

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE EDUCAÇÃO - CE
CURSO DE PEDAGOGIA – LICENCIATURA PLENA DIURNO

Luísa Moreira Favretto

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: UM ESTUDO SOBRE A
SELETIVIDADE ALIMENTAR EM CRIANÇAS DE CRECHES E PRÉ-
ESCOLAS**

Santa Maria, RS

2020



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE EDUCAÇÃO - CE
CURSO DE PEDAGOGIA – LICENCIATURA PLENA DIURNO

Luísa Moreira Favretto

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: UM ESTUDO SOBRE A SELETIVIDADE ALIMENTAR EM CRIANÇAS DE CRECHES E PRÉ-ESCOLAS

Santa Maria, RS
2020

Luísa Moreira Favretto

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: UM ESTUDO SOBRE A SELETIVIDADE
ALIMENTAR EM CRIANÇAS DE CRECHES E PRÉ-ESCOLAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Pedagogia – Licenciatura Plena Diurna, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para a obtenção de grau de **Licenciada em Pedagogia**.

Orientadora: Profa. Dra. Micheli Bordoli Amestoy
Coorientador: Prof. Dr. Luiz Caldeira Brant de Tolentino-Neto

Santa Maria, RS

2020

Luísa Moreira Favretto

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: UM ESTUDO SOBRE A SELETIVIDADE ALIMENTAR EM CRIANÇAS DE CRECHES E PRÉ-ESCOLAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Pedagogia – Licenciatura Plena Diurna, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para a obtenção de grau de **Licenciada em Pedagogia**.

Aprovado em 09 de fevereiro de 2021:

Profa. Dra. Micheli Bordoli Amestoy (UFSM)
(Presidente/Orientadora)

Prof. Dr. Luiz Caldeira Brant de Tolentino-Neto (UFSM)
(Coorientador)

Profa. Dra. Alice Copetti Dalmaso (UFSM)

Santa Maria, RS

2020

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha família, meus pais e minha irmã, que são minha base e me proporcionaram a caminhada até aqui. Dedico também aos meus avós, que não estão mais entre nós para presenciar este momento, mas se faz necessário agradecer o exemplo de persistência, resiliência e amor.

AGRADECIMENTOS

A concretização deste trabalho só aconteceu pelo auxílio, compreensão e dedicação de algumas pessoas. Agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para a conclusão deste estudo e de uma maneira especial agradeço:

- A minha orientadora Micheli Bordoli Amestoy, por toda dedicação e por sempre segurar minha mão. Pela cumplicidade e pela forma leve como conduziu este trabalho conosco. Gratidão por ter você.

- O meu coorientador Luiz Caldeira Brant de Tolentino-Neto, por me acolher e aceitar este desafio. Por todas as aprendizagens e trocas estabelecidas. Por toda a gentileza e amorosidade neste percurso.

- A minha professora Alice Copetti Dalmaso, por todo o carinho de sempre e por me encorajar nessa pesquisa desde o início, me guiando para o melhor caminho. Você é uma mulher inspiradora.

- A Coordenadora do Curso de Pedagogia diurno Jane Schumacher, que sempre esteve disposta para me atender, orientar e ajudar. Você é fonte de admiração e exemplo de profissionalismo em tudo que faz.

- À Gesiane Zuse de Oliveira, por estar comigo ao longo de todo este percurso. Pelos ensinamentos, por toda a parceria e amor. Você é essencial para mim.

- Aos meus pais, Marilene e Edson por toda compreensão e amparo nesta caminhada. Por serem fundamentais na minha evolução e amadurecimento.

- Ao meu padrinho Antônio, por sempre acreditar em mim, na minha capacidade e me incentivar a crescer.

- Ao meu avô Osvino (in memoriam), pelo exemplo de humildade e força. Você sempre está nos meus pensamentos e ao meu lado.

- À Universidade Federal de Santa Maria, instituição pública, gratuita e de qualidade, pela oportunidade de desenvolver e concretizar este estudo.

- À todos os professores, professoras e funcionários do curso de Pedagogia Licenciatura plena – diurno, que de uma forma ou de outra contribuíram em minha formação e na conquista deste título. Guardo cada um de vocês no coração.

RESUMO

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: UM ESTUDO SOBRE A SELETIVIDADE ALIMENTAR EM CRIANÇAS DE CRECHES E PRÉ-ESCOLAS

AUTORA: Luísa Moreira Favretto

ORIENTADORA: Profa. Dra. Micheli Bordoli Amestoy

COORIENTADOR: Prof. Dr. Luiz Caldeira Brant de Tolentino-Neto

Este Trabalho de Conclusão de Curso está vinculado com o curso de Pedagogia - Licenciatura Plena Diurna da Universidade Federal de Santa Maria/RS. Tem como tema a educação nutricional e seletividade alimentar em crianças na fase da Educação Infantil, entre zero a cinco anos. A pesquisa se propõe a compreender, a partir do contexto histórico e cultural, quais os fatores que influenciam na alimentação destas crianças e como a instituição escolar atua frente essa realidade. Investigou-se como o tema educação e seletividade alimentar aparece em artigos e revistas de eventos das áreas da Pedagogia e Ciências; como a educação alimentar está ligada à qualidade de vida das crianças e de suas respectivas famílias; como ocorreu a evolução dos objetivos de desenvolvimento e aprendizagem acerca da alimentação nos documentos orientadores; e como a escola se posiciona frente às questões da educação alimentar e o que se ensina para as crianças referente a esse tema. A metodologia teve como base a abordagem qualitativa, objetivos exploratórios e procedimentos bibliográfico e documental. Diante das observações dos dados encontrados foi possível identificar diversos fatores genéticos, ambientais e sociais que influenciam nas preferências alimentares das crianças. Bem como a legislação prevê ações que devem garantir a qualidade e educação alimentar juntamente com a instituição escolar.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Seletividade alimentar. Educação Infantil. Contexto histórico. Família. Instituição escolar.

ABSTRACT

NUTRITIONAL EDUCATION: A STUDY ON FOOD SELECTIVITY IN CHILDREN IN NURSES AND PRE-SCHOOLS

AUTHOR: Luísa Moreira Favretto

ADVISOR: Profa. Dra. Micheli Bordoli Amestoy

COORIENTATOR: Prof. Dr. Luiz Caldeira Brant de Tolentino-Neto

This Course Conclusion Work – (Term) is linked to the Pedagogy course - Full Day Degree at the Federal University of Santa Maria/RS. Its theme is nutritional education and food selectivity in children in the early Childhood Education phase, aged between zero and five years old. The research aims to understand the historical and cultural context, investigating which factors influence the feeding of these children and how the school institution acts in face of this reality. It was also investigated in articles and magazines of events in the areas of Pedagogy and Sciences on the theme of education and food selectivity; how food education is linked to the quality of life of children and their families; how the development of learning and development objectives about food occurred in the guiding documents; and how the school positions itself in towards to food education issues and what is taught to children regarding this theme. The methodology was based on the qualitative approach, of a basic nature, exploratory objectives and bibliographic and documentary procedures, for this, a presentation of the historical and legal context about references on the theme was made. Ahead of the observations of the data found, it was possible to problematize possibilities and challenges in the education of children, family and school, when it comes to nutritional education and food selectivity.

Keywords: Food and Nutrition Education. Food selectivity. Child education. Historical context. Family. School institution.

LISTA DE QUADROS

- Quadro 1 - Relação de valores por aluno repassados para merenda escolar nos anos de 2010 e 2017 de acordo com a modalidade educacional.....20
- Quadro 2 - Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento que compõem documentos orientadores acerca do tema “Alimentação”, para a Educação Infantil.....27
- Quadro 3 - Apresentação do número total de trabalhos acerca da temática alimentação em cada evento nas edições (2011 a 2019)36
- Quadro 4 - Apresentação do número total de trabalhos encontrados acerca das palavras-chave Educação Alimentar e Nutricional e Alimentação Saudável em cada evento, nas edições (2011 a 2019)36

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ANPEd	Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
CAE	Conselho de Alimentação Escolar
CFN	Conselho Federal de Nutricionistas
CGU	Controladoria Geral da União
DOC – SM	Documento Orientador de Santa Maria
EAN	Educação Alimentar e Nutricional
ENEBIO	Encontro Nacional de Ensino de Biologia
ENPEC	Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências
FNDE	Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação
Fundeb	Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação
GT	Grupo de Trabalho
MEC	Ministério de Educação
MS	Ministério da Saúde
PCNs	Parâmetros Curriculares Nacionais
PNAE	Programa Nacional de Alimentação Escolar
RCG	Referencial Curricular Gaúcho
RCNEI	Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TCTs	Temas Contemporâneos Transversais
TCU	Tribunal de Contas da União
UFSM	Universidade Federal de Santa Maria

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	17
2.1	EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA LEGISLAÇÃO EDUCACIONAL.....	19
2.1.1	Educação alimentar e o currículo escolar: o que dizem os documentos orientadores	29
3	METODOLOGIA	36
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	39
4.1	LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR: O QUE TRAZEM OS EVENTOS CIENTÍFICOS.....	39
4.2	SELETIVIDADE ALIMENTAR NA EDUCAÇÃO INFANTIL: CONTEXTOS E FATORES INFLUENCIADORES.....	42
4.2.1	Líquido amniótico.....	42
4.2.2	Aleitamento materno.....	44
4.2.3	Família.....	46
4.2.4	Estratégia de recompensa.....	51
4.2.5	Psicossocial.....	53
4.2.6	Mídia/publicidade.....	56
4.2.7	Instituição educacional: o papel fundamental da escola na questão da alimentação infantil	59
4.3	ANÁLISES DOS RESULTADOS.....	62
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	64
	REFERÊNCIAS	66
	ANEXO A – CARTILHA	71

APRESENTAÇÃO

Meu nome é Luísa Moreira Favretto, sou acadêmica do curso de Pedagogia - Licenciatura Plena do Centro de Educação, na Universidade Federal de Santa Maria e atualmente estou cursando o sétimo semestre. Este curso tem como objetivo principal formar professores, em nível superior, para a prática da docência na Educação Infantil e nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, assim, podem atuar nas diferentes modalidades de ensino e outras áreas que precisem apoio pedagógico. Ainda, espera-se que este professor tenha responsabilidade para/com seu trabalho, comprometimento em aprofundar saberes básicos dos diferentes eixos educativos, possibilite que o aluno faça relações entre o que estuda e o mundo em que vive, percebendo os possíveis impactos gerados na sua vida e atue nas mais diferentes modalidades de ensino, buscando sempre investigar problemas na busca de sua evolução profissional.

Em minha formação pude perceber que sempre estive atenta e interessaram-me conteúdos a respeito da Educação e Seletividade Alimentar em crianças, a fim de que pudesse entender como e onde esse processo inicia, quem é responsável pelo ato de ensinar uma alimentação saudável e como isso influencia nas escolhas das crianças sobre o que preferem comer. Porém, as disciplinas obrigatórias ofertadas durante a graduação não priorizaram este tema e não abordaram o assunto, o que acarretou muitas dúvidas e curiosidades de minha parte, precisando assim iniciar pesquisas de forma autônoma, então surgindo a ideia de este ser o tema escolhido para nortear meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), a ser realizado no sétimo e oitavo semestre da graduação, compondo os respectivos TCC A e TCC B.

Acredito ainda que, grande parte do interesse por esse assunto se deve ao fato de eu adotar uma dieta vegetariana há muito tempo, o que me leva a refletir e estudar sobre hábitos alimentares saudáveis, principalmente quando se trata de crianças, que desde a gestação já são influenciadas na construção do paladar, de forma que:

É ainda no ventre da mãe que o paladar começa a ser formado. No último trimestre da gravidez, o feto engole pequenas quantidades do líquido amniótico, que pode estar levemente “temperado” por substâncias presentes nos alimentos que a mãe ingeriu. Há indícios importantes de que esses sabores ficam registrados no cérebro do bebê. Os hábitos maternos determinam preferências alimentares na vida da criança, pois têm relação

com aporte de nutrientes e sensações uterinas relativos à dieta da mãe. São registros emocionais que o feto em desenvolvimento carregará para a vida. (DIAS, 2013, p. 1).

Dessa forma, desde criança fui influenciada primeira e principalmente por minha família a ter hábitos saudáveis de alimentação, o que conseqüentemente levou-me a sempre buscar escolher quais alimentos gostaria de ingerir para que meu corpo fosse construído e evoluísse com saúde. Ainda, penso que tive interferência da escola quanto a esses aspectos nutricionais e de aprendizagens sobre uma alimentação saudável, mas de forma muito branda, da qual possuo vagas lembranças.

Assim, meu maior objetivo com esta pesquisa será investigar e entender como se dão as escolhas alimentares por parte das crianças e quais são os fatores determinantes para que isso ocorra, de modo que futuramente, em minha profissão docente, consiga realizar um trabalho que aborda esses temas, a fim de encaminhar, ajudar e orientar meus alunos para que tenham êxito na busca de sua qualidade de vida e entendam que o seu corpo é sua casa, portanto se faz necessário que cuidem e protejam esse lugar que habitam.

As próximas páginas e seções do trabalho em questão estão organizadas pelos seguintes tópicos: introdução, contendo os objetivos do estudo; seguindo pela fundamentação teórica; metodologia, composta também pelo problema de pesquisa e justificativa; resultados e discussões; considerações finais; e referências.

1 INTRODUÇÃO

O mundo de cada criança inicia no seu nascimento. Em seguida, ela é inserida em uma família, que, habitualmente, a acolhe e lhe oferece cuidados essenciais à vida. Durante esse percurso os pais procuram, naturalmente, repassar os seus aprendizados culturais a seus filhos, de forma que isso se perpetue de geração em geração, mantendo os costumes familiares sempre vivos.

Neste caminho que é percorrido, se encontra uma parte fundamental que deve ser especialmente observada: a alimentação. Cada família possui hábitos alimentares específicos, que constituem na origem dos alimentos, quantidade, qualidade, frequência, forma de realização das refeições, onde cada um é diferente do outro, baseados nas experiências de vida, vividas anteriormente. Assim, muitas vezes ingenuamente, os pais oferecem aos filhos o que acreditam e aprenderam ser o melhor para seu corpo e sua saúde, ou frequentemente, também, o que sua condição social permite.

Nessa perspectiva, atualmente, sabe-se que a escola é instituição legítima de educação e que é o local em que as crianças passam grande parte do tempo de suas vidas. Ainda, é nesta instituição e nos professores que os pais confiam e entregam seus filhos, para que sejam ensinados da melhor forma. Deste modo, a escola é responsável intensamente pela Educação Alimentar de seus alunos, desde o que e como ensina sobre esse hábito, até o alimento que oferece. Qual é o papel dos pais? Qual é o compromisso da escola e do professor? Que importância damos a esse assunto?

Sabe-se que a família é o primeiro lugar de aprendizagens e descobertas das crianças, o que influencia diretamente em seu processo de conhecimento de mundo e formação de hábitos alimentares. A saúde e a alimentação estão na base do contexto familiar, assim os pais e a sociedade moldam as experiências alimentares das crianças, principalmente desde o seu nascimento até os primeiros anos, em que é possível perceber que “Os hábitos alimentares no 2º e 3º anos de vida tendem a manter-se nos anos seguintes”. (LEIRAS, 2015, p. 14). A influência da família é inquestionável, através do seu comportamento, pois é ela que define uma alimentação mais ou menos saudável. As práticas

alimentares dos pais podem surgir como modelos adequados para as preferências alimentares ou promotoras de hábitos desequilibrados.

Andrade, Ramos e Barros (2010) ressaltam que “o conhecimento nutricional dos pais relaciona-se com os hábitos alimentares das crianças” e muitas vezes não há uma concordância, necessitando uma intervenção diferenciada. Nesta fase, a escola entra como auxiliar, tratando-se de uma instituição em que as crianças passam grande parte do tempo de seu dia, e o local em que muitas fazem a maioria de suas refeições.

Além disso, é nesse espaço que aprendem sobre sua alimentação de forma que possam construir conhecimentos e aprendizagens acerca de como os nutrientes são essenciais e agem no seu corpo, quais alimentos são importantes para uma dieta equilibrada e saudável ao organismo e por que é fundamental que se preze por uma alimentação mais natural possível.

Nesse sentido, é fundamental que a escola busque informações e conhecimentos necessários para que proporcionem e desenvolvam um trabalho de Educação Alimentar adequado para suas crianças. Com isso, torna-se importante investigar quais são os fatores que influenciam na seletividade alimentar das crianças, de que modo a família interfere nas escolhas e hábitos alimentares de seus filhos e qual o papel da escola frente a esse assunto.

Diante disso, o **objetivo geral** deste trabalho é compreender, a partir do contexto histórico e cultural, quais os fatores que influenciam na alimentação de crianças entre zero e 5 anos de idade e como a instituição escolar atua frente essa realidade.

