de leitura, discussões sobre a escrita e uma degustação coletiva ao ar livre, a atividade estruturou-se sobre a premissa vigotskiana de que o conhecimento ganha sentido na vivência compartilhada com os pares e na mediação do educador.

No campo específico da apropriação da língua, a prática aqui relatada dialoga fortemente com os estudos de Magda Soares (1932-2023), que defende a indissociabilidade entre alfabetizar e letrar. O domínio do sistema alfabético deve ocorrer simultaneamente à inserção do sujeito em práticas reais de uso da escrita. Segundo a autora:

Não são processos independentes, mas interdependentes e indissociáveis: a alfabetização desenvolve-se no contexto de e por meio de práticas sociais de leitura e de escrita, isto é, através de atividades de letramento, e este, por sua vez, só se pode desenvolver no contexto da e por meio da aprendizagem das relações fonema-grafema, isto é, em dependência da alfabetização. (Soares, 2017, p. 45).



Ao escreverem os nomes das frutas que iriam consumir, a escrita assumiu sua verdadeira função social para as crianças: nomear e significar o mundo ao seu redor.

Por fim, a organização dessa proposta encontra respaldo na Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018), que estabelece a necessidade da alfabetização assegurar o desenvolvimento de práticas de linguagem contextualizadas. Sobre os temas contemporâneos transversais, o documento orienta:

Cabe aos sistemas e unidades de ensino[...] a incorporação aos currículos e às propostas pedagógicas da abordagem de temas contemporâneos que afetam a vida humana em escala local, regional e global, preferencialmente de forma transversal e integradora (Brasil, 2018, p. 19).

A educação alimentar, vista como tema transversal, não atuou apenas como um pretexto, mas como um pontapé que gerou a necessidade de ler, escrever e interagir, cumprindo a premissa legal de uma educação integradora. Além de que se pode afirmar que a passagem dos conceitos espontâneos para os conceitos científicos (Vigostki, 2008) ocorre como uma meta pedagógica. Por isso, o trabalho considera níveis de progressão cognitivo e linguístico, aprimorando as formas de conhecimento social. Por exemplo: sobre a compreensão de uma fruta, as crianças se manifestaram conforme a compreensão de seus familiares (se a fruta era boa ou não, se fazia mal com outros alimentos ou não), ou seja, construiu-se o paradigma de uma alimentação saudável baseada no reconhecimento das frutas bem como sua importância para a saúde.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A observação participante evidenciou que a tríade metodológica adotada (literatura, reflexão linguística e degustação) gerou um envolvimento expressivo da turma. A conexão entre as teorias abordadas e os resultados obtidos mostrou-se evidente ao longo de toda a intervenção.

Esse envolvimento foi possível pela conexão sócio cultural de seus elementos. Trata-se de capacidade de intervenção na realidade do aluno e, ao mesmo tempo, aplicação de artifícios imediatos com os saberes populares. Tal procedimento evidencia a concretude do trabalho, com resultados visíveis durante todo o percurso da proposta. Em cada percurso, percebeu-se o interesse e o envolvimento de cada criança. Os momentos narrados a seguir pretendem dar uma ideia dos movimentos assumidos e aplicados na sala de aula.



No primeiro momento, durante a leitura de Quem Abre o Bocão, ficou clara a importância da mediação docente (Vigotski, 2007). As pibidianas não apenas leram o texto, mas provocaram as crianças a relacionarem a narrativa com suas próprias lancheiras e com o seu contexto. Essa interação dialógica permitiu que os estudantes mobilizassem seus conhecimentos prévios e se sentissem co-participantes da construção do conhecimento, questionando ativamente sobre as frutas apresentadas na história.

