

BOAS PRÁTICAS ALIMENTARES E ALFABETIZAÇÃO: DE DESCOBERTA E SUSTENTABILIDADE

Karin Philippi¹
Christine Regina Soares Matias²
Josiély Corrêa Inácio Littke³
Tânia Regina da Rocha Unglau⁴

RESUMO

O presente trabalho apresenta a experiência de um projeto voltado para práticas de alimentação saudável, desenvolvido por meio da leitura de rótulos de alimentos industrializados e da construção de receitas culinárias saudáveis. A elaboração e aplicação do projeto integraram as atividades do PIBID na área de alfabetização, destinado a uma turma do 1º ano do Ensino Fundamental, no CME Interativo, localizado no município de São José, SC. O estudo fundamentou-se nos princípios da educação concebida por Paulo Freire (2024) e utilizou como metodologia os pressupostos da pesquisa-ação propostos por Thiollent (2025). As atividades envolveram a leitura e análise de rótulos, classificando-os entre opções saudáveis e não saudáveis, paralelamente à apresentação sensorial de frutas e legumes, como forma de estimular o contato com novos sabores. Posteriormente, os estudantes participaram da leitura e da confecção de receitas culinárias baseadas em práticas alimentares saudáveis e em histórias familiares. Além de fomentar a criatividade e a imaginação, foram trabalhados conceitos relacionados à alimentação saudável, identidade, sustentabilidade e saúde. Os principais resultados observados incluem o despertar da curiosidade e do respeito por formas diversas e saudáveis de alimentação, a valorização da sustentabilidade e o desenvolvimento da escrita e leitura de novas palavras. Conclui-se que o conhecimento adquirido e o encantamento proporcionado pela vivência pedagógica, ao explorar simultaneamente a descoberta das letras e das receitas, constituíram um processo de intenso aprendizado, articulando teoria e prática.

Palavras-chave: Sustentabilidade, Alimentação, Saúde, Alfabetização, Pibid

INTRODUÇÃO

Em um mundo que emerge na velocidade das telas, com a alimentação fácil e ultraprocessada ao alcance de um clique no iFood, ou na embalagem brilhante de um salgadinho divulgado nos vídeos assistidos, como despertar em estudantes de 1º ano do Ensino Fundamental a vontade de conhecer e reconhecer uma alimentação pautada no simples e no saudável? Esta foi uma indagação que tivemos ao iniciar nosso estágio como pibidianas

¹ Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade do Estado de Santa Catarina – Udesc karinphi@gmail.com

² Pós graduada em Educação Especial no Centro Educacional Leonardo da Vinci – UNIASSELVI. Christineregimasoesmatias@outlook.com

³ Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade do Estado de Santa Catarina – Udesc josy.ciz1@outlook.com

⁴ Professora orientadora Doutora em História pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC tania.unglaub@udesc.br



no Centro Educacional Municipal Interativo, no município de São José / SC. Entre as atividades propostas, leitura de rótulos de alimentos ultraprocessados, percebendo a composição química, diferenciando do alimento in natura, experimentação de combinações criativas para sucos, docinhos feitos a partir de frutas, saladas de frutas na casquinha do sorvete, leitura e escrita das receitas desenvolvidas na sala de aula, problemas de matemática e lógica a partir das vivências culinárias, receitas familiares, cotidianas. Com o passar do ano, as próprias crianças apontavam no lanche do colega o que não era considerado uma alimentação saudável. Desenvolveram a criticidade e maior autonomia em relação ao que consumiam. Outrossim, concluímos que nossas expectativas foram alcançadas.