Objetivos específicos:

1. Realizar um levantamento em artigos e revistas de eventos das áreas da Pedagogia e Ciências acerca do tema Educação e Seletividade alimentar;
2. Identificar quais são as possíveis causas que implicam na seletividade alimentar das crianças de zero a 5 anos de idade;
3. Pesquisar nos Documentos Orientadores como ocorreu a evolução dos objetivos de desenvolvimento e aprendizagem acerca da alimentação;
4. Investigar como a escola se posiciona frente às questões da Educação Alimentar e o que se ensina para as crianças referente a esse tema;
5. Analisar como a Educação Alimentar está ligada à qualidade de vida das crianças e de suas respectivas famílias;

6. Contribuir no avanço da qualidade do ensino, com a integralização de todas as partes.

Ainda, pautando-se por uma educação que considere a cidadania como princípio norteador de aprendizagens, faz-se necessária a inserção das questões sociais no ensino, de modo que possam refletir, em busca da elevação de seus conhecimentos e pleno desenvolvimento. Desta forma, surgem os Temas Transversais, como parte integrante dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), compondo seis áreas, que visam “uma prática educacional voltada para a compreensão da realidade social e dos direitos e responsabilidades em relação à vida pessoal, coletiva e ambiental”. (BRASIL 1997, p. 15).

Em busca de ampliar e aperfeiçoar estes, são incorporados os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs), agora na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que se constituem em seis macroáreas temáticas, divididas em quinze Temas Contemporâneos, “que interferem na vida humana em escala local, regional e global” (BRASIL, 2019, p.12). Os Temas Contemporâneos Transversais:

Têm a condição de explicitar a ligação entre os diferentes componentes curriculares de forma integrada, bem como de fazer sua conexão com situações vivenciadas pelos estudantes em suas realidades, contribuindo para trazer contexto e contemporaneidade aos objetos do conhecimento descritos na BNCC. Também visam cumprir a legislação que versa sobre a Educação Básica, garantindo aos estudantes os direitos de aprendizagem, pelo acesso a conhecimentos que possibilitem a formação para o trabalho, para a cidadania e para a democracia e que sejam respeitadas as características regionais e locais, da cultura, da economia e da população que frequentam a escola. (BRASIL, 2019, p.5).

Assim, entre os Temas Contemporâneos Transversais, a Educação Alimentar e Nutricional aparece como um Tema Contemporâneo, dentro da macroárea Saúde. Nota-se então, que se instaura como um tema de importante relevância para a educação das crianças, em uma visão de que seja do interesse dos estudantes e parte essencial de seu desenvolvimento integral. Ainda, desta forma, entende-se que o aluno possa fazer relações com o contexto escolar em que está inserido, o contexto social em que vive e a diversidade em todos os âmbitos.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A alimentação apresenta-se como essencial para a sobrevivência dos seres humanos, porém, esta surge para muito mais além, contemplando valores e significados que cada ser cria a partir de seu convívio social (AMARAL et. al., 1996). É nos primeiros anos de vida que se constitui como fundamental para o desenvolvimento e crescimento da criança, formando hábitos e costumes que irão se perpetuar por todas as etapas da vida. Assim, é de extrema importância que esta primeira fase seja construída de forma a garantir todos os aspectos nutricionais à criança, para que sua saúde seja garantida.

Os hábitos alimentares são formados por uma profunda rede de fatores genéticos e ambientais. Há propensões genéticas para que se goste ou não de algum alimento e sensibilidade em alguns gostos e sabores herdados dos pais. Assim, esta influência genética, se constrói ao longo da vida, conforme as experiências vividas. (VITOLLO, 2015).

Hoje, as práticas de saúde e prevenção para crianças tem por suporte a família em que está inserida, formando o primeiro local de aprendizagens e influenciando nos seus aspectos físicos e psicossociais. São os pais que influenciam nas primeiras escolhas alimentares de seus filhos, sendo assim, são eles que determinam uma alimentação saudável ou não. Além deste, existem vários fatores externos que contribuem nestas escolhas, como a mídia, contexto externo e interferências genéticas. (LEIRAS, 2015).

Investigar a respeito de hábitos alimentares em crianças, torna-se importante a partir do pressuposto de que se pode evitar futuras doenças graves, como o excesso de peso e a obesidade, levando à consequente qualidade de vida, mas ao mesmo tempo surge como grande desafio. Os costumes alimentares estão ligados diretamente na fase adulta. Nesse sentido, os estilos criados e perpetuados na infância irão refletir posteriormente no adulto, criando-se assim uma atmosfera de possíveis problemas e doenças quando não se estabelecem hábitos equivalentes a uma boa qualidade de vida.

No ambiente familiar, a partir do processo de socialização e desenvolvimento, manifestam-se atitudes e comportamentos alimentares. Os hábitos alimentares têm sido analisados minuciosamente, constatando-se assim que a participação dos pais influi na seletividade de seus filhos, pois é no seio

familiar que a criança tem um modelo a seguir, aprende seus desejos e constrói suas preferências, sendo que estas são desenvolvidas até o final da idade pré-escolar. Também são algumas influências no comportamento alimentar, as interferências sociais, os meios de publicidade e a baixa escolaridade. (PINTO, 2017). Ainda, como nos traz Leiras (2015), os primeiros seis anos de idade são os mais importantes para desenvolver bons hábitos alimentares para a vida, e estes no segundo e terceiro anos de vida tendem a manter-se nos anos seguintes.

Conforme o exposto, os hábitos alimentares vão sendo adquiridos no meio familiar. Para que a criança possa adquirir escolhas de uma alimentação equilibrada, os pais, bem como todos os adultos com quem a criança está envolvida durante seu crescimento, devem servir de exemplos.

Segundo Andrade (2014), o grande campo de investigação acerca dos determinantes das escolhas alimentares das crianças, nos mostra que este é originado por diversos fatores, entre eles os genéticos, fisiológicos, psicológicos, sociais e ambientais. O tempo que a criança passa assistindo televisão, as preferências por alimentos, a responsabilidade dos pais e o controle, são identificados como consequências formadoras dos hábitos alimentares infantis.

Em 2019, o Ministério da Saúde (MS) publicou o Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos, sendo este, um documento bastante inovador e minucioso, tratando-se de alimentação infantil. O Guia foi elaborado a partir de evidências científicas atuais e estudos nacionais acerca da alimentação das crianças, práticas, percepções, tabus alimentares e problemas nutricionais mais frequentes. (BRASIL, 2019).

As recomendações alimentares que constam no Guia citado oportunizam mudanças significativas nas práticas alimentares e na qualidade da saúde das crianças. Contudo, essas práticas são limitadas por interferências socioeconômicas e culturais. Deste modo, mesmo que a alimentação possa ser vista como uma prática de necessidade básica para apenas garantir a sobrevivência, não se limita a isso, na medida em que as práticas alimentares apresentam-se tanto na disponibilidade dos alimentos, quanto na escolha dos mesmos, conforme as bases culturais e educacionais estabelecidas em cada grupo social. Atualmente, as recomendações para práticas alimentares na infância prezam por garantir a qualidade dos alimentos oferecidos, promover

práticas alimentares saudáveis, prevenir distúrbios nutricionais e instiga ações para um eficiente acesso aos alimentos. (SILVA, 2010).

O comportamento alimentar de crianças em fase pré-escolar é primeiramente determinado pela família, da qual ela é dependente. Em segundo lugar, existem as interferências de interações psicossociais e culturais da criança. O hábito alimentar desta é determinado pelas suas preferências alimentares. O grande impasse é convencer a criança a conhecer alimentos variados, de forma que possa aumentar suas preferências e construir hábitos mais adequados à saúde, devido ao medo das crianças de experimentar sabores e alimentos novos, fator este chamado de neofobia alimentar. Em questões psicossociais, os padrões alimentares precisam da participação efetiva dos pais como educadores nutricionais através das relações familiares que interferem no comportamento alimentar das crianças. (RAMOS; STEIN, 2000).

Como afirmam Rossi, Moreira e Rauen (2008), as práticas alimentares, a disponibilidade de alimentos em casa e o preparo das refeições, são aspectos que influenciam no consumo alimentar das crianças. O ambiente familiar constitui-se de vários fatores interferentes nas escolhas alimentares das crianças, sendo estes, o ponto de vista psicológico, socioeconômico e cultural, assim as atitudes dos pequenos são consequências do vivenciado neste ambiente, e, quando o mesmo é prejudicial, pode acarretar no desenvolvimento de atitudes pouco saudáveis, perpetuadas ao longo da vida.

O desenvolvimento humano acontece através das diversas interações que a criança estabelece, desde seu nascimento, com o meio físico e social que está imersa. Estão presentes neste, os adultos, objetos e espaços com os quais ela convive, influenciando diretamente em seu processo de desenvolvimento e construção de conhecimentos, de forma que ao mesmo tempo a criança é modificada pelo meio, também o modifica. Deste modo, pensando na alimentação, o trabalho das instituições escolares também é o de favorecer situações que promovam a autonomia da criança, na consequente apropriação de seus hábitos alimentares. (AMARAL et. al., 1996).

2.1 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA LEGISLAÇÃO EDUCACIONAL

A escola como instituição social educativa, tem função essencial de formar cidadãos que possam participar ativa e criticamente da sociedade. Desta forma possui em seu meio oportunidades, muitas vezes únicas, constituindo-se assim em um espaço privilegiado e fundamental para o desenvolvimento de melhoria das condições de qualidade de vida e do estado nutricional das crianças.

Além disso, forma um setor estratégico para a concretização de iniciativas de programas de educação em saúde em larga escala, incluindo programas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), assim este, abrange desde os aspectos relacionados ao alimento e alimentação, os processos de produção, abastecimento e transformação aos aspectos nutricionais. (BRASIL, 2012).

Com isso, esses programas e iniciativas devem consistir em processos de forma comprometida, lúdica e interativa, de forma que assim possam favorecer mudanças de atitudes e de práticas alimentares. A Educação Alimentar e Nutricional é uma prática que acontece no presente, mas reflete também no futuro, pois enquanto ajuda a prevenir o sobrepeso e a obesidade infantil, estimula para que os adultos de amanhã valorizem sua saúde e qualidade de vida, mudando suas práticas alimentares.

A alimentação escolar do município de Santa Maria - RS é regida sob comando de um programa Federal, sendo ele o Plano Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), em que a Secretaria Municipal de Educação da Prefeitura deve seguir sua legislação para gerenciar as demandas, assim atendendo todas as escolas das redes Municipal e Estadual.

Dessa forma, é de extrema importância que se considere a Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009, que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica e a Resolução nº 06 de 08 de maio de 2020, que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

O Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) teve sua criação oficializada pela lei nº 5.537, de 21 de novembro de 1968 e surgiu para ser executor das políticas públicas, enquanto a responsabilidade do MEC (Ministério da Educação), é pensá-las. É o órgão responsável pela maior parte das ações e programas realizados na Educação Básica de nosso país, incluindo

a alimentação escolar, e apesar de ser uma instituição pública, possui autonomia em sua gestão. Assim, é responsável por realizar parte das ações do MEC em que presta auxílio financeiro e técnico aos municípios, de forma a contribuir para a busca de uma educação de qualidade, onde seu propósito é obter recursos financeiros e direcioná-los para o financiamento de projetos de ensino e pesquisa.

Um dos programas do FNDE que é essencial para a manutenção da educação e ensino-aprendizagem de qualidade, é o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação (Fundeb). Este instituído pela Emenda Constitucional nº 53, de 19 de dezembro de 2006, mas legitimado pela Lei nº 11.494, de 20 de junho de 2007, e pelos Decretos nº 6.253 e 6.278, de 13 e 29 de novembro de 2007.

É um fundo especial, de gênero contábil e de âmbito estadual, formado, majoritariamente, por recursos provenientes dos impostos e transferências dos estados, Distrito Federal e municípios, vinculados à educação e ainda quando necessária a complementação, é realizada por recursos federais, para que se alcance o valor mínimo (matrículas em escola pública feitas pelo censo escolar no último ano) por aluno. São beneficiários dos recursos do Fundeb os estados, Distrito Federal e municípios que oferecem atendimento na educação básica, com o período de vigência até final de 2020.

Ainda, o PNAE surge para executar ações que contribuem para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem, o rendimento escolar dos estudantes e a formação de hábitos alimentares saudáveis, este, tem por objetivo

Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos estudantes, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. (BRASIL, 2017, p.1).

O PNAE é um programa responsável por grande parte da verba destinada à alimentação escolar, bem como a educação alimentar e nutricional dos escolares de todas as etapas da educação pública. Para isso, o Governo Federal repassa o valor em um total de dez parcelas, no período de fevereiro a

novembro, respectivo à duzentos dias letivos, de acordo com o número de alunos matriculados em cada rede de ensino. Este programa é monitorado principalmente por um grupo de pessoas da sociedade, que compõem o Conselho de Alimentação Escolar (CAE), mas também pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), pelo Tribunal de Contas da União (TCU), pela Controladoria Geral da União (CGU) e pelo Ministério Público. Na atualidade, o valor repassado pelo governo aos estados e municípios, por dia letivo para cada aluno, varia de acordo com a modalidade educacional em que cada estudante está inserido (Quadro 1). (BRASIL, 2017).

Quadro 1 – Relação de valores por aluno repassados para merenda escolar nos anos de 2010 e 2017 de acordo com a modalidade educacional.

Modalidade educacional	Ano	Valor por aluno	Ano	Valor por aluno
Creche	2010	R\$ 1,00	2017	R\$ 1,07
Pré-escola	2010	R\$ 0,50	2017	R\$ 0,53
Escolas indígenas e quilombolas	2010	R\$ 0,60	2017	R\$ 0,64
Ensino Fundamental e Médio	2010	R\$ 0,30	2017	R\$ 0,36
Educação de Jovens e Adultos	2010	R\$ 0,30	2017	R\$ 0,32
Ensino Integral	2010	R\$ 1,00	2017	R\$ 1,07
Atendimento Educacional Especializado	2010	R\$ 0,50	2017	R\$ 0,53

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

A Lei nº 11.947/2009 prevê todo aporte para que a alimentação na escola ocorra de forma a obter qualidade e segurança, sendo assim, visa que essa prática seja de uma alimentação saudável, adequada e equilibrada, respeitando

culturas e tradições; que haja a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem nas escolas; a universalidade no atendimento de alunos; a participação da comunidade na fiscalização para que a alimentação fornecida seja adequada; a aquisição de alimentos de origem local e da agricultura familiar; e proporcionar o direito à alimentação escolar de forma a garantir a segurança alimentar e nutricional dos alunos, respeitando suas diferenças e especificidades. BRASIL (2009).

A verba para a compra de alimentos para as escolas é repassada pelo Governo Federal aos Governos dos Estados, e estes distribuem às prefeituras de cada Município, sendo amparados pelo FNDE, e é facultativo a decisão de repassá-lo às unidades gestoras da escola de educação básica pertencentes à sua rede de ensino, desse modo, é exigido que cada Estado e Município deve apresentar ao FNDE a prestação de contas do total dos recursos recebidos.

No Estado do Rio Grande do Sul a Secretaria da Educação repassa os valores recebidos do FNDE integralmente às direções de escola, em 10 parcelas. Esta forma de organização acontece porque, atualmente, 100% dos estabelecimentos de ensino possuem merenda gestão escolarizada, em que as direções das escolas se tornam responsáveis pela aquisição dos alimentos. (EDUCAÇÃO, [2017]).

Ainda assim, cabe aos governos de Estado fazer a complementação deste dinheiro, com recursos próprios, conforme as demandas, de modo que assegure a oferta de alimentação nas escolas. No Rio Grande do Sul, além dos valores oriundos do FNDE, o Governo do Estado é responsável por complementar o valor por estudante, de forma que se caracteriza em: escolas de Ensino Fundamental de tempo integral, escolas com até 100 alunos e Ensino Médio de 1000 horas.

Para organizar e cuidar da alimentação das escolas, as prefeituras devem contratar no mínimo um profissional responsável da área de Nutrição que ficará encarregado de respeitar e cumprir as diretrizes da Lei em questão. Atualmente o Município de Santa Maria conta com duas Nutricionistas para todas as escolas da rede municipal.

Esse Nutricionista deverá compor cardápios para a elaboração da alimentação escolar, levando em conta os gêneros alimentícios básicos, que são os que contribuem para uma dieta saudável, bem como as referências

nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura e a tradição alimentar da localidade, levando em consideração a sustentabilidade e a diversificação agrícola da região. Ainda, há alunos que exigem uma alimentação individualizada por virtude de estado ou de condição de saúde específica, como por exemplo os celíacos, intolerantes a glúten ou lactose, diabéticos ou hipertensos, sendo assim, para esses, deve ser elaborado um cardápio especial com base em recomendações médicas, avaliação nutricional e demandas nutricionais diferenciadas, conforme o regulamento. (REBRAE, 2019).

Na realização da compra de alimentos é necessário que se observe e respeite os itens relacionados no cardápio e dê preferência para a aquisição na mesma unidade federativa em que a escola está localizada. Além de que, com intuito de valorizar a produção local, do total dos recursos repassados pelo FNDE, no mínimo 30% deverá ser utilizado na compra de alimentos da agricultura ou empreendedor familiar, priorizando os assentamentos da reforma agrária, as comunidades tradicionais indígenas e comunidades quilombolas.

Desta forma há a necessidade de realizar licitação, na modalidade Chamada Pública, contanto que os valores estabelecidos sejam condizentes com o do mercado local e os alimentos fornecidos sejam de qualidade, atendendo as normas exigidas. Sabe-se ainda que pode ocorrer alteração neste percentual estabelecido quando os fornecedores deixarem de cumprir alguns requisitos específicos, como: emissão de nota fiscal; fornecer alimentos regular e constantemente; e atender as condições higiênico sanitárias. (REBRAE, 2019).