No segundo momento, voltado à apropriação do sistema alfabético, os pressupostos de Soares (2017) materializaram-se na construção das práticas desenvolvidas com as crianças. Ao apresentar os cartões com as imagens e os nomes das frutas, notou-se que a atenção das crianças foi muito superior ao que geralmente ocorre em atividades de cópia mecânica. Como os alunos sabiam que aquelas palavras representavam o lanche que eles mesmos haviam trazido, a reflexão fonológica (como pensar com qual letra começa a palavra "M-A-Ç-Ã" ou "B-A-N-A-N-A") ganhou significado. Foram identificados avanços no reconhecimento visual das palavras e na compreensão de que a escrita é uma representação simbólica da realidade. As crianças começaram a comparar os nomes das frutas com os nomes dos colegas da turma, demonstrando que estavam, de fato, se alfabetizando no contexto das práticas de letramento.

Por fim, no terceiro momento, a degustação consolidou o aprendizado social. A partilha do alimento transformou a sala de aula em uma verdadeira comunidade de aprendizagem. Alunos que relutavam em degustar determinadas frutas sentiram-se encorajados ao observar os colegas e as professoras consumindo-as. Em termos vigotskianos, o grupo atuou como zona de desenvolvimento proximal (2017), onde a interação social impulsionou novas atitudes individuais. Além disso, ao consumir as frutas cujos nomes acabaram de ler e analisar, fechou-se o ciclo de uma aprendizagem significativa, alinhada à exigência da BNCC (2018) de tratar a saúde de forma integradora ao currículo e à vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência pedagógica demonstrou que a alfabetização ganha vitalidade quando transbordamos os limites dos cadernos e das salas de aula convencionais. A prática de escrita espontânea a partir de imagens mostrou-se um instrumento não apenas para diagnosticar, mas para impulsionar as hipóteses de escrita dos alunos, tornando-os protagonistas de suas descobertas linguísticas e rompendo com o ensino fragmentado.

Um dos pontos mais altos e significativos para as pibidianas, foi o da intervenção, e a realização da degustação no espaço externo da escola. Ao sair do ambiente formal, as crianças



puderam vivenciar uma integração única: enquanto comiam as frutas, elas brincavam, corriam e interagiam livremente, era observado as interações resultantes desse momento, engrandecendo assim o repertório profissional do educador.

Essa união indissociável entre alimentação, lazer e convivência social demonstra que o aprendizado na infância não ocorre de forma compartimentada. A criança aprende sobre saúde, linguagem e vida em sociedade enquanto exercita sua corporeidade e ludicidade no ato de brincar.

Destaca-se, ainda, o caráter ético da intervenção. A contribuição com as frutas foi um convite, respeitando a realidade socioeconômica de cada família, o que reforça o compromisso do projeto com a equidade e o acolhimento, além de aproximar a família da escola.

Conclui-se que práticas pedagógicas que aliam a seriedade científica do processo de alfabetização à leveza do espaço externo são capazes de gerar memórias afetivas e conhecimentos. Espera-se que este relato contribua para reflexões no campo educacional, inspirando novas metodologias que valorizem o "aprender fazendo" e o "aprender brincando", respeitando sempre as especificidades, a inteligência e o contexto sociocultural de cada criança.

## AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES). As autoras expressam seu agradecimento à CAPES pela concessão da bolsa de Iniciação à Docência no âmbito do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID/ Edital N°10/2024), cujo incentivo foi fundamental para a imersão na realidade escolar. O apoio institucional viabilizou a articulação entre teoria acadêmica e prática pedagógica, contribuindo para a qualificação da formação docente voltada à educação básica.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

LIMA, Lulu. **Quem abre o bocão?:** frutinhas. Ilustrações de Kuy. São Paulo: Mil Caramiolas, 2020.

SOARES, M. **Alfabetização e letramento**. 6. ed. São Paulo: Contexto, 2010.



VIGOTSKI, Lev. S. **Pensamento e linguagem.** São Paulo: Martins Fontes, 2008.

VIGOTSKI, Lev S. **A formação social da mente:** o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