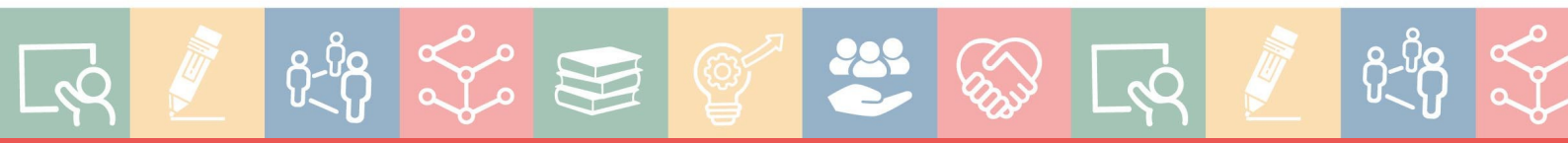
Conforme Sales (2020), a integração entre educação e saúde promove um letramento científico mais claro e abrangente sobre alimentação saudável. Quando o aluno compreende, com base científica, quais alimentos deve consumir, aumentam significativamente as chances de adotar hábitos alimentares adequados e mantê-los ao longo da vida adulta. Assim, contribui para a prevenção de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes, doença hepática gordurosa não alcoólica e apneia do sono.

Segundo a UNICEF,

Alimentação adequada e saudável é uma prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Deve estar de acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; ser acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis; com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos”. (BRASIL, UNICEF, 2019, p. 7).

A escola é ambiente por excelência de construção de consciência e luta pelos direitos básicos, e as crianças já aprendem desde o início de sua trajetória acadêmica que alimentação e saúde não são privilégios de determinados grupos. Procuramos mostrar que alimentação saudável pode ser simples e rápida de fazer, além de ser divertida.

Conforme a Unicef, alimentar-se bem não se resume apenas à ingestão de nutrientes necessários para o funcionamento do corpo. A forma como você se alimenta envolve diversos



fatores, como idade, gênero, cultura, modos de preparo e a origem dos alimentos. Também entram nessa equação a relação com o meio ambiente, o custo, a disponibilidade dos alimentos na sua região, o equilíbrio entre qualidade e quantidade e, claro, o prazer de comer. Todos esses aspectos fazem parte do conceito de Alimentação Saudável e são contemplados na Política Nacional de Alimentação e Nutrição.(UNICEF, 2019)

Em um primeiro momento, apresentamos a turma o desafio de descobrir pelo paladar e olfato a fruta que estavam experimentando. Com os olhos vendados, experimentavam pedaços de laranja, maçã, banana, uva, limão, acerola, mirtilo, kiwi. Algumas crianças não conheciam todas as frutas, mas sentiram-se orgulhosas por acertar a maioria. A atividade foi encerrada com a degustação de uma salada de frutas servidas na casquinha do sorvete.

No segundo momento, dispomos as embalagens trazidas por eles espalhadas pelo chão da sala, e cabia a cada um buscar uma embalagem com a letra sugerida. Analisamos os rótulos, chamando a atenção para os alimentos saudáveis ou ultraprocessados. Formamos dois bonecos, com os rótulos de alimentos saudáveis vestindo um e os não saudáveis vestindo o outro. Os alunos participaram ativamente dessa atividade, reconhecendo, nas atividades seguintes, alimentos mais e menos processados.

Durante todo o semestre, decodificamos receitas simples com ingredientes naturais, preparamos e degustamos junto com as crianças, que também traziam receitas familiares.

Os resultados alcançados mostraram-se extremamente significativos, evidenciados pela participação ativa e consistente dos estudantes em todas as fases do projeto. Eles introduziram ideias inovadoras, demonstrando sensibilidade, respeito e interesse por práticas saudáveis de alimentação. Isso também gerou pequenas transformações diárias, promovendo a adoção de hábitos mais sustentáveis,

METODOLOGIA

A metodologia empregada fundamenta-se nos princípios da pesquisa qualitativa, mais especificamente na abordagem da pesquisa-ação, conforme a perspectiva de Thiollente (2022). A abordagem metodológica qualitativa tem como fundamento teórico os estudos de Marconi e Lakatos (2022, p. 298). Segundo os autores, a pesquisa qualitativa objetiva a obtenção de uma compreensão particular do objeto de estudo, ou seja, busca uma imersão profunda no objeto a fim de apurar suas complexidades e particularidades.