É incumbência do Ministério da Educação propor intervenções educativas que vão além do currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição, além de práticas que desenvolvam hábitos saudáveis e contribuam na promoção da saúde das crianças. No ano de 2019, aconteceu, na cidade de Santa Maria – RS, a V Feira Municipal de Ciência, Tecnologia e Sustentabilidade concomitantemente ao 2º Espaço Educar e Empreender, evento realizado pela Secretaria Municipal de Educação de Santa Maria – RS, que envolve as escolas de Educação Infantil e Ensino Fundamental da Rede Municipal, e tem por objetivo promover condições educativas para o desenvolvimento dos estudantes e consolidar os processos formativos de professores e alunos.

Assim, ocorreram apresentações de projetos voltados ao ensino, à pesquisa, à inovação e ao empreendedorismo. Destes, segundo Araujo (2019),

cerca de 7 entre os 76 projetos apresentados estavam relacionados ao tema “Alimentação saudável”, o que caracteriza pouco interesse por parte de professores pelo ensino do assunto nas escolas do município, apresentando assim possivelmente, uma conseqüente lacuna no que diz respeito à Educação Alimentar e Nutricional aos alunos.

Ainda, no ano de 2012, foi realizado nas escolas da Rede Municipal, o projeto “Educação em Saúde: Promovendo Alimentação Saudável nas Escolas Municipais de Ensino Fundamental, na Abrangência das Estratégias de Saúde da Família em Santa Maria”, este, teve iniciativa da nutricionista do município e abarcou 13 escolas entre Educação Infantil e Ensino Fundamental, com o intuito de avaliar resultados de programas de educação nutricional, em relação a hábitos alimentares, nutrição, crescimento e conhecimentos sobre alimentação em alunos de 2º e 3º anos.

Durante o projeto, as crianças passaram por uma avaliação nutricional e de hábitos alimentares, para que pudesse ser realizada uma sondagem acerca dos conhecimentos das crianças e em seguida trabalhar temas como: a Origem dos Alimentos, Higiene e Manipulação dos Alimentos, Estímulo à Produção de Horta, Consumo de Frutas e Verduras, Indo ao Supermercado e Oficina de Produção de alimentos.

Juntamente, segundo a Lei Estadual do Rio Grande do Sul nº 14.448, de 14 de janeiro de 2014 nos refere que também é o papel do Nutricionista, em consonância com a equipe escolar, realizar atividades de aprendizagens e conscientização com as crianças nas escolas, atuando na promoção da saúde e bem estar do estudante e da comunidade escolar, empenhando-se no cumprimento da legislação, normas e preceitos referentes à saúde e qualidade de vida, considerando os padrões socioculturais do meio onde está inserida a escola e às orientações solicitadas pela Secretaria de Educação. (RIO GRANDE DO SUL, 2014).

Ainda, segundo o Conselho Federal de Nutricionistas (2010), a Resolução CFN 465/2010 nos mostra que é atribuição do Nutricionista responsável pelo setor de alimentação escolar realizar, anualmente, a avaliação nutricional dos alunos, em cada escola do Município e seu respectivo acompanhamento, para que se possa entender quais são as demandas particulares de cada instituição de ensino.

Existe uma série de itens que o Município precisa cumprir quanto ao seu compromisso com a alimentação escolar. Desse modo, é necessário que garanta a oferta da alimentação aos alunos suprimindo suas necessidades nutricionais durante o período de aulas; desenvolva estudos e ações que busquem entender como é o trabalho sobre alimentação escolar nas instituições de ensino e qual sua efetividade; promova, em conjunto com profissionais de educação e do Nutricionista responsável, a educação alimentar e nutricional nas escolas com o objetivo de formar cidadãos conscientes e com hábitos saudáveis; prepare os responsáveis pela execução do PNAE para que realizem um trabalho com responsabilidade e seriedade; forneça ao FNDE, sempre que houver solicitação, as devidas informações a respeito do andamento do PNAE; divulgue para a comunidade em geral as informações a respeito do montante de recursos financeiros recebidos para execução do PNAE e preste contas ao mesmo. (REBRAE, 2019).

Tem-se conhecimento de que para um efetivo trabalho, em conjunto do Município e as escolas, é necessário um grupo de pessoas que possam fiscalizar, deliberar e assessorar, assim formando o Conselho de Alimentação Escolar - CAE, falar o que é que deve ser composto por um representante indicado pelo Poder Executivo do respectivo ente federado; dois representantes das entidades de trabalhadores da educação e de discentes; dois representantes de pais de alunos; dois representantes indicados por entidades civis organizadas, escolhidos em assembleia específica. Estes, terão mandato de quatro anos, podendo ser indicados novamente ao término do cumprimento de suas obrigações, ainda, ressalta-se que essas atividades são públicas, portanto, não há remuneração. (REBRAE, 2019).

É de extrema importância seguir e cumprir toda a legislação vigente, pois a qualquer momento o PNAE está sujeito ao seu cancelamento, isso só poderá ocorrer se o corpo de trabalho do CAE não for constituído ou os devidos aperfeiçoamentos não forem realizados, de forma que prejudique seu correto funcionamento, se a prestação de contas não for devidamente apresentada nos prazos estabelecidos conforme o uso dos recursos recebidos anteriormente, para que o PNAE pudesse ser realizado ou cometerem irregularidades na execução do PNAE, conforme estabelecido pelo Conselho Deliberativo do FNDE. (REBRAE, 2019).

Para que a alimentação oferecida nas instituições escolares esteja em consonância com a legislação prevista, estas devem seguir alguns parâmetros de qualidade estabelecidos, a fim de garantir a qualidade e segurança nestes serviços. Segundo a Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004, alguns pontos mais importantes devem ser observados e cumpridos.

No que se refere às edificações, instalações, equipamentos, móveis e utensílios: devem ser pensados e planejados de forma que não haja cruzamento durante as etapas de preparação, a fim de simplificar o trabalho de quem o faz, além de facilitar na realização de limpezas, manutenção e possíveis desinfecções.

O ambiente no geral (paredes, piso, teto) deve ser revestido por piso liso e estar em boas condições físicas de limpeza, de forma que não promova contaminação; Quanto às janelas, devem estar alinhadas com o batente e as aberturas externas, incluindo o local de armazenamento e produção dos alimentos, devem ser cobertos por uma tela milimetrada, que possam ser removidas para limpeza.

As instalações devem possuir água corrente e fossa séptica ou rede de esgoto; Os locais internos e externos da preparação dos alimentos não devem conter objetos estranhos ou não utilizados naquele ambiente, bem como deve estar livre de animais; A iluminação deve ser adequada, de modo que se possa ter clara visão do alimento que se está elaborando, e também de suas características sensoriais, sem que haja comprometimento da higiene; Devem haver lavatórios e produtos de higiene adequados, como papel higiênico, sabonete líquido, antisséptico, toalhas de papel de material não reciclado ou outro sistema efetivo de higienização. (BRASIL, 2004).

Ao que diz respeito sobre higienização de instalações, equipamentos, móveis e utensílios: a limpeza destes deve ser realizada pelos funcionários encarregados e com a frequência necessária para que não ocorra a contaminação dos alimentos; As etapas de limpeza ou desinfecção das instalações e equipamentos, se não realizadas com periodicidade, devem ser registradas; O local em que o alimento for manipulado e preparado deve ser mantido limpo antes e ao final do serviço; Precisa-se estar atento ao uso de saneantes, utilizando-os da forma correta recomendada pelo fabricante, bem como alocados em lugar protegido e adequado; Utensílios e equipamentos

devem ser de acordo com o seu uso, estarem limpos e em bom estado, conter a quantidade necessária disponível e guardados em local reservados para este fim. (BRASIL, 2004).

Quando se fala de manipuladores deve-se atentar à alguns aspectos: precisam estar em condições boas de saúde, sem cortes ou ferimentos ao manipular os alimentos, de modo que não comprometam a qualidade dos mesmos oferecidos; devem sempre estar com as mãos limpas, lavar ao chegar no trabalho, antes de iniciar a produção de alimentos, ao parar para eventuais realizações de tarefas distintas e ao final da produção, para isso torna-se importante disponibilizar cartazes de orientação para lavagem de mãos, a fim de alertar e lembrar este ato; não deve-se fumar, comer, falar em excesso, tossir, espirrar, cantar ou realizar outras tarefas que possam oferecer contaminação ao alimento; Os cabelos devem estar presos, protegidos por touca ou rede, as unhas devem estar limpas, curtas e sem esmaltação, não é permitido o uso de barba nem maquiagem e todos os acessórios pessoais devem ser retirados. (BRASIL, 2004).

Quanto aos itens referentes à matéria-prima, ingredientes e embalagens sabe-se que: o transporte destes precisa ser realizado em condições de higiene e conservação; O local de recebimento destes itens deve ser em ambiente limpo e protegido de elementos indesejados, evitando a possível contaminação; As embalagens primárias devem estar intactas e a temperatura dos ingredientes que necessitarem de condição específica de conservação tem de estar de acordo, sendo feita a verificação no recebimento; Caso algum lote de ingredientes estiver fora do prazo de validade, precisa ser devolvido ao fornecedor ou armazenado, temporariamente, separado dos demais que estão em condições adequadas; As matérias-primas precisam ser alocadas em ambiente devidamente limpo e organizado, a fim de manter o controle do estoque e obedecer os prazos de validade estabelecidos, de modo que não se utilize ingredientes vencidos. (BRASIL, 2004).

2.1.1 Educação alimentar e o currículo escolar: o que dizem os documentos orientadores

A concepção de educação sofreu diversas mudanças ao longo do tempo, conforme os períodos históricos e sociais vivenciados pela sociedade, de modo que assim, pudessem ser realizadas mudanças significativas, a fim de aprimorá-la e evoluir. Pauta-se assim, uma constante busca em realizar o desenvolvimento integral das crianças. Para tanto, surgem as leis e documentos como políticas educacionais regulatórias, de forma que constituem um fio condutor, que os torna complementares e estes servem como suporte para fundamentações pedagógicas, destacar metas de qualidade e para nortear as ações pedagógicas dos professores nas instituições de educação.

Com o intuito de analisar o que trazem os documentos orientadores para a Educação Infantil, no que diz respeito ao tema “Alimentação”, nas esferas nacional, estadual e municipal, investigou-se alguns dos principais documentos que compõem os parâmetros de educação, para identificar quais são os objetivos de desenvolvimento e aprendizagem envolvidos ao tema em questão ao longo dos anos. (Quadro 2).

Com isto, utilizou-se como suporte e fontes de pesquisa o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (RCNEI), que foi elaborado com a intenção de orientar os profissionais da educação a respeito de objetivos, conteúdos e metodologias realizadas com crianças de zero a seis anos de idade, de forma a respeitar as mais diversas culturas e diferenças. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), surge no contexto escolar para servir como norte para a realização das ações curriculares educativas, onde busca garantir os direitos de ensino-aprendizagem dos alunos. O Referencial Curricular Gaúcho (RCG), que é implementado com a participação de diversas esferas e componentes, como uma forma de assegurar a educação como bem público e de direito da sociedade. E, por fim, o Documento Orientador de Santa Maria – RS (DOC-SM), este criado a fim de conciliar os parâmetros exigidos na BNCC, com as realidades escolares, respeitando as diversidades de cada espaço educacional.

Quadro 2 – Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento que compõem documentos orientadores acerca do tema “Alimentação”, para a Educação Infantil.

Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento			
Faixa etária: Bebês (0 a 1 ano e 6 meses)			
Referencial Curricular Nacional (1998)			<p>- Interesse em experimentar novos alimentos e comer sem ajuda;</p> <p>-Mostrar interesse em segurar a colher, em pegar alimentos com os dedos e pôr na boca. É muito importante que os professores permitam que a criança experimente os alimentos com a própria mão, pois a construção da independência é tão importante quanto os nutrientes que ela precisa ingerir;</p> <p>- Permitir que as crianças sentem com quem desejarem para comer e possam conversar com seus companheiros;</p> <p>-Bebês que estão sendo desmamados e recebendo novos alimentos ou crianças que não fazem todas as refeições na instituição, por exemplo, necessitam que haja um planejamento conjunto sobre suas refeições.</p>
Base Nacional Comum Curricular (2017)			- Reconhecer seu corpo e expressar suas sensações em momentos de alimentação, higiene, brincadeira e descanso.
Referencial Curricular Gaúcho (2018)			<p>- Demonstrar prazer na participação em atividades relacionadas à sua alimentação, sono, descanso e higiene;</p> <p>Envolver-se de forma ativa e com progressiva autonomia em momentos como troca de fraldas, alimentação e sono.</p>
Documento Orientador Curricular de Santa Maria (2019)			<p>- Demonstrar sensações em momentos de alimentação, higiene, brincadeira e descanso;</p> <p>- Envolver-se de forma ativa e com progressiva autonomia em momentos de higienização, alimentação e descanso, compartilhando com o adulto algumas ações.</p>
Faixa etária: Crianças bem pequenas (1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses)			
Referencial Curricular Nacional (1998)			- Interesse em experimentar novos alimentos e comer sem ajuda;

	<p>- Alimentar-se sozinha, determinar seu próprio ritmo e a quantidade de alimentos que ingere, mas pode necessitar de ajuda e incentivo do adulto para que experimente novos alimentos ou para servir-se. Nesta fase pode começar a rejeitar alguns alimentos, selecionando apenas os seus preferidos, e a repelir a ajuda do adulto para alimentar-se;</p> <p>-Construir gradativamente as habilidades para a independência ao alimentar-se em ambientes mais tranquilos, em pequenos grupos, com acompanhamento mais próximo pelo adulto, que propicia segurança afetiva;</p> <p>-Utilizar garfo e faca ao realizar refeições, mas com orientação prévia sobre os cuidados com objetos pontiagudos e cortantes, assim como estes objetos devem ser destinado à sua finalidade;</p> <p>-Oferecer uma variedade de alimentos e cuidar para que a criança experimente de tudo. O respeito às suas preferências e às suas necessidades indica que nunca devem ser forçadas a comer, embora possam ser ajudadas por meio da oferta de alimentos atraentes, bem preparados, oferecidos em ambientes afetivos, tranquilos e agradáveis.</p>
Base Nacional Comum Curricular (2017)	- Sem menção ao tema.
Referencial Curricular Gaúcho (2018)	<p>-Perceber e vivenciar gradativamente, regras simples de convívio em espaços diferentes e em momentos de alimentação, cuidados com seu corpo e nas brincadeiras;</p> <p>-Vivenciar práticas de cuidado de si como alimentar-se e vestir-se, além de realizar a higiene pessoal, gradativamente e com o apoio do adulto;</p> <p>-Participar dos momentos de refeição, manuseando utensílios como prato, copo, talheres e manifestando preferência por determinados alimentos e interesse por experimentar novos.</p>

Documento Orientador Curricular de Santa Maria (2019)	-Participar dos momentos de refeição, vivenciando o significado do ritual de alimentação no coletivo, dialogando com seus pares, aprendendo a servir-se com autonomia, manuseando utensílios como prato, copo, talheres, explorando diferentes texturas, sabores e aromas dos alimentos.
Faixa etária: Crianças pequenas (4 anos a 5 anos e 11 meses)	
Referencial Curricular Nacional (1998)	<p>-Adotar hábitos de autocuidado, valorizando as atitudes relacionadas com a higiene, alimentação, conforto, segurança, proteção do corpo e cuidados com a aparência;</p> <p>-Fazer refeições com independência. É aconselhável que possam servir-se sozinhas e utilizar os talheres (garfo, faca e colher) para comer, tomar líquidos na caneca, diminuir o uso da mamadeira, partilhar das refeições à mesa com os companheiros. Para tanto, pode-se oferecer diferentes oportunidades para as crianças se servirem de acordo com as práticas sociais de alimentação em cada região, mas sempre ampliando suas experiências;</p> <p>-Planejar junto com as crianças, cardápios balanceados, cuidados com o preparo e oferta de lanches ou outras refeições permite que elas aprendam sobre a função social da alimentação e as práticas culturais.</p>
Base Nacional Comum Curricular (2017)	- Adotar hábitos de autocuidado relacionados a higiene, alimentação, conforto e aparência.
Referencial Curricular Gaúcho (2018)	<p>- Reconhecer seu corpo e expressar suas sensações em momentos de alimentação, higiene, brincadeiras e descanso;</p> <p>-Valorizar a diversidade cultural regional e local, através do reconhecimento de seus costumes, alimentação e vestuário;</p> <p>-Realizar, de forma independente, ações de cuidado com o próprio corpo (buscar água quando sentir sede, identificar e valorizar alimentos saudáveis, etc.);</p>

	<p>-Servir-se e alimentar-se com independência, participando do cuidado dos espaços coletivos, como o banheiro e o refeitório;</p> <p>-Realizar de forma autônoma atividades relacionadas ao cuidado com o corpo, à higiene, à alimentação e ao bem-estar.</p>
Documento Orientador Curricular de Santa Maria (2019)	-Sem menção ao tema.

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Com base no exposto no quadro acima, é possível realizar uma análise quanto à evolução temporal e às mudanças ocorridas nos documentos orientadores. Ao realizar uma comparação do RCNEI e os demais documentos atuais, como a BNCC, RCG e o DOC-SM, entende-se que os objetivos deste, prioritariamente, constituem-se no desenvolvimento de ações que as crianças devem realizar, como por exemplo, “pegar”, “comer”, “segurar”, “utilizar”.

Dessa forma, não dá atenção aos aspectos relacionados aos sentimentos e emoções das crianças, como descobertas e sensações vivenciadas. Ainda, percebe-se que preza muito para que os alunos avancem na autonomia com a realização de tarefas do dia-a-dia, acreditando que dessa forma irão construir as habilidades necessárias ao seu pleno desenvolvimento. É possível identificar também que algumas propostas, para as crianças que estão na fase final da Educação Infantil, se dão com o intuito de ensinar e valorizar a educação nutricional, onde conhecem as propriedades dos alimentos que ingerem e sua importância, o que não consta nos demais documentos.

Já a BNCC, constitui pequena parte do quadro, com apenas dois objetivos gerais de aprendizagens e desenvolvimento, apesar de serem curtos, os objetivos destacam sucintamente alguns aspectos que englobam o tema alimentação para a Educação Infantil. Nestes, dá ênfase em proporcionar espaço para que o sujeito possa expressar suas sensações através das atividades do cotidiano, como alimentar-se, bem como o autocuidado a ser explorado. É perceptível o necessário aprofundamento ou construção de itens, de modo que abarque aspectos como a importância dos nutrientes dos

alimentos, a profunda relação da criança com o mesmo, e a forma que age em seu corpo.

De modo geral, em relação aos demais objetivos dos documentos orientadores, o RCG apresentou-se como o documento que mais englobou aspectos a serem oportunizados às crianças, além de contemplar todas as faixas etárias, assim como o RCN. Nele, constam a importância da aprendizagem de regras para melhor convívio social, as práticas de autocuidado que as crianças devem desenvolver, a manipulação de utensílios e a autonomia para realizar tarefas básicas de seu cotidiano, o autocuidado e reconhecimento de seu próprio corpo e também as sensações a serem exploradas nos momentos de alimentação, bem como a preocupação com os sentimentos. Assim, descreve objetivos que visam tanto o “fazer”, como a importância do “ser” de cada criança. Porém também constitui uma lacuna quanto aspectos relacionados a composição nutricional dos alimentos ingeridos, origem e diversidades culturais alimentares.

Quanto ao DOC-SM, é notório que se apresenta de uma forma sutil, mas de modo que seus objetivos de desenvolvimento e aprendizagem surgem para complementar os do RCG e contemplam vários dos mesmos itens. Assim, busca aperfeiçoá-los, quando trata da vivência do ritual de alimentação das crianças.

3 METODOLOGIA

Conforme estudos de Gil (2018, p. 150), “A descoberta do universo vivido pela população implica compreender, numa perspectiva interna, o ponto de vista dos indivíduos e dos grupos acerca das situações que vivem”. Em vista disso, a pesquisa realizada neste trabalho, quanto ao método e a forma apresentados, constitui-se quanto a uma abordagem qualitativa:

Esta, indica uma análise e interpretação de aspectos mais profundos relacionados à complexidade do comportamento humano, fornecendo análise detalhada sobre investigações, hábitos, atitudes e tendências de formas de agir. (MARCONI e LAKATOS, 2003, p. 104).

Ainda, trata-se de uma pesquisa exploratória, com procedimento bibliográfico e documental. O início do estudo foi realizado com a formação teórica sobre o tema, iniciando-se assim uma pesquisa bibliográfica e documental, com propósito de investigar na literatura como se dá a seletividade e educação alimentar em crianças que estão na fase da Educação Infantil, tanto no ambiente escolar, como no contexto familiar e social, buscando responder a pergunta problema: “Quais são os fatores que influenciam na seletividade alimentar de crianças na fase da Educação Infantil? ”.

Entende-se que a importância desta pesquisa justifica-se pela necessidade de investigação de como ocorre a Educação e Seletividade Alimentar entre a faixa etária de crianças de zero a cinco anos e onze meses de idade, pois sabe-se que esta é fundamental para uma saúde de qualidade e pleno desenvolvimento das mesmas, bem como sua qualidade de vida.

Desta forma, a partir de um levantamento bibliográfico realizado no Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências (ENPEC) e Encontro Nacional de Ensino de Biologia (ENEBIO), a respeito da temática alimentação, em um período compreendido entre 2011 a 2019, verificou-se que são inexistentes pesquisas relacionadas à alimentação na Educação Infantil, com isso, nota-se que a Ciências deixa de lado a prioridade das investigações nesta área, do mesmo modo que a Pedagogia falha ao não enfatizar as pesquisas referentes ao ensino de Ciências, assim, pensa-se: quando irá se falar sobre o tema? Ainda, percebendo os níveis de doenças ligadas à alimentação que

afetam as crianças, bem como sua qualidade de vida, sabe-se que é necessário urgentemente investigar quais são suas causas e o que, enquanto comunidade escolar e família, ensinamos sobre seus hábitos alimentares e de que forma isso influencia nas escolhas alimentares das crianças.

Acredita-se que a Instituição Escola, juntamente com a comunidade escolar, reúnem condições favoráveis para desenvolver um processo de ensino e aprendizagem com a inclusão da Educação Alimentar Saudável nos Projetos Pedagógicos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da pesquisa bibliográfica e documental em diferentes meios, foi possível identificar e destacar vários fatores hipotéticos que podem contribuir para a definição das escolhas alimentares das crianças desde bem pequenas. Os hábitos alimentares são formados por uma complexa rede de influências genéticas, sociais e ambientais. De acordo com o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil

Apesar da diversidade dos hábitos alimentares é possível definir uma certa regularidade nos elementos que compõem o que os nutricionistas chamam de uma dieta adequada, ainda que as preparações culinárias variem segundo a disponibilidade de determinados alimentos e hábitos regionais. (BRASIL 1998, p. 55).

O ato de alimentar-se tem como objetivo, além de fornecer nutrientes para a melhor qualidade da vida e da saúde, proporcionar bem-estar ao saciar a fome, prazer ao estimular o paladar e contribuir para a socialização, quando se fala de rituais. Além disso é fonte de inúmeras oportunidades de aprendizagem.

Primeiramente, investigou-se, na literatura e em artigos de periódicos científicos acerca do que tem sido publicizado sobre a temática da educação alimentar e nutricional. Na sequência, para ampliar esse levantamento, buscou-se, em um período dos últimos cinco anos, os principais eventos de Ciências e Pedagogia, com o intuito de analisar com que frequência, estes, trabalham com o tema educação nutricional e seletividade alimentar, principalmente para a fase da Educação Infantil (objetivo específico 1).

Em seguida, para a obtenção de dados, optou-se por pesquisar nos documentos orientadores que regem a educação, a fim de identificar o que a legislação prevê para a educação nutricional de crianças e a garantia de condições adequadas de alimentação nas instituições escolares (objetivo específico 2).

Ainda, encontrou-se possíveis fatores que influenciam na seletividade alimentar das crianças, destacando-se assim: o líquido amniótico presente dentro da bolsa da mãe, ainda na gravidez; o leite materno oferecido à criança, desde os primeiros dias de vida; a família; fatores econômicos, sociais, culturais e psicológicos; as recompensas dadas às crianças; a baixa escolaridade

materna; e a mídia, como influente propulsora de publicidade (objetivos específicos 3 ,4 e 5).

Por fim, como contribuições do estudo pensa-se que é necessário refletir sobre como todos os fatores determinantes para a educação e seletividade alimentar estão interligados e juntos, dessa forma compreende-se como as crianças aprendem e definem suas preferências alimentares. Assim, para que ocorra o correto desenvolvimento, torna-se necessário o empenho e comprometimento de todas as partes: família, escola e sociedade (objetivo específico 6).

4.1 LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR: O QUE TRAZEM OS EVENTOS CIENTÍFICOS

Sabendo que o tema principal desta pesquisa é a Educação e Seletividade Alimentar de crianças e isso está intimamente ligado à Ciências e Biologia, pensou-se em fazer leituras de trabalhos realizados em eventos destas áreas, com o objetivo de investigar o que estes nos trazem e se pudessem, de alguma forma, contribuir neste processo.

Para iniciar a pesquisa deste trabalho e obter fontes bibliográficas que tratam a respeito do tema, para o primeiro passo, ainda em dezembro de 2019, optou-se por investigar, em uma margem de tempo dos últimos cinco anos, nos sites de eventos como o Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências (ENPEC) e o Encontro Nacional de Ensino de Biologia (ENEBIO), e também, para examinar como a temática da alimentação vem sendo tratada nas pesquisas no contexto escolar, foi realizado um levantamento da literatura em cinco edições, dos últimos sete anos das Reuniões Científicas da Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação (ANPEd), a nível nacional, dentro do Grupo de Trabalho número 07 (GT07), cujo o tema é Educação de Crianças de 0 a 6 anos. Todos estes eventos pesquisados disponibilizam textos, artigos, anais e trabalhos relacionados ao estudo de Ciências, Biologia e Educação. De forma que acontecem também

presencialmente, onde pesquisadores, professores e estudantes se reúnem para debater acerca de questões sociais, políticas e educacionais presentes no mundo de hoje, a fim de compartilhar saberes.

Esse levantamento bibliográfico abarca a temática alimentação em um período compreendido entre 2011 a 2019 nos principais meios de divulgação do conhecimento da área do Ensino de Ciências e Biologia. A busca se deu nos títulos e resumos a partir das seguintes palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional e alimentação saudável. Os resultados deste levantamento se encontram a seguir (Quadros 3 e 4).

Quadro 3 – Apresentação do número total de trabalhos acerca da temática alimentação em cada evento nas edições (2011 a 2019).

Evento	Edições	Período	Palavras-chave	Total de trabalhos
ENPEC	3	2015 - 2019	Educação Alimentar e Nutricional e Alimentação saudável	12
ENEBIO	3	2014 - 2018	Educação Alimentar e Nutricional e Alimentação saudável	18
ANPEd	5	2011 - 2017	Educação Alimentar e Nutricional e Alimentação saudável	-

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Quadro 4 – Apresentação do número total de trabalhos encontrados acerca das palavras-chave Educação Alimentar e Nutricional e Alimentação Saudável em cada evento, nas edições (2011 a 2019).

Evento/Edição	Palavras-chave	Nº de trabalhos na Ed. Infantil	Nº de trabalhos no Ensino Fundamental	Nº de trabalhos no Ensino Médio	Nº de trabalhos no Ensino Superior	Total
ENPEC X	Ed. Alimentar e Nutricional e Alimentação Saudável	-	4	-	-	4
ENPEC XI	Ed. Alimentar e Nutricional e	-	3	2	1	6

	Alimentação Saudável					
ENPEC XII	Ed. Alimentar e Nutricional e Alimentação Saudável	-	2	-	-	2
ENEPIO V	Ed. Alimentar e Nutricional e Alimentação Saudável	-	5	5	1	11
ENEPIO VI	Ed. Alimentar e Nutricional e Alimentação Saudável	-	3	-	1	4
ENEPIO VII	Ed. Alimentar e Nutricional	-	2	1	-	3
ANPED 34º à 38º - GT07- Educação de crianças de 0 a 6 anos.	Ed. Alimentar e Nutricional e Alimentação Saudável	-	-	-	-	-

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

*- Sinaliza ausência.

A partir da leitura dos quadros, é possível observar que a temática não é recorrente nesses que são os principais eventos do ensino de Ciências e Biologia. São poucos os trabalhos que abordam educação nutricional/alimentar e alimentação saudável. Os trabalhos encontrados com a temática pesquisada, são mais frequentes no evento ENEPIO, constituindo seis trabalhos a mais do que no evento ENPEC. Ainda, identificou-se que nas cinco últimas edições da ANPED, GT07, nenhum trabalho realizado se deu a respeito da temática alimentação ou similar a este.

Os trabalhos encontrados foram, na grande maioria, os que tratam da Educação Alimentar para jovens ou adolescentes, que estão inseridos na fase dos anos finais do Ensino Fundamental ou no Ensino Médio. O que se encontrou

mais próximo ao foco desta pesquisa foram trabalhos/pesquisas que tratam sobre assuntos relacionados à obesidade ou sobrepeso, dificuldades na promoção de uma alimentação saudável, pesquisas, entrevistas e questionários realizados com estes estudantes e trabalhos desenvolvidos nas escolas, baseados na alimentação dos alunos maiores, principalmente a confecção de hortas, o que se distancia do objetivo central investigado. Com isso, encontrou-se poucas referências e principalmente, em menor quantidade, sobre o assunto específico, em que o foco são as crianças de zero a cinco anos e onze meses de idade.

No levantamento bibliográfico realizado, pode-se constatar a quase ausência da temática “Educação Alimentar” para crianças e nenhum artigo a respeito da alimentação para a Educação Infantil, indicando, possivelmente, que a temática ainda está mais ligada a práticas que se realizam no contexto escolar que não foram alvo de pesquisas. Em particular, os trabalhos da pesquisa tendem a focalizar os aspectos biológicos da alimentação, em oposição à presença de outras abordagens pedagógicas desta temática nos artigos de Encontros.

4.2 SELETIVIDADE ALIMENTAR NA EDUCAÇÃO INFANTIL: CONTEXTOS E FATORES INFLUENCIADORES

É compreensível que não existe uma única razão para que as crianças optem por alimentarem-se de uma determinada forma, mas sim diversos fatores que, somados um ao outro, formam uma complexa rede de influências. A partir disso, buscou-se fontes bibliográficas que pudessem mostrar e esclarecer cada um destes fatores, para que desse modo fosse possível entender de que forma o universo infantil é criado e construído ao longo de seu processo de ensino-aprendizagem.

4.2.1 Líquido amniótico

É notório que a influência genética tem grande parte nas escolhas alimentares das crianças, porém, mesmo antes do nascimento de um bebê, a

sua exposição a determinados alimentos, leva a preferência por este mesmo alimento. Dependendo do que a mãe se alimenta nos últimos meses de gravidez reflete no líquido amniótico que a criança ingere ainda na barriga, o que conseqüentemente levará a mesma a demonstrar preferência pelos alimentos ingeridos pela mãe. (ANDRADE, 2014).

Existem propensões genéticas para que a criança goste ou não de algum alimento e variedades na sensibilidade para determinados gostos e sabores herdados dos pais. Esta influência será moldada ao longo da vida de cada indivíduo, a partir das experiências vivenciadas. As sensibilidades à algum gosto ou sabor influencia nas primeiras preferências alimentares, contudo, não é o único fator determinante para estas.

Após um estudo realizado na França por Schaal, Marlier e Soussignan, no ano de 2000, constatou-se que aromas de alimentos consumido por gestantes podem ser passados ao líquido amniótico. Desse modo, por exemplo, se a mãe consome alho, seu líquido amniótico terá aroma de alho. Em um experimento, a gestante bebeu líquido flavorizado de anis nas últimas semanas de gestação, e, após o nascimento de seu bebê, ao apresentá-lo aroma de anis, demonstrou reações faciais positivas.

Ainda, em outra experiência, a luz dos estudos de Mennella, Jagnow e Beauchamp (2001), observou-se que os filhos de mulheres grávidas que consumiram suco de cenoura nas semanas finais de gestação, demonstraram, no período de alimentação complementar, mais interesse por cereais flavorizados de cenoura, do que os não flavorizados.

As preferências adquiridas na infância mantêm-se na vida adulta e isto é um reflexo dos progenitores. Assim ocorre com o paladar, na escolha dos alimentos. Quando, por parte dos pais, entende-se que os bons hábitos alimentares podem garantir saúde e prevenir doenças, interferindo na boa qualidade de vida, percebe-se a importância da participação ativa na construção alimentar dos seus filhos (DIAS, 2013).

Partindo dessas afirmações e estudos realizados nacional e internacionalmente, acredita-se que na maioria das gestações já ocorre a primeira influência alimentar, partindo esta, da mãe. A partir disso, torna-se necessário e importante um trabalho de autoconhecimento e de ajuda/incentivos externos, tanto da família como de órgãos da Saúde, de forma que se possa

observar e orientar para quais alimentos devem ser ingeridos para que se obtenha um consequente melhor resultado nas escolhas das crianças, em que estas, possivelmente, irão perdurar por suas vidas.

4.2.2 Aleitamento materno

O leite materno aparece como único e incomparável alimento para as crianças, pois tratando-se de sua natureza, é completo e ideal às necessidades das mesmas, desde o seu nascimento, alongando-se aos primeiros anos de vida. Ainda não há algum leite produzido sinteticamente que substitua igualmente o das mulheres. Este, produzido naturalmente pelos seus corpos, contém os anticorpos necessários para proteger seus filhos de diversas doenças, durante o período de amamentação. Os dois primeiros anos de vida de uma criança são os mais importantes para o seu desenvolvimento e crescimento, dessa forma, a amamentação surge como ponto principal na prevenção de possíveis doenças futuras. (BRASIL, 2019).

O Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos foi elaborado com o intuito de auxiliar as famílias no efetivo desenvolvimento de seus filhos através de uma adequada alimentação desde o seu nascimento, desta maneira nos mostra que:

Se fosse possível dizer em uma frase por que o leite materno e a amamentação são tão importantes, a frase seria “amamentar é muito mais que alimentar uma criança”. O leite materno é o primeiro contato das crianças pequenas com uma comida de verdade e o período da amamentação é especial, cercado de afeto e cuidado (BRASIL, 2019, p. 21).

Leiras (2015) ressalta que durante os primeiros anos de vida de uma criança, sua alimentação deve ser o foco principal de interferência dos pais, principalmente quando se trata da amamentação. Em virtude disso, os pais desenvolvem influência primordial na aquisição dos hábitos alimentares de seus filhos, sendo esta resultante em um processo de modelagem.

Porém, entende-se que por mais que seja importante o período da amamentação, grande parte das mulheres não o conseguem realizar por

completo, pois precisam retornar aos seus trabalhos, tornando assim práticas incompatíveis, ocasionando no desmame precoce. Ainda, sabe-se que ao mesmo tempo existe uma sobrecarga sobre estas e uma pressão da sociedade em exigir o seu máximo. Ser mulher nesse contexto é desdobrar-se em múltiplas faces, é a dor de deixar o filho, é a preocupação diária com seu bem-estar. Compreende-se como a amamentação é essencial para a criança, por isso se faz necessário políticas públicas de atendimento e suporte a cada uma destas mulheres.

É possível identificar, conforme Andrade (2014), que os alimentos ingeridos pela mãe refletem nos sabores constituintes em seu leite materno, conseqüentemente consumido pela criança, portanto, este fato, conduz a criança a demonstrar futuramente maior interesse por alimentos consumidos pela mãe. A amamentação possibilita que a criança seja exposta a diversos sabores, assim estimula-se que não desenvolvam reações neofóbicas (medo de alimentos novos) de forma muito intensa.

Vitolo (2015) corrobora quando traz que, os sabores experimentados nos dois ou três primeiros meses de vida podem influenciar em preferências alimentares futuras. Quando a mãe se alimenta, os sabores e aromas destes alimentos são transferidos ao leite materno e por conseqüência, são internalizados pelo lactente. Diferente do leite de vaca e das fórmulas, muitas vezes oferecidos aos bebês, o leite materno proporciona inúmeras experiências de sabores e aromas, de forma que estas irão refletir nos hábitos e na cultura alimentar. Ainda, identificou-se que na fase da introdução à alimentação complementar, as crianças que ingeriram o leite materno tiveram maior aceitabilidade a novos alimentos, quando comparados à outras crianças alimentadas com fórmula.

A partir do exposto, é notável que a alimentação desempenha um papel determinante desde o nascimento da criança e os dois primeiros anos da vida são fundamentais para incorporar adequados hábitos alimentares. Pinto (2017) enfatiza a importância do leite materno, em que este é considerado como o alimento mais adequado no crescimento e desenvolvimento saudável, pois oferece os nutrientes que a criança necessita para iniciar uma vida saudável e deve ser dado em exclusivo até aos seis meses de vida.

Ao encerrar o período da amamentação, torna-se necessário observar algumas atitudes para estabelecer a boa aceitação das crianças pelos novos alimentos. Conforme Dias (2013), o desenvolvimento das escolhas alimentares se dá na primeira infância, a partir da introdução alimentar. Certamente, assim, é necessário dar a devida importância para todos os sentidos, não é apenas pelo paladar que a criança tem suas preferências, mas também com o visual, olfato e tato. Através da combinação destes fatores, a aceitação se torna mais fácil.

4.2.3 Família

A família de cada criança, constitui-se com o papel de socialização primária e responsável pela primeira alimentação, assumindo assim a principal influência no comportamento alimentar da criança, interferindo em suas escolhas, pois transmitem conhecimentos formadores de hábitos. Leiras (2015) afirma, são nos primeiros anos de vida que grande parte dos hábitos alimentares são formados, em vista disso, a educação e seletividade alimentar não iniciam na escola, mas sim no meio familiar.

Os pais, indicam grande influência sobre os filhos e sua saúde. Da mesma forma, suas crenças e conhecimentos estão interligados com a educação das crianças e seu desenvolvimento, assim necessariamente na educação alimentar. A família se apresenta como principal regulador do comportamento e escolhas das crianças e por isso é importante que obtenham os conhecimentos e informações necessárias para proporcionar uma boa alimentação para seus filhos. (PINTO, 2017).

Apesar disso, tem-se conhecimento de que prezar por uma alimentação saudável não se caracteriza apenas pela falta de bom senso por parte dos cuidadores. É necessário observar a realidade de muitas das famílias brasileiras e o contexto em que estas crianças estão inseridas. Este fato ainda é um grande problema de políticas públicas a ser observado com a devida atenção, pois se constitui em graves problemas de falta de comida e fome nestes ambientes.

Segundo o Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos (2019), confirma-se que são nos dois primeiros anos de vida que a criança inicia a formação de seus hábitos alimentares, portanto é um período muito delicado e

que merece atenção na escolha dos alimentos. Logo, fica a cargo dos pais decidirem por adquirir alimentos saudáveis e ofertá-los para a escolha das crianças entre estes. Ainda, é interessante que a criança maior possa ser incluída na aquisição destes alimentos e no preparo dos mesmos para as refeições, com isso, ela se envolverá no processo, ocorrendo o desenvolvimento do interesse por alimentos diversificados, e também contribuirá na redução da neofobia.

Tem-se consciência de que as crianças bem pequenas ainda não possuem capacidade para escolher alimentos saudáveis e com aspectos nutricionais adequados para sua ingestão, no entanto, estes, são aprendidos através da convivência com os pais, nas conversas, experiências, vivências, observações e ensinamentos. Dado este fato, não se exclui o papel da instituição escolar como meio formal de complemento das aprendizagens adquiridas na família. (PINTO, 2017).

Após o período dos seis primeiros meses de amamentação, surge o momento da introdução de outros alimentos, modificando assim a rotina alimentar da criança em que ela precisa aprender sobre novos sabores. Esta fase é marcada por intensas mudanças, causando grande estresse e ansiedade aos pais. É neste momento que a criança inicia seu processo de aprendizagens sobre o que é comer, quando deve comer, o que pode ou não ingerir e quais sabores pertencem à sua cultura.

Diante disso, a criança só vai aprender a se familiarizar com algum alimento através da ingestão repetida, muitas vezes realizando associações com ambientes afetivos e a sensação de satisfação fisiológica decorrentes da refeição. Além, se após a ingestão a consequência for positiva, é um fator de aceitação pela criança, logo, se a consequência é negativa, causa-se uma aversão ao alimento. (RAMOS; STEIN, 2000).

Ligado ao comportamento alimentar, surge o estilo alimentar, este relacionado à genética e aprendizados obtidos no ambiente familiar. Com isso, os modelos culturais e fatores sociais tornam-se decisivos na aquisição das escolhas alimentares, sendo assim desenvolvidos através das experiências com os alimentos, a presença de modelos a serem observados, a disponibilidade dos alimentos, o significado das refeições e as tradições culturais. (DIAS, 2013).

De acordo com Leiras (2015), os pais são modelos. Consequentemente influenciam o comportamento alimentar de seus filhos através de seus próprios costumes, servindo assim de imitação. Ademais, o comportamento alimentar que cada indivíduo desenvolve e as condutas de ingestão, são em sua maioria aprendidos. Com isso, as características de ingestão definem o estilo alimentar de cada um, o que interfere em diferentes níveis quanto a capacidade de autorregulação e controle sobre a ingestão, tamanho, duração, quantidade e frequência de cada refeição.

Já é nítido que a família constitui importante meio de aprendizagem à criança, sendo suscetível a boas, quanto más influências. Pais, bem como outros membros da família formam um ambiente de convívio que possui muitas trocas. Neste, se a alimentação excessiva, juntamente com um estilo de vida sedentário estão presentes, cercarão todos que estão envolvidos. Segundo Rossi, Moreira e Rauen (2008), pais que comem em excesso, com rapidez e ignoram os sinais de saciedade do corpo, mostram um exemplo ruim a seus filhos. Em contraste, a família é capaz de oferecer opções alimentares nutritivas e saudáveis aos seus filhos, pela simples escolha correta destes alimentos. Pais que procuram alimentos com base nas orientações de qualidade e não somente sabor, proporciona para suas crianças refeições mais balanceadas.

Evidenciando o exposto relatado anteriormente, Rossi, Moreira e Rauen (2008), apresentam uma pesquisa realizada com duzentas e vinte e cinco crianças e oitenta e oito pais, esta relata que, se há disponibilidade e acessibilidade em casa, o consumo de frutas e sucos naturais e vegetais é positivo. No mesmo sentido, se não houver a disponibilidade nas casas de alimentos com alto valor energético, como guloseimas por exemplo, o seu consumo não ocorrerá. Na maioria das vezes, as crianças preferem os alimentos a que são expostos com maior frequência e que são de fácil acesso em suas residências. Também há mais propensão de que as crianças optem por alimentos que lhe são familiares e são expostos rotineiramente, contrário dos alimentos novos e desconhecidos.

Reiterando, sabe-se que os pais influenciam diretamente no estilo alimentar dos seus filhos, servindo de modelos através das suas atitudes e práticas face à alimentação dos filhos, portanto, atitudes e práticas parentais na

alimentação da criança e no controle da ingestão, têm sido comparadas ao estilo educacional da família, assim como nos traz Pinto (2017, p. 49):

O consumo de alimentos em meio familiar é fundamental para obter comportamentos alimentares saudáveis, assim como regras sobre a duração e frequência das refeições. Estudos demonstram que a criança, ao realizar refeições com outros membros do agregado familiar, apresenta hábitos alimentares mais ou menos saudáveis de acordo com as atitudes e comportamento alimentares da família.

Em uma investigação realizada com adolescentes americanos, Rossi, Moreira e Rauen (2008) trazem a influência parental. Esta foi associada ao desenvolvimento e práticas alimentares contínuas entre seus filhos. Estes jovens afirmaram que seus hábitos de não deixar alimento do prato, fazer ameaças ou utilizar o alimento como recompensa e realizar as refeições em horários estabelecidos, são reflexos do que vivenciaram com suas famílias durante a infância.

Além disso, também relataram lembrar das recomendações feitas por seus pais a respeito de aspectos nutricionais de determinados alimentos. Como resultado, é notável como os pais influenciam, através de seus ensinamentos e concepções acerca da alimentação, a longo prazo para seus filhos.

O que nos diz Pinto (2017) é que entre um e um ano e meio de idade é necessário que se inicie a introdução alimentar da criança junto com a família, e, para que isso ocorra da forma correta, é importante que haja a diversificação alimentar. Neste estágio a criança começa a participar das refeições no grupo familiar, de modo que passa a comer na mesa com os demais, come o que todos comem e no mesmo horário. Esta nova experiência pode servir como oportunidade para que os pais revejam seus hábitos, com o intuito de aperfeiçoá-los. Como sugestão, é importante que se faça refeições de modo saudável, alimentos diversos sejam incluídos, a fim de garantir todos os nutrientes essenciais ao correto desenvolvimento da criança e se estabeleça uma proporção entre os diferentes grupos de alimentos.

O processo de aprendizagem e desenvolvimento de uma criança engloba múltiplos fatores que acontecem de forma constante, progressiva e dinâmica, nas diferentes fases da vida. Muito além da herança genética, essa trama complexa se desenrolará de forma saudável ou não, dependendo das influências

do ambiente familiar em que a criança está inserida, das condições disponíveis e de sua adaptação em cada fase da sua vida. (PINTO, 2017).

Apesar de toda a carga de informações, entende-se que fazer escolhas alimentares não é um processo tão simples. Este, dispõe de consequências a curto e longo prazo, possui várias possibilidades, é dinâmico e está presente em todas as relações sociais. Os hábitos são formados por heranças culturais de socialização, mas também barrados pelos sistemas físicos e sociais. As junções familiares envolvendo alimentos, representam não só as interações, mas carregam enormes significados.

Assim, reconhece-se que os pais têm papel essencial no crescimento e desenvolvimento de seus filhos, tanto no ponto de vista fisiológico, como psicológico. Com isso, Pinto (2017, p. 107) enfatiza que

A família precisa adquirir ferramentas para a prevenção da obesidade infantil, ou seja, será importante capacitar os pais, fornecendo-lhes as estratégias necessárias para a tomada de decisão e solução de problemas específicos, nomeadamente nas escolhas dos alimentos e de melhores práticas e atitudes na alimentação. Promover a literacia em saúde melhora a autonomia, e melhorar a parceria com os pais neste domínio permitirá esclarecer dúvidas e dificuldades do dia-a-dia.

Por isso, destaca-se a necessidade da criação de programas de intervenção que auxiliem as famílias de forma estratégica e eficaz, realizando ações de conscientização que busquem a mudança nos comportamentos alimentares, bem como instruções para que se alcance uma alimentação saudável e de qualidade, corroborando assim para o pleno desenvolvimento das crianças ao longo da vida. Porém, para que se encontre resultados, é preciso o engajamento de toda comunidade e entidades públicas, de modo que possam pensar e executar ações de importância a promoção à saúde.

Em virtude disso, os pais que procuram explicar para seus filhos a respeito de nutrição e uma alimentação equilibrada, auxiliam a educar crianças que possuem maior conhecimento referente a alimentação e o que ingerem, parte tão importante e fundamental para que possam crescer como seres completos.

Conforme todo o estudo, enfatiza-se que o papel dos pais é único, especial e insubstituível. Frente a isso, precisam sempre tornar o ambiente alimentar da criança um espaço agradável, atentar para suas necessidades e desejos, oportunizando-as às mais diversas experiências no campo alimentar e principalmente respeitar o seu espaço e tempo.

4.2.4 Estratégia de recompensa

A hora da refeição em cada família é, no geral, o contexto social em que a criança costuma compartilhar com os pais, irmãos, por vezes amigos ou adultos que apresentam-se como modelos. Estes, fazem interferências na forma da criança alimentar-se como, por exemplo, fazendo um elogio, encorajando a criança a comer ou chamando a sua atenção, devido ao seu comportamento à mesa.

Apontamentos indicam que alimentos que não são muito agradáveis ao paladar, como vegetais, são disponibilizados às crianças em contextos negativos, geralmente envolvendo coação para convencer a criança a comer. Entretanto, alimentos que possuem altos níveis de açúcar, gordura e sal são oferecidos em contextos positivos, ocasionando assim a preferência por estes alimentos. Majoritariamente, este tipo de alimento é oferecido à criança como recompensa por comer toda a sua refeição ou “limpar o prato”, como uma interação positiva, tornando-se assim os de sua preferência.

Porém, esta intenção pode tornar-se negativa, à medida que os pais procuram adotar ações coercitivas. Quanto mais os pais forçam os filhos a comer algum alimento, por acreditarem ser bom para a saúde, maior será sua rejeição a este. (RAMOS; STEIN, 2000). Enfatiza-se que estas estratégias não ocorrem somente em casa, com os familiares, mas também em outros ambientes, como na escola pelos professores ou por pessoas que fazem parte da convivência das crianças, ocorrendo até mesmo em um supermercado, por pessoas que podem ser desconhecidas.

A partir dos estudos de Leiras (2015), entende-se que os hábitos alimentares estabelecidos nos três primeiros anos de vida da criança têm

grandes chances de se perpetuarem nos anos seguintes. Quando o alimento é usado como recompensa ou forma de aprovação, possivelmente a criança irá comer em grande quantidade, sem intuídos nutricionais. Também, considera-se que quando um determinado alimento é imposto na refeição da criança, forçando-a a ingeri-lo, perde-se o prazer pelo ato de alimentar-se e esse ritual passa a ser visto com temor.

A ideia do controle externo é utilizada como alternativa a garantir às crianças uma alimentação variada, a quantidade necessária a ser ingerida ou simplesmente consumir alimentos saudáveis. Porém, esta opção não é adequada, pois na maioria das vezes o que ocasiona é a maior repulsa por determinados alimentos, mesmo com o ganho da recompensa, desta forma a criança pode ser traumatizada ou passar a odiar o alimento. (RAMOS; STEIN, 2000).

As estratégias de coação e recompensa são formas de alimentação instrumental utilizada pelos pais. Isto se deve às ações realizadas, como por exemplo: “se você comer só mais os vegetais que tem no prato poderá comer a sobremesa”. Esta ideia irá influenciar no desenvolvimento das escolhas alimentares das crianças, como também no seu comportamento.

Estas estratégias podem até funcionar no momento, porém, no futuro, ocasionará uma reação negativa nas preferências destes alimentos. Dessa forma, utilizar recompensas como forma de coagir a criança a consumir alimentos menos palatáveis as confunde na compreensão das funções do alimento e seus aspectos nutritivos. No fim, as medidas adotadas acabam por causar reações negativas na aquisição de novos sabores. (ROSSI; MOREIRA; RAUEM, 2008).