No tocante à pesquisa-ação, Thiollent (2022, p. 19) concebe a pesquisa social como um tipo de pesquisa que se baseia em evidências empíricas. Ela é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo. Nesse tipo de pesquisa, os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo.

Ademais, Thiollente (2022, p. 21) afirma que, na pesquisa-ação, os pesquisadores desempenham um papel ativo no equacionamento dos problemas encontrados, no acompanhamento e na avaliação das ações desencadeadas em função dos problemas. Portanto, como bolsistas do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), não atuamos apenas como observadores, mas como agentes de mudança, engajados em todo o processo de alfabetização e letramento dos alunos em questão.

Ao se buscar compreender o funcionamento da ação no âmbito da pesquisa-ação, é preciso também refletir sobre o seu significado, suas formas e como ela se encaixa no processo de investigação. Nesse sentido, é importante identificar quais ações são necessárias para construir ou entender o de estudo, além de saber quais ações são essenciais para essas compreensões em conhecimento.

O objetivo principal deste estudo é identificar as ações necessárias para compreender os processos que sustentam a mudança na prática pedagógica durante a pesquisa. Dada a natureza interativa do processo de pesquisa-ação, torna-se imperativo o exame da qualidade das ações desempenhadas pelos participantes. Esse procedimento auxilia na avaliação da pertinência dessas informações sob a ótica do conhecimento, bem como na análise de seu potencial para gerar mudanças práticas.

METODOLOGIA

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) orienta que o estudante deve compreender a importância da reciclagem, do reaproveitamento e do cuidado com o ambiente, sendo capaz de construir propostas para o consumo consciente e criar soluções para o descarte e reutilização de materiais (BRASIL, 2018, EF05CI05).

O eixo da Sustentabilidade orienta todo o projeto, incentivando a consciência ecológica e o compromisso com a responsabilidade coletiva. Com base em autores como



Leonardo Boff (2012) e Diegues (1992), a sustentabilidade é entendida não apenas como preservação do meio ambiente, mas como um estilo de vida fundamentado na ética, no respeito à vida e na solidariedade.

As atividades propostas como o aproveitamento de alimentos naturais na confecção de receitas culinárias concretizam o princípio do consumo consciente, previsto na BNCC (EF05CI05), e favorecem o desenvolvimento de competências socioemocionais, como empatia, cooperação e senso de pertencimento.

Conforme o Caderno Pedagógico de Educação para o Desenvolvimento Sustentável (EDS, 2020), a educação ambiental deve incentivar uma aprendizagem ativa e interdisciplinar, permitindo que as crianças se reconheçam como parte integrante do ambiente e como agentes capazes de transformá-lo. Nesse sentido, a metodologia adotada é participativa e transformadora, fundamentada na aprendizagem por projetos, a qual promove o protagonismo infantil e o engajamento em ações práticas voltadas ao cuidado com o espaço escolar e com o meio ambiente.

A proposta metodológica sustenta-se na interdisciplinaridade, compreendida como a integração entre diferentes áreas para a construção coletiva do conhecimento (FAZENDA, 2008). Essa abordagem possibilita que as crianças compreendam o mundo de forma global, conectando alfabetização e sustentabilidade por meio de experiências significativas

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a execução da proposta pedagógica com a turma do 1º ano do CEM Interativo, a interação e curiosidade dos estudantes perpassaram as expectativas construídas na elaboração deste projeto. A cada aula a construção dos saberes sobre sustentabilidade, alimentação saudável, práticas de aproveitamento de alimentos in natura foram consolidando-se. Os estudantes participaram ativamente de cada etapa, apresentando questionamentos, sugestões e corroborando os conceitos do saber fazer.