Pensando em incentivar a criança em seu processo de desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, é recomendável que durante as refeições sejam feitos elogios a respeito de seu comportamento; determinados alimentos não sejam utilizados como prêmios ou sejam realizadas negociações; permita-se alguma liberdade de escolha da quantidade e qualidade do que deseja comer, de forma controlada e sem imposições. Conforme Pinto (2017), “A recompensa e o castigo, associados à ingestão de alimentos, transmitem uma carga afetiva que confunde a criança e que não contribui, de modo algum, para a adoção de bons hábitos alimentares”.

Em síntese, é necessário e fundamental que os pais vejam os momentos de refeição como uma oportunidade de trocas afetivas, sem a utilização de celulares ou televisão, ensinando a seus filhos a importância de uma alimentação saudável e as características únicas de cada alimento. Essa prática é essencial para/com os pequenos, pois assim podem realizar vários diálogos e trocas, mas aprendendo principalmente com os exemplos.

4.2.5 Psicossocial

Entre os múltiplos aspectos presentes na aquisição das preferências alimentares infantis, surgem os psicossociais. Estes são oriundos da transmissão cultural alimentar de cada família. Sendo assim, os fatores psicossociais interferem nas escolhas alimentares das crianças desde o seu nascimento, neste, acontece primeiramente a percepção da sensação de fome, saciedade e sabores. (RAMOS; STEIN, 2000).

Juntamente, iniciam-se algumas desordens nesta iniciação às fases alimentares. Quando a criança completa um ano de vida, em geral, inicia-se uma desaceleração fisiológica de crescimento, considerada normal e necessária ao corpo. Assim, é esperado que a criança passe a diminuir seu apetite, e demonstre algum desinteresse pelos alimentos e refeições. É compreensível que os pais se preocupem neste período, o que pode ocasionar pequenos conflitos ou mesmo a busca por alternativas coercitivas para conseguir convencer a criança a ingerir certos alimentos. (PINTO, 2017).

Como complementam Ramos e Stein (2000), no primeiro ano de vida, deve-se haver uma correta introdução de alimentos, de modo que sejam variados e saudáveis, concomitantemente a uma adequada socialização alimentar por parte da família, em que é necessário promover um local agradável e tranquilo para que as refeições possam ser feitas. Este padrão influenciará a criança em suas percepções e preferências de consumo.

A partir dos estudos de Dias (2013) é possível entender que o cérebro humano herdou as características dos ancestrais pré-históricos. Estes possuíam a determinação de se sentirem satisfeitos após a ingestão de alimentos ultracalóricos, devido à pouca quantidade de alimentos disponíveis e o tempo

entre as refeições ser muito longo. Esta característica não difere de hoje, mesmo se houver a disponibilidade de comida demasiadamente, o paladar é programado para satisfazer-se com alimentos ricos em açúcar e gordura, o que pode se tornar viciante.

Ao consumir alimentos doces, o sistema nervoso central é estimulado com sensações de bem-estar, fato que acarreta em dependências de certos alimentos, podendo levar a causa de diversas doenças. Com isso, percebe-se a importância de não oferecer alimentos doces para uma criança. Se não os ingerir, não terá base para comparação e não sentirá falta. (DIAS, 2013).

Pelo contrário, se o grupo social do qual a criança faz parte, oferece e estimula o consumo destes alimentos doces, gordurosos ou ultraprocessados, a tendência é que as preferências das crianças em idade pré-escolar sejam por estes e rejeitem os vegetais, legumes e frutas. (RAMOS; STEIN, 2000). Também entende-se que as características físicas de alguns vegetais podem não ser atraentes para algumas crianças, por vezes possuindo sabor amargo ou obter coloração esverdeada.

Mesmo assim, é necessário a ingestão destes alimentos, portanto, é essencial que se faça a exposição repetida para a criança. É existente e eficaz a relação entre o número de vezes que o alimento é exposto para a criança e sua preferência pelo mesmo. É necessário apresentar o alimento cerca de dez a quinze vezes para a criança para que ocorra sua aceitação, devido a isso, muitos pais desistem logo no início, alegando que seus filhos não gostam do alimento, mas o exibem poucas vezes. (DIAS, 2013).

A fase pré-escolar é determinada por grandes mudanças no desenvolvimento e descobertas, tornando-se assim de extrema importância, marcada pelas interações psicossociais e culturais de cada criança. É um momento de adquirir hábitos e aprender com a família. Porém, por vezes, garantir uma alimentação adequada, torna um processo árduo por parte dos pais, em que precisam trabalhar com a neofobia alimentar presente na grande maioria das crianças. (PINTO, 2017).

As preferências pelos sabores doces e salgados dos alimentos são inatas, bem como a presente rejeição por sabores azedos e ácidos. Como explica Andrade (2014, p. 27):

A neofobia, que consiste na aversão por alimentos novos, tem também base genética na medida em que é comum à maioria dos seres humanos desde o nascimento até aos seis anos de idade e existe uma semelhança da intensidade da reação neofóbica entre pais e filhos e entre irmãos, em cerca de 60 a 80%. Ao longo da infância a sensibilidade e a preferência pelo sabor amargo parecem ser determinadas em parte pelo genótipo que influenciando a maior ou menor sensibilidade a este sabor, afeta as preferências alimentares. Por exemplo, em crianças pré-escolares aquelas com menor sensibilidade ao sabor amargo consomem mais vegetais do que as crianças com maior sensibilidade, as quais tendem a ter aversão pelos vegetais mais amargos.

Durante a infância, é necessário que se mantenha a repetida exposição dos alimentos menos aceitos pelas crianças, a fim de estimulá-las ao consumo e redução da neofobia. Conforme Andrade (2014), pré-escolares aumentam a preferência por alimentos com sabores doces e salgados, quando são expostas a estes, contribuindo assim nos determinantes geneticamente estabelecidos. Porém, neste período, se expostas repetidamente a vegetais, mesmo que em pequenas quantidades, aumentam a preferência pelos mesmos. O que diz Pinto (2017) é que do mesmo modo, é possível reverter ou minimizar a rejeição ao sabor amargo quando se expõe o mesmo várias vezes.

Dessa maneira, a neofobia alimentar pode ser controlada através do desenvolvimento de aprendizagens, em que a criança entende e percebe o que é a fome e a saciedade, conheça sabores e texturas diferentes e quantidades a serem ingeridas. É importante que pelo menos a criança prove, mesmo que uma quantidade pequena, de todos os alimentos, para que assim os conheça e aumente sua aceitação.

Pesquisas afirmam que por mais que em um primeiro momento as crianças recusem fortemente algum alimento, isso pode ser alterado se for realizada a consecutiva mostra e a possibilidade da prova do mesmo. Confirma-se então que a recusa inicial de certos tipos de alimentos pelas crianças, pode ser entendido como um longo e complexo processo de adaptação. (PINTO, 2017).

Outro ponto a ser destacado é que a determinação das preferências alimentares é influenciada pelas sensações após a ingestão dos alimentos. Em suma, quando um alimento é consumido e promove saciedade, devido a sua grande quantidade de calorias, é melhor aceito, mesmo que o alimento

consumido contenha um novo sabor para o paladar da criança. O mesmo acontece no grupo de vegetais e frutas, em que as crianças optam pelos que possuem mais calorias. (ANDRADE, 2014).

A escolha dos alimentos a serem consumidos variam em cada meio familiar, conforme sua cultura e classe social, resultando assim em diferentes grupos. E é a partir destas definições que são construídos os motivos psicológicos para a aprovação ou refutação dos alimentos. Ramos e Stein (2000, p. 2), trazem uma importante reflexão quando dizem que

Atualmente, convivemos com uma cultura alimentar em que encontramos os exageros gastronômicos ou o excesso, ao mesmo tempo que a restrição do alimento, seja por pressão social, modismo pela magreza, ou a indisponibilidade econômica de alguns grupos sociais, o que pode vir a acarretar deficiências nutricionais.

Assim, mesmo que as crianças tenham uma predisposição genética para determinar seus hábitos alimentares, percebe-se o crescente avanço da interferência cultural, repassada de geração em geração, apreendida em cada meio que a criança está inserida, desde as primeiras oportunidades de vivência com o mundo dos alimentos.

4.2.6 Mídia/publicidade

Atualmente, a nova geração já nasce conectada ao mundo dos eletrônicos e uma das características relacionadas a estes é o incontável número de propagandas existentes, que invadem principalmente as casas e a mente das crianças todos os dias, além de todos os locais que circulam e fazem parte de seu cotidiano, como ônibus, *outdoors*, mercados, rádios, revistas, celulares, redes sociais, televisão, jogos e rótulos de embalagens.

Em família, frequentemente, o mais comum é nas horas de lazer ou tempo livre, o visionamento de televisão, meio este que é repleto de publicidade, expondo assim crianças e pais a esta, que estimula todos ao consumo. Muitas vezes, as crianças são deixadas em frente à televisão, celulares ou computadores como forma de entretenimento. Nos programas infantis é muito comum perceber a presença de influências para o consumo, bem como na hora do intervalo, as propagandas levam a persuasão desse ato.

Ao contrário dos adultos, as crianças pequenas não possuem a capacidade de distinguir programas de diversão de propagandas. Assim, muitas das imagens de publicidade, contêm elementos que convencem a criança a querer tal produto, por mais que não consiga ler, são utilizados desenhos, imagens de personagens, ambientes coloridos, sons chamativos e slogans, tudo a fim de ganhar o público infantil. (BRASIL, 2019).

Andrade (2014) ainda corrobora quando traz que, as crianças na fase pré-escolar são incapazes de identificar estratégias persuasivas utilizadas pela mídia, ou até mesmo analisar criticamente estas, sabendo que a capacidade desta compreensão e a intenção de manipulação, surgem por cerca dos oito anos de idade.

Em consonância, Leiras (2015, p. 40) afirma que “as atividades de lazer que incluem a televisão, vieram substituir os jogos recreativos ao ar livre que promoviam a socialização e o brincar de forma mais ativa”. Além do tempo que as crianças ficam em frente da televisão, têm-se o grau de exposição à publicidade. Conforme Andrade (2014), um estudo envolvendo crianças de sete países europeus, identificou-se uma relação entre o excesso de peso e o número de propagandas televisivas que continham alimentos gordurosos e doces. As escolhas alimentares são influenciadas pela publicidade, e isso se confirma quando as crianças demonstram maior preferência por produtos que viram na televisão.

Complementando, também em outro estudo, realizado em investigações nos Estados Unidos, demonstrou que crianças com visionamento de televisão semanal, totalizado em vinte e uma a vinte e duas horas, três destas eram referentes a propagandas de alimentos e em noventa e um por cento das mesmas apresentavam-se alimentos ultracalóricos, ricos em açúcar, sal e gordura. (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008). As consequências da publicidade no comportamento alimentar, não refletem apenas no aumento do consumo do produto, mas também na maior ingestão de alimentos dessa classe. Ainda, segundo Andrade (2014), pesquisas realizadas em laboratórios apontam que assistir propagandas, além de estimular o consumo dos alimentos publicitados, induz a criança a aumentar a quantidade total da ingestão de alimentos.

Rossi, Moreira e Rauen (2008) afirmam a relação direta entre o tempo gasto em frente à televisão e o maior consumo de produtos altamente

energéticos e refrigerantes, estes mesmos apresentados nas propagandas, e a consequente redução no consumo de frutas e verduras. Confirmando este dado, Andrade (2014) verificou que a alimentação de crianças pré-escolares, que passam mais tempo em frente à televisão, é menos saudável. Bem como sua ingestão diária de calorias é muito maior do que comparado às crianças que veem televisão por pouco tempo, consomem mais alimentos ricos em gorduras, mas não nutritivos e reduzida ingestão de vegetais.

Em uma pesquisa realizada com crianças que possuem idades entre três e cinco anos, percebeu-se que estas optaram pelos alimentos batatas fritas, hambúrgueres, *nugets* de frango e mini cenouras quando estes foram mostrados em embalagens do McDonalds, em contraste com a apresentação dos mesmos alimentos em embalagens comuns. Nota-se como a publicidade é algo grave sobre o que se pensar, quando se têm conhecimento de que a frequência de anúncios aumenta em horários que as crianças assistem mais televisão. E complementar a isso, as propagandas direcionadas às crianças, são majoritariamente sobre alimentos que não se encaixam em uma prática de alimentação saudável. (ANDRADE 2014).

Os dados apresentados mostram claramente que a exposição dos pequenos frente à televisão, que contém grandes períodos de publicidade, é um fator imensamente determinante nas escolhas e preferências alimentares das crianças. Rossi, Moreira e Rauen (2008) concluíram que independente de determinantes culturais, étnicos, sexo, nível escolar e social, a televisão tem forte relação com a formação de hábitos considerados ruins acerca dos alimentos, nutrição e preferências alimentares.

Um primeiro passo para mudar essa realidade é buscar interferências governamentais que regulamentem a publicidade alimentar para crianças, e também propagandas que abordem alimentos saudáveis. Além disso, os pais precisam controlar o tempo que seus filhos passam assistindo televisão e procurar não usá-la como meio de entretenimento para distraí-los, estas são medidas que irão melhorar o comportamento alimentar ou moldá-lo para um caminho mais saudável e nutritivo, a fim de contribuir para a melhor evolução física e psíquica destas crianças.

4.2.7 Instituição educacional: o papel fundamental da escola na questão da alimentação infantil

A alimentação no ambiente escolar é assegurada pela legislação brasileira, e para isso o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) surge para garantir a alimentação adequada e saudável das crianças, conforme a Lei nº 11.947/09. O PNAE prevê a alimentação dos escolares e trabalhos de educação alimentar e nutricional durante todas as etapas da educação básica pública. O que nos mostra o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil é que

As crianças, desde que nascem, participam de diversas práticas sociais no seu cotidiano, dentro e fora da instituição de educação infantil. Dessa forma, adquirem conhecimentos sobre a vida social no seu entorno. A família, os parentes e os amigos, a instituição, a igreja, o posto de saúde, a venda, a rua entre outros, constituem espaços de construção do conhecimento social. Na instituição de educação infantil, a criança encontra possibilidade de ampliar as experiências que traz de casa e de outros lugares, de estabelecer novas formas de relação e de contato com uma grande diversidade de costumes, hábitos e expressões culturais, cruzar histórias individuais e coletivas, compor um repertório de conhecimentos comuns àquele grupo etc. (BRASIL, 1998, p. 46).

Com intuito de promover uma alimentação saudável aos alunos, o Programa instrui que para a merenda escolar sejam adquiridos produtos locais, da agricultura familiar e baliza alimentos ultraprocessados. Os cardápios para as refeições escolares devem ser elaborados por um profissional na Nutrição, a fim de garantir o consumo de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura e tradições saudáveis dos estudantes, atentando sempre para as idades e recomendações nutricionais. (BRASIL, 2019).

O desenvolvimento e promoção do crescimento saudável das crianças nas instituições escolares tem fundamentação em diversos aspectos que precisam ser observados e garantidos, como o afeto, segurança, integridade corporal e psíquica, de modo que todos juntos contemplem a façam parte da aprendizagem da correta alimentação. Cada criança que inicia seu processo na Educação Infantil traz consigo a realidade que está imersa, juntamente com sua cultura familiar, neste caso, é preciso dar atenção a cada uma com suas

singularidades. Assim, o ambiente educativo demanda condições e cuidados adequados às especificidades de cada criança. (BRASIL, 1998).

Quando a criança vai para a creche, muitas vezes os hábitos alimentares não são os mesmos da sua família, e aí iniciam-se os conflitos quanto aos tipos de alimentos oferecidos, consistências, modos de apresentá-los, e surgem recusas ou aversões pelo seu consumo. Estes impasses devem ser observados pelos professores, de forma que possam encontrar alternativas para aproximar as famílias, estabelecer diálogos e ensinar às crianças novos alimentos e novas formas de ingeri-los, como as refeições em grupo que são realizadas, e não mais individualmente. (AMARAL et al., 1994).

Cada fase da vida é imprescindível, e cada uma surge com suas peculiaridades de desenvolvimento e importância. Mas sabe-se que a idade pré-escolar é carregada de descobertas e aprendizagens evolutivas. É importante pois é nesse período que acontecem as grandes modificações a nível físico, cognitivo e psicossocial. É neste momento que irão obter subsídios para desenvolver sua autonomia, então a alimentação desempenha um papel importante na aquisição de habilidades e exigências. (PINTO, 2017).

As refeições nas instituições escolares são realizadas em ambientes conjuntos, em formas de grandes grupos, e, para tal, faz-se necessário manter a qualidade da alimentação, tanto para evitar contaminações, como para garantir os requisitos nutricionais. (BRASIL, 1998). Quando se trata da exposição ao consumo do alimento preparado: é importante que o local designado para a exposição e consumo dos alimentos preparados seja organizado e limpo, de acordo com as exigências sanitárias, e móveis e utensílios precisam conter em número suficiente e também devidamente higienizados; Os funcionários responsáveis devem estar atentos a possíveis riscos de contaminação, fazendo uso de luvas ou anti-sépticos; Equipamentos que necessitem de temperatura controlada para a exposição de alimentos devem ser constantemente monitorados; Utensílios utilizados nas refeições, como pratos e talheres, precisam ser descartáveis ou se forem de outro material, devidamente higienizados e armazenados em local limpo e seguro. (BRASIL, 2004).