A cada aula, o protagonismo e o pensamento crítico passaram a pautar as reações em relações entre as crianças e entre as crianças e familiares, relacionadas boas práticas alimentares. A cada nova etapa, as receitas eram registradas pelos alunos em seus cadernos,



através de atividades escritas e de leitura, cálculo e raciocínio lógico, de acordo com o que preconiza a BNCC ((EF12LP06) e (EF12LP04)

Os estudantes foram desafiados a perceber a veracidade dos benefícios para a saúde apresentados em propagandas veiculadas na TV, internet ou murais e cartazes de produtos alimentícios voltadas para o público infantil, através da leitura da própria embalagem e rótulo, exercitando sua criticidade e capacidade ler o mundo, além das palavras escritas. (EF12LP16)

O envolvimento familiar fez parte de cada passo do processo, na troca de receitas familiares, ao fazer as receitas trabalhadas em sala de aula em casa, a pedido das crianças, na leitura dos rótulos de alimentos com as crianças no fazer diário, tornando a experiência mais rica e completa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os aprendizados foram significativos. Foi possível enxergar a escola sob a perspectiva de quem acompanha de perto a “magia” da descoberta da alfabetização, participando ativamente desse processo e aprendendo com as crianças a cada traço ainda hesitante na escrita das letras, enquanto demonstravam curiosidade constante para com as combinações químicas naturais das receitas desenvolvidas, encantando-se com a beleza das cores nas misturas dos sucos (couve com beterraba, laranja com abacaxi, limão com hortelã e pitaya), com sabores de paladar diferente ao usual, com a “mágica” do bolo que dobra de tamanho depois de assado pelo uso do fermento, pelo sabor doce de preparos sem conservantes e aromatizantes, pelo envolvimento familiar no preparo das mesmas receitas em casa.

Por outro lado, lidar com as muitas exigências do currículo oficial e de outros movimentos sociais não é uma tarefa fácil. Na verdade, essa é uma das várias dificuldades enfrentadas pelos professores, que já lidam com problemas como salários baixos, infraestrutura precária, salas de aula superlotadas, falta de planos de carreira e a ausência de apoio por parte do poder público, bem como participação em entidades democráticas dentro da própria instituição como APP (Associação de Pais e Professores), CDE (Conselho de Educação) e participação em eventos da própria escola, como Festa Junina, Dia da Família na escola. Todas essas atividades demandam tempo já escasso dos professores com os alunos.



AGRADECIMENTOS

Agradeço à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) pelo apoio financeiro e por viabilizarem esta pesquisa. Agradeço imensamente a minha orientadora, Profa. Dra. Tânia Regina da Rocha Unglaub, pela paciência, pelas valiosas sugestões e incentivo e pela disponibilidade em me auxiliar a superar os desafios.

Também estendo os agradecimentos a Profa. Christine, professora do do 1º ano do CEM Interativo, pela parceria neste artigo e como supervisora da prática pedagógica do Pibid. Agradeço ao CEM Interativo, que acolheu o PIBID e possibilitou a interação pedagógica.

A Josiely, pibidiana e coautora desse projeto.

Agradeço a Gessica, amiga de todas as horas, pela parceria nos desafios da Graduação de Pedagogia e na práxi pibidiana, especialmente nesse projeto sobre alimentação saudável com sua valiosa contribuição enquanto nutricionista.

REFERÊNCIAS

- BNCC. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: Ministério da Educação, 2017. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 29 set. 2025.
- BRASIL. Lei nº 11.645, de 10 de março de 2008. Disponível em: GOV.BR. Acesso em: 16/10/25.
- DIEGUES, Carlos Walter Porto-Gonçalves. Desenvolvimento sustentável ou sociedades sustentáveis: da crítica dos modelos aos novos paradigmas. São Paulo: Cortez, 1992.
- FRANCO, Maria Amélia Santoro. Pedagogia da pesquisa-ação. Educação e pesquisa, v. 31, p. 483-502, 2005.
- FERREIRA, José Carlos. Sociedades sustentáveis: princípios e práticas. 2005.
- FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários a prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2004. 148p.
- FREIRE, Paulo. Pedagogia do oprimido. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987
- UNICEF. Comer bem e melhor: Dicas para promover alimentação saudável entre crianças e adolescentes. Brasil, 2019.



SALES, Antonio. "Contribuições ao Consumo Responsável: Alimentação Saudável no 5º Ano do Ensino Fundamental I." Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas (2020).