Mesmo que os momentos de alimentação sejam feitos em conjunto, para os bebês, torna-se importante separá-los em pequenos grupos, e alocá-los em ambientes tranquilos, em que o professor possa acompanhar cada um com mais

atenção e proximidade, isso proporcionará à criança a sensação de segurança e auxílio. Também, é recomendável que momentos de lanches ou refeições em geral sejam pensados de modo que as crianças as vivenciem de acordo com as práticas sociais relacionadas à alimentação, buscando sempre priorizar o prazer e afetividade (BRASIL, 1998).

Compreendendo que a criança é um ser ativo no seu próprio processo de desenvolvimento, o professor precisa oportunizar experiências que a possibilitem conquistar novas competências e descobertas em relação ao ato de se alimentar sozinha. A maioria dos bebês, por volta do primeiro ano de idade já pode ingerir os mesmos alimentos que os adultos e junto com estas mudanças, ocorrem também novas aprendizagens, como usar talheres, segurar o copo, diminuição do uso da mamadeira e realizar refeições à mesa com os demais.

Gradativamente, a criança que antes era alimentada por um adulto, passa a demonstrar interesse por segurar a colher e levá-la até a boca ou simplesmente pegar o alimento com a mão e colocá-lo na boca. É imprescindível que o professor permita essa experiência, pois influenciará na construção da independência da criança e é tão importante quanto os nutrientes que ela deve ingerir. (SILVA, 2010).

Conforme as crianças ficam maiores e já compreendem com mais facilidade a importância dos alimentos saudáveis na alimentação, é possível que os professores planejem junto a elas, cardápios que envolvam refeições nutritivas, cuidados com o preparo e oferta dos alimentos, elaborem projetos que envolvam as crianças como protagonistas acerca do tema, preparações de receitas a fim de ensinar sobre a função social do compartilhamento de refeições e as práticas culturais. Faz-se ainda necessário que o professor, dentro das condições estabelecidas, ofereça uma grande variedade de alimentos e incentivem para que as crianças provem todos, porém sempre respeitando suas preferências e necessidades. (BRASIL, 1998).

Além de tudo, a instituição escolar não deve preocupar-se apenas com os processos educativos, mas também garantir refeições equilibradas, em quantidade e qualidade, oferecendo educação alimentar e nutricional às crianças e suas famílias, trabalhando dessa forma para concretizar o crescimento e desenvolvimento infantil de qualidade. Para tal, os hábitos alimentares corretos

devem ser estimulados desde o nascimento da criança, sendo assim, estes irão permanecer para o resto da vida. (BRASIL, 2019).

O ato de alimentar-se, serve, para além de nutrir o corpo, garantir a manutenção da vida. Nesse contexto, salienta-se que a alimentação proporciona “saúde, conforto ao saciar a fome, prazer ao estimular o paladar e contribui para a socialização ao revesti-lo de rituais”. (BRASIL, 1998). Além disso é fonte de inúmeras oportunidades de aprendizagem.

4.3 ANÁLISES DOS RESULTADOS

Com base nestas análises, acredita-se que ainda há uma enorme lacuna entre o ensino de Ciências e a Pedagogia. Enquanto pode-se perceber nitidamente que a Ciência deixa de lado a Educação Infantil, de modo que direciona as investigações para questões do público de faixa etária maior, ocasionando uma deficiência nas pesquisas para o nível infantil. Por outra perspectiva, a Pedagogia não dá a devida atenção ao estudo de Ciências, ocorrendo da mesma forma, uma ruptura na aprendizagem, não a desenvolvendo de forma efetiva e integral neste campo.

Após a verificação de todos os objetivos dos documentos orientadores para a Educação Infantil, compreende-se que estes foram incorporados e aperfeiçoados ao longo dos anos, a fim de constituir um olhar para as crianças de forma mais humanizada e não automática com apenas a realização de tarefas e respostas a comandos, contudo, percebeu-se também que este aperfeiçoamento não refletiu em mais pesquisas na área em questão, nos eventos expostos. Sabe-se que na Educação Infantil, o cuidar e educar precisam andar juntos e são indissociáveis, com isso, além das ações práticas que se espera que as crianças desenvolvam, também surge a importância da expressão das sensações, exploração, vivências, sentimentos, descobertas, percepções e infinitas possibilidades que cercam este universo.

Ainda, observando o que os documentos orientadores indicam para a educação acerca do tema em questão e todos os fatores influenciadores, mas principalmente o papel da família e da escola, percebe-se que há grandes falhas, no sentido que não existe uma relação entre a instituição escolar e o que se aprende fora dela. A escola, como meio formal de aprendizagem, deveria ser

capaz de entrelaçar estas aprendizagens, levando para a sala de aula as vivências do cotidiano da criança, possibilitando que possam fazer relações com o ambiente em que vivem, a forma que realizam suas refeições, quais são seus hábitos alimentares, possibilitando assim uma aprendizagem mais palpável, que faça sentido para o aluno.

Faz-se também uma reflexão em relação à o que e quanto se ensina na escola sobre o tema educação nutricional e seletividade alimentar. A legislação prevê que o papel do profissional de Nutrição é, juntamente com a escola, realizar atividades de conscientização acerca do tema com as crianças. Pensando em todos os fatores influenciadores nas escolhas alimentares das crianças, entende-se que são muitos e interligados. Dessa forma, as pequenas atividades elaboradas pelo (a) Nutricionista nas escolas, apesar de importantes, não dão conta, sozinhas, de abarcar todo o ensino e reflexão necessários acerca da alimentação para/com as crianças. Assim, torna-se fundamental rever as práticas que são estabelecidas nas escolas, a fim de garantir maior qualidade nutricional e de vida para as crianças.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo pretendeu-se investigar como de fato acontece a educação nutricional e a seletividade alimentar das crianças. Entendeu-se que os comportamentos alimentares infantis são resultado de uma rede complexa de múltiplos fatores determinantes, entre eles, ambientais, pessoais, familiares, genéticos, sociais e culturais.

A partir dos achados confirmou-se algumas das hipóteses já previstas, como por exemplo o papel da família como forte agente influenciador nas preferências alimentares das crianças desde seu nascimento, já que constituem o primeiro ambiente socializador que a criança está inserida, bem como também está carregada de costumes e hábitos advindos da cultura que fazem parte.

Também se afirmou que a mídia/publicidade possui intensa interferência para/com as escolhas alimentares das crianças quando, na maior parte das vezes, aparece como manipuladora, criando comerciais atrativos que irão persuadir os pequenos a optar por alimentos pouco saudáveis à sua saúde.

Muitos dos fatores influenciadores, descobertos na presente pesquisa, surgiram como surpresa e novidade, apresentando-se como inimagináveis em um primeiro momento, porém, todos despontam como sugestões aceitáveis e muitos comprovados cientificamente através de experimentos. Todos os fatores juntos levam à compreensão de como ocorre a formação do paladar e da mente infantil, tornando-se possível realizar assimilações, quando observa-se que todos os fatores estão interligados e constituem uma dinâmica entrelaçada de determinantes.

Outra discussão importante é observar como a instituição escolar possui função determinante para as mudanças de hábitos alimentares e de que forma seus professores atuam na promoção do tema referente à educação nutricional e seletividade alimentar. Entende-se que a escola é o ambiente formal de educação, compreendendo assim, o principal meio influenciador para as crianças. Apesar disso, se o tema em questão não está presente no currículo ou no planejamento do professor, e aparece simplório nos principais documentos orientadores, faz-se importante analisar de que forma a criança irá aprender este assunto.

Sabe-se que a legislação prevê programas de incentivos educacionais para a realização de atividades, trabalhos e projetos acerca da alimentação, estes encabeçados pelo profissional de nutrição da prefeitura do município, estas iniciativas aparecem esporadicamente nas escolas, preenchendo um curto espaço de tempo. Assim, visa-se por trabalhos sobre a alimentação de forma contínua, que precisam ser incluídos no planejamento dos professores e devem tornar-se valorizados por toda comunidade escolar.

Desse modo, cada adulto (incluindo pais, professores, merendeira, secretária, porteiro, jardineiro, etc.) pode envolver-se como um agente educador, realizando um papel pedagógico. Isso se torna possível quando todo o grupo se mobiliza em prol de ações educativas acerca de um objetivo, este em específico, entender cada criança e educá-las para escolhas alimentares corretas e saudáveis.

Embora todos os fatores citados, determinantes para as preferências alimentares das crianças, representem pontos cruciais, não se pode deixar de mencionar outros fatores que possivelmente se apresentam como potenciais modificadores e influenciam no processo de construção dos hábitos alimentares. Com isso, pode-se indicar as condições socioeconômicas de cada família, a baixa escolaridade materna e a introdução das mães no mercado de trabalho.

Visto que os fatores determinantes para as escolhas alimentares das crianças são diversos e complexos, faz-se necessário, para um bom funcionamento geral, o empenho e comprometimento de todas as partes: família, escola e sociedade. De forma que a orientação educacional deve ser feita com o ensino das informações nutricionais básicas, mudanças a respeito de crenças errôneas sobre a alimentação e o ensino da real função do alimento ao corpo do ser humano.

Em anexo a este trabalho apresenta-se uma cartilha elaborada como produto deste TCC. Esta, foi planejada, pensada e criada para a formação de professores, e contém propostas de atividades práticas que irão auxiliar na construção de uma conscientização para/com as crianças sobre uma alimentação saudável, mais feliz e humana. As propostas ainda não foram desenvolvidas na prática, mas em breve farão parte de estágios na área da educação e ciências, bem como das práticas diárias nas creches e pré-escolas.

6 REFERÊNCIAS

AMARAL, M. F. M. et.al. Alimentação de Bebês e Crianças Pequenas em Contextos Coletivos: Mediadores, Interações e Programações em Educação infantil. Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano. São Paulo, 1996. Disponível em:< <http://www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/38371/41214>>. Acesso em: 10 jun. 2020.

ANDRADE, M. G. M.; RAMOS, R.; BARROS, L. **Determinantes e efeitos do conhecimento nutricional dos pais:** um estudo com crianças pré-escolares. In 14º Congresso Português de Obesidade. Porto, 2010. Disponível em:<URL.<http://www.speoobesidade.pt/Files/DocsPublico/Files/Resumos%20para%20o%20site.pdf>>. Acesso em 10 abr. 2020.

ANDRADE, M. G. M. de A. M. **Determinantes sociais e psicológicos do comportamento alimentar infantil.** 297 p. 2014. Tese (Doutoramento em psicologia)- Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal, 2014. Disponível em:< https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/15441/1/ulsd069179_td_tese.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2020.

ARAUJO, M. **Maior evento da Rede Municipal de Ensino, 2º Educar e Empreender surpreende na abertura do evento.** Santa Maria: [s.n], 2019. p.1. Disponível em: <<https://www.santamaria.rs.gov.br/noticias/19919-maior-evento-da-rede-municipal-de-ensino-2o-educar-e-empreender-surpreende-na-abertura-do-evento>>. Acesso em: 09 abr. 2020.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA EM EDUCAÇÃO. 34., 2011. Natal. **Anais...Natal/RN**, 2011. Disponível em:< http://34reuniao.anped.org.br/index.php?option=com_content&view=category&id=47&Itemid=59>. Acesso em: 11 maio 2020.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA EM EDUCAÇÃO. 35., 2012. Porto de Galinhas. **Anais...Porto de Galinhas/PE**, 2012. Disponível em:< <http://35reuniao.anped.org.br/trabalhos>>. Acesso em: 11 maio 2020.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA EM EDUCAÇÃO. 36., 2013. Goiânia. **Anais...Goiânia/GO**, 2013. Disponível em:< <http://36reuniao.anped.org.br/trabalhos>>. Acesso em: 11 maio 2020.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA EM EDUCAÇÃO. 37., 2015. Florianópolis. **Anais...Florianópolis/SC**, 2015. Disponível em:< <http://37reuniao.anped.org.br/trabalhos/>>. Acesso em: 12 maio 2020.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA EM EDUCAÇÃO. 38., 2017. São Luís do Maranhão. **Anais... São Luís do Maranhão/MA**, 2017. Disponível em:< http://38reuniao.anped.org.br/?_ga=2.191080810.1921163946.1589562326-1366125422.1589298395>. Acesso em: 12 maio 2020.

BRASIL. Lei n. 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; altera as Leis n.ºs 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória n.º 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei n.º 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. **Diário Oficial da União**. Brasília, DF, 16 de jun. 2009. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ Ato2007-2010/2009/Lei/L11947.htm>. Acesso em: 18 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Temas Contemporâneos Transversais na BNCC: contexto histórico e pressupostos pedagógicos**. Brasília, DF. 2019. Disponível em: <<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHNWJRZHDbFVLNLQhDvgSXvwQZ?projector=1&messagePartId=0.1>>. Acesso em: 06 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil: Formação pessoal e social, v.2**. Brasília, DF. 1998.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF. 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_-versaofinal_site.pdf>. Acesso em: 31 maio 2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: <http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/marco_EA_N.pdf>. Acesso em: 08 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde Departamento de Promoção da Saúde. **Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos**. Brasília, DF. 2019. Disponível em: <<http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/01/Guia-Alimentar-para-Crian%C3%A7as-Brasileiras-Menores-de-2-Anos.pdf>>. Acesso em: 03 jun. 2020.

BRASIL. Resolução CFN n. 465, de 23 de agosto de 2010. Dispõe sobre as atribuições do Nutricionista, estabelece parâmetros numéricos mínimos de referência no âmbito do Programa de Alimentação Escolar (PAE) e dá outras providências. **Diário Oficial da União**. Brasília, DF, 25 ago. 2010. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_465_2010.htm> Acesso em: 13 mar. 2020.

BRASIL. Resolução RDC n.º 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. **Diário Oficial da União**. Brasília, DF, 16 set. 2004. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/RESOLU%25C3%2587%25>>

[25C3%2583O-RDC%2BN%2B216%2BDE%2B15%2BDE%2BSETEMBRO%2BDE%2B2004.pdf/23701496-925d-4d4d-99aa-9d479b316c4b](http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro081.pdf)>. Acesso em: 28 mar. 2020.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Departamento de Política da Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais:** apresentação dos temas transversais, ética. Brasília, DF. 1997. Disponível em:< <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro081.pdf>>. Acesso em: 06 jun. 2020.

BRASIL. Secretaria de Estado da Educação. Departamento Pedagógico. **Referencial Curricular Gaúcho:** Educação Infantil. Porto Alegre, RS. 2018. Disponível em:< <http://portal.educacao.rs.gov.br/Portals/1/Files/1532.pdf>>. Acesso em: 31 maio 2020.

BRASIL. Secretaria Municipal de Educação. **Documento Orientador Curricular:** Educação Infantil. Santa Maria, RS. 2019. Disponível em:< [file:///C:/Users/luisa/Downloads/educacao-infantil%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/luisa/Downloads/educacao-infantil%20(2).pdf)>. Acesso em: 30 maio 2020.

DIAS, S. **A construção do paladar das crianças:** aproveite o início da vida do seu filho para ensiná-lo a apreciar alimentos saudáveis. A boa educação alimentar começa ainda no útero. São Paulo: [s.n], 2013. p. 1. Disponível em:< <https://revistacrescer.globo.com/Colherada-Boa/noticia/2013/10/construcao-do-paladar-das-criancas.html>>. Acesso em: 02 abr. 2020.

EDUCAÇÃO. In: Alimentação Escolar. Porto Alegre: [s.n.], [2017]. Disponível em: <<https://educacao.rs.gov.br/alimentacao-escolar>>. Acesso em: 13 mar. 2020.

ENCONTRO NACIONAL DE ENSINO DE BIOLOGIA. 5., 2014. São Paulo. **Anais...**São Paulo: Universidade de São Paulo, 2014. Disponível em:< https://sbenbio.org.br/wp-content/uploads/edicoes/revista_sbenbio_n7.pdf>. Acesso em: 12 maio 2020.

ENCONTRO NACIONAL DE ENSINO DE BIOLOGIA. 6., 2016. Maringá. **Anais...**Maringá: Universidade Estadual de Maringá, 2016. Disponível em:< https://sbenbio.org.br/wp-content/uploads/edicoes/revista_sbenbio_n9.pdf>. Acesso em: 12 maio 2020.

ENCONTRO NACIONAL DE ENSINO DE BIOLOGIA. 7., 2018. Belém. **Anais...**Belém: Universidade Federal do Pará, 2018. Disponível em:< https://sbenbio.org.br/wp-content/uploads/anais/anais_vii_enebio_norte_completo_2018.pdf>. Acesso em: 11 maio 2020.

ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS, 10., 2015. Águas de Lindoia. **Anais...**Águas de Lindoia/SP, 2015. Disponível em:< <http://www.abrapecnet.org.br/enpec/x-enpec/anais2015/indicepalchave.htm>>. Acesso em 11 maio 2020.

ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS, 11., 2017. Florianópolis. **Anais...** Florianópolis/SC, 2017. Disponível em: <<http://www.abrapecnet.org.br/enpec/xi-enpec/anais/busca.htm?query=Educa%E7%E3o+alimentar+e+nutricional>>. Acesso em: Acesso em 11 maio 2020.

ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS. 12., 2019. Natal. **Anais...** Natal/RN, 2019. Disponível em: <http://abrapecnet.org.br/enpec/xii-enpec/anais/busca_1.htm?query=Educa%E7%E3o+alimentar+educa%E7%E3o+infantil>. Acesso em: 12 maio 2020.

FNDE. In: Educação Alimentar e Nutricional - EAN. Brasília: [s.n], 2017. p.1. Disponível em: <<https://www.fnde.gov.br/programas/pnae/pnae-eixos-de-atuacao/pnae-educacao-alimentar-nutricional>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

FNDE. In: Sobre o Fundeb. Brasília: [s.n], 2017. p.1. Disponível em: <<https://www.fnde.gov.br/index.php/financiamento/fundeb/sobre-o-plano-ou-programa/sobre-o-fundeb>>. Acesso em: 17 maio 2020.

FNDE. In: Sobre o PNAE: o que é? Brasília: [s.n], 2017. p.1. Disponível em: <<https://www.fnde.gov.br/programas/pnae>>. Acesso em: 19 mar. 2020.

GIL, C. A. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6^o ed. São Paulo: Atlas, 2018. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597012934/cfi/6/2!/4/2@0:0>>. Acesso em: 06 jun. 2020.

JACQUES, V. **Secretaria da Saúde promove avaliação nutricional junto aos alunos da Rede Municipal de Ensino**. Santa Maria: [s.n], 2012. p.1. Disponível em: <<https://www.santamaria.rs.gov.br/noticias/4144-secretaria-da-saude-promove-avaliacao-nutricional-junto-aos-alunos-da-rede-municipal-de-ensino>>. Acesso em: 10 maio 2020.

LEIRAS, E. M. V. **Comportamento Alimentar da criança: a influência materna**. 2015. 151 p. Dissertação (II Mestrado em Enfermagem de Saúde Comunitária)- Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal, 2015. Disponível em: <http://repositorio.ipv.pt/bitstream/20.500.11960/1287/1/Elsa_Leiras.pdf>. Acesso em: 02 fev. 2020.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003. Disponível em: <<file:///C:/Users/luisa/Downloads/LAKATOS%20-%20MARCONI%20-%20FUNDAMENTOS%20DE%20METODOLOGIA%20CIENTIFICA.pdf>>. Acesso em: 23 jun. 2020.

MENNELLA, J. A.; JAGNOW, C. P.; BEAUCHAMP, G. K. **Prenatal and Postnatal Flavor Learning by Human Infants**. Pediatrics. 2001. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1351272/>>. Acesso em: 10 jun. 2020.

PINTO, L. P. **Conhecimento dos pais sobre alimentação infantil**: relação com as características sociodemográficas e estado nutricional da criança. 143 p. 2017. Dissertação (IV Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria)- Instituto Politécnico de Viseu. Viseu, Portugal, 2017. Disponível em:<<https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/4123/1/LuisaPereiraPinto%20DM.pdf>>. Acesso em: 02 jun. 2020.

PROGRAMA Nacional de Alimentação Escolar - PNAE: caderno de legislação 2019. [s.l.: s.n], 2019. Disponível em:<<file:///C:/Users/luisa/Downloads/CADERNO%20DE%20LEGISLAO%202019.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2020.

RAMOS, M; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, 2000. Disponível em:<http://189.28.128.100/nutricao/docs/Enpacs/pesquisaArtigos/desenvolvimento_do_comportamento_alimentar_infantil_ramos_2000.pdf>. Acesso em: 04 jun. 2020.

RIO GRANDE DO SUL. Lei nº 14.448, de 14 de janeiro de 2014. Cria categorias funcionais no Quadro dos Servidores de Escola, reorganizado pela Lei n.º11.672, de 26 de setembro de 2001, e altera as Leis n.º 10.576, de 14 de novembro de 1995, e n.º 11.672, de 26 de setembro de 2001. Disponível em:<<http://www.al.rs.gov.br/filerepository/repLegis/arquivos/LEI%2014.448.pdf>>. Acesso em 16 jul. 2020.

ROSSI, A; MOREIRA, E. A. M; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Revista de nutrição, Campinas, nov./dez., 2008. Disponível em:<<https://www.scielo.br/pdf/rn/v21n6/a12v21n6.pdf>>. Acesso em: 02 jun. 2020.

SCHAAL, B.; MARLIER, L.; SOUSSIGNAN, R. **Human Foetuses Learn Odours from their Pregnant Mother's Diet**. Chemical Senses. 2000. Disponível em:<<https://academic.oup.com/chemse/article/25/6/729/271704>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

SILVA, G. L. **Consumo alimentar em creches públicas/filantrópicas de São Paulo – SP**. 62 p. 2010. Dissertação (Mestrado em Ciências). Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, 2010. Disponível em:<<http://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/9255/Publico-057.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 03 jun. 2020.

TODOS PELA EDUCAÇÃO. Perguntas e respostas: o que é e o que faz o FNDE? [s.l.: s.n], 2018. p.1. Disponível em:<<https://www.todospelaeducacao.org.br/conteudo/perguntas-e-respostas-o-que-e-e-o-que-faz-o-fnde>>. Acesso em: 17 maio 2020.

VITOLLO, R. M. **Nutrição**: da gestação ao envelhecimento. 2º ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.

ANEXO A – CARTILHA



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE EDUCAÇÃO - CE
CURSO DE PEDAGOGIA – LICENCIATURA PLENA DIURNO**

Luísa Moreira Favretto

**Orientadora TCC B: Profa. Dra. Micheli Bordoli Amestoy
Orientador TCC A: Prof. Dr. Luiz Caldeira Brant de Tolentino-Neto**

**SABERES E FAZERES NA EDUCAÇÃO INFANTIL:
PROPOSTAS PEDAGÓGICAS SOBRE A EDUCAÇÃO
NUTRICIONAL E SELETIVIDADE ALIMENTAR**

Santa Maria, RS

2020

SUMÁRIO

Apresentação 4

1 Crianças de seis meses a dois anos

CONHECENDO AS FRUTAS	7
A PROTAGONISTA CANELA	9
COMIDA INTERATIVA	11
DIA DA FRUTA E DO LEGUME NA ESCOLA	13
O PODER DE UMA ALIMENTAÇÃO CRUDÍVORA	15
TEATRO	16
MACARRÃO COLORIDO	18
PAIS NA ESCOLA	21
COMENDO COM AS MÃOS	23
MÚSICA	24

2 Crianças de dois a três anos

25	A ALGA
27	LEITES VEGETAIS

30	COMBATE AO DESPERDÍCIO
33	HORTA NA ESCOLA
35	O MILAGRE DA GERMINAÇÃO
37	PÃO
39	CALENDÁRIO NUTRITIVO
41	LANCHE EXÓTICO
43	PRESENTE DAS CRIANÇAS
45	LANCHE PANC

3 Crianças de três a cinco anos

QUAL A ORIGEM	47
DE ONDE VEM	49
SUCO ESPECIAL	51
DESCOBRINDO OS SENTIDOS	53
SEMÁFORO DOS ALIMENTOS	55
CRIANÇA NA COZINHA? SIM!	57

DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	59
ALIMENTOS REGIONAIS	61
DIA DA SALADA	63
CAÇA AO TESOURO	65

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha traz propostas acerca da Educação Alimentar e Nutricional para crianças da Educação Infantil, surge a partir de um Trabalho de Conclusão de Curso, cujo título é “Educação nutricional: um estudo sobre a seletividade alimentar em crianças de creches e pré-escolas”, realizado por uma acadêmica do curso de Pedagogia Licenciatura plena, da Universidade Federal de Santa Maria – UFSM e procura auxiliar na formação de professores que estejam dispostos a buscar e fazer a diferença na educação e desenvolvimento das crianças.

Na busca por uma educação que considere a cidadania como princípio norteador de aprendizagens, faz-se necessária a inserção das questões sociais no ensino, de modo que os educandos possam refletir, em busca da elevação de seus conhecimentos e pleno desenvolvimento. Desta forma, surgem os Temas Transversais, como parte integrante dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), compondo seis áreas, que visam “uma prática educacional voltada para a compreensão da realidade social e dos direitos e responsabilidades em relação à vida pessoal, coletiva e ambiental”. (BRASIL 1997, p. 15).

Em busca de ampliar e aperfeiçoar estes Temas, são incorporados os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs), agora na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que se constituem em seis macroáreas temáticas, divididas em quinze Temas Contemporâneos, “que interferem na vida humana em escala local, regional e global” (BRASIL, 2019, p.12). Os Temas Contemporâneos Transversais:

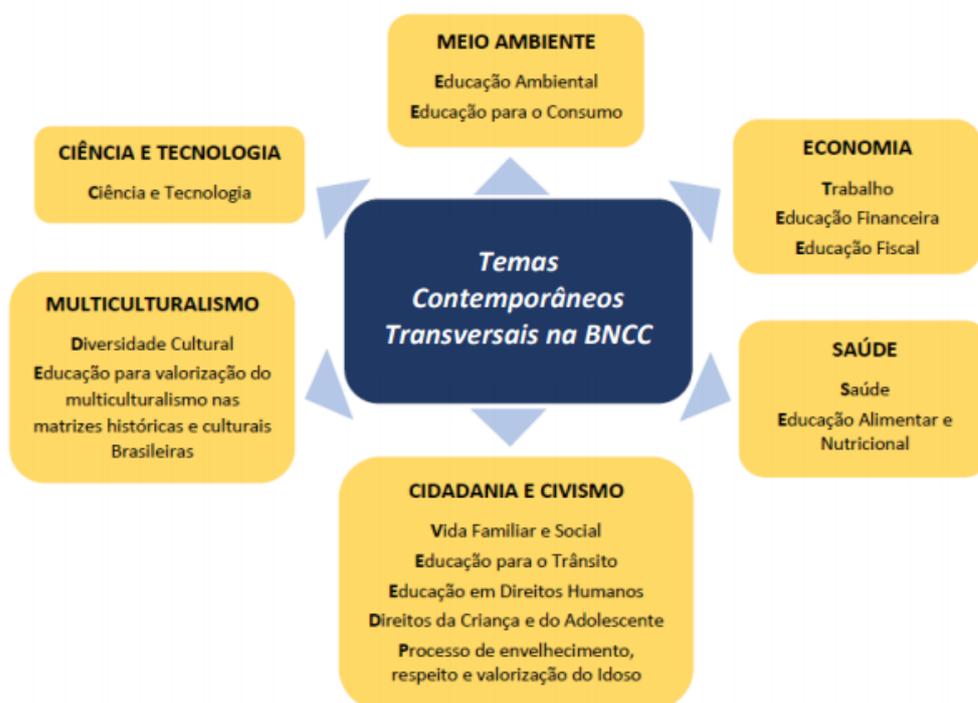
Têm a condição de explicitar a ligação entre os diferentes componentes curriculares de forma integrada, bem como de fazer sua conexão com situações vivenciadas pelos estudantes em suas realidades, contribuindo para trazer contexto e contemporaneidade aos objetos do conhecimento descritos na BNCC. Também visam cumprir a legislação que versa sobre a Educação Básica, garantindo aos estudantes os direitos de aprendizagem, pelo acesso a conhecimentos que possibilitem a formação para o trabalho, para a cidadania e para a democracia e que sejam respeitadas as características regionais e locais, da cultura, da economia e da população que frequentam a escola. (BRASIL, 2019, p.5).

Assim, entre os Temas Contemporâneos Transversais, a **Educação Alimentar e Nutricional** aparece como um Tema Contemporâneo, dentro da macroárea Saúde. Nota-se então, que se instaura como um tema de importante relevância para a educação das crianças, em uma visão de que seja do interesse

dos estudantes e parte essencial de seu desenvolvimento integral. Ainda, desta forma, entende-se que o aluno possa fazer relações com o contexto escolar em que está inserido, o contexto social em que vive e a diversidade em todos os âmbitos.

Esta proposta de cartilha nasce a partir da ideia de que é fundamental para a criança unir teoria à prática, em uma relação do estudado com o vivenciado, proporcionando assim a construção de uma consciência crítica e emancipadora. Educar e aprender são indissociáveis ao ser humano, assim, os Temas Contemporâneos Transversais têm o papel de unir os diferentes componentes curriculares, possibilitando o diálogo e relações produtivas.

As seis macroáreas dos Temas Contemporâneos Transversais divididas em quinze microáreas são:



Fonte: Temas Contemporâneos Transversais na BNCC, 2019.

A partir das propostas elaboradas e sugeridas nesta cartilha, pretende-se inspirar os professores da área da Educação Infantil para que possam trabalhar com um tema tão importante e bonito em sala de aula, bem como colaborar com a formação do Pedagogo. Desta forma, é possível mostrar para as crianças, desde

muito pequenas, como é fundamental conhecer e adotar uma alimentação saudável e nutritiva, em que todos saem ganhando, tanto nas experiências e aprendizados, quanto na saúde e qualidade de vida.



FAIXA ETÁRIA: 6 meses a 2 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: nesta fase do desenvolvimento da criança é necessário apresentar e incentivar o consumo das [frutas¹](#), para que assim, ao experimentar o açúcar natural, possam estimular o paladar para novos sabores e também sentir a textura, cheiro e sensação destes alimentos ao pegá-los com as mãos.

VOU PRECISAR DE:

- Diversos tipos de frutas (prefira as frutas da estação e aquelas da sua região, por serem mais frescas, mais baratas, e para valorizar as culturas locais);
- Pátio da escola.

PROPOSTA: a ideia será desenvolvida no pátio da escola, em um gramado por exemplo (se estiver muito sol, procure uma área coberta, sombreada). Com todos sentados no chão, para maior envolvimento das crianças, é fundamental que você, professor, apresente as frutas, as descasque (se necessário) e corte junto com as crianças. Pergunte se elas sabem o nome, se já experimentaram, peça que descrevam o sabor. Em seguida cada aluno pode pegar um pedaço com as mãos e explorar. Naturalmente, a maioria das crianças irá observar, amassar, sentir a textura nas mãos, e colocar na boca. É importante que se faça essa aula respeitando o tempo de descoberta das crianças, com muita paciência. Assim, ao experimentar por vontade própria, através de uma brincadeira, a criança se familiariza com as frutas, de uma forma que respeita suas particularidades.

DICA: deixe a criança se sujar, este é um dos pontos mais importantes, faz parte de seu pleno desenvolvimento. Impedir esse processo pode acarretar em inibir o gosto pelas frutas e pelos alimentos mais frescos.

¹ Ver glossário, página 138.

VARIAÇÃO: a ida das crianças até o pátio da escola proporciona a ideia de algo diferente, assim estimula-se o maior interesse. Se não houver pátio, pode-se realizar a atividade em outro espaço ou mesmo na sala de aula.

MATERIAL COMPLEMENTAR: professor, você encontrará no YouTube um vídeo sobre a “Técnica do óbvio e como ensinar seu filho a comer frutas e legumes”.

Título: Técnica do óbvio, como ensinar seu filho a comer frutas e legumes.

Canal: Comeu tudo.

Ano: 2020.

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=WORaj6GRy4A>.



FAIXA ETÁRIA: 6 meses a 2 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: algumas crianças possuem resistência em experimentar e comer frutas. Por vezes, alguns pais as oferecem com açúcar, o que prejudica o paladar e a saúde da criança muito pequena. Por isso, uma opção saudável e eficaz é polvilhar canela em pó por cima das frutas picadas, o que irá realçar o sabor e aguçar o paladar na experiência de conhecer e adquirir novos sabores.

VOU PRECISAR DE:

- Frutas picadas (prefira as frutas da estação e aquelas da sua região, por serem mais frescas, mais baratas, e para valorizar as culturas locais);
- Canela em pó.

PROPOSTA: comumente nas instituições escolares há a hora do café ou lanche, em que são servidas frutas para as crianças. Para este momento, converse com as merendeiras ou com quem prepara a refeição e peça para que seja polvilhado um pouco de canela em pó por cima das frutas picadas que são oferecidas às crianças. Elas podem resistir no início, por ser uma experiência diferente, mas é extremamente importante que seja incentivada a experimentar, tornando isso um hábito saudável.

DICA: incentive as crianças a contar para os pais essa experiência realizada na escola e se ainda não o forem capazes de fazer, você Professor, pode conversar com os pais, explicando brevemente sobre a importância deste pequeno ato. É uma mudança simples, mas de grande significado para as crianças.

VARIAÇÃO: outros ingredientes que podem ser utilizados para polvilhar as frutas são o Pó de ameixa ou a Maca peruana, estes possuem muitas vitaminas e nutrientes essenciais ao organismo das crianças.

MATERIAL COMPLEMENTAR: leia a entrevista com a Nutricionista Márcia Regina Vitolo sobre o consumo de açúcar por crianças.

Título: Especialista diz que prevenção à obesidade infantil deve começar no início da vida.

Autor: Keiko Bailone.

Ano: 2016.

Local: São Paulo – SP.

Link:

<https://www.al.sp.gov.br/noticia/?id=372112>.



FAIXA ETÁRIA: 6 meses a 2 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: as crianças gostam e se sentem convidativas a experimentar um prato bonito. Aliás, quem não, não é mesmo?

VOU PRECISAR DE:

- Diversos tipos de frutas, [vegetais](#)² ou [grãos](#)³.

PROPOSTA: monte um prato com frutas, [legumes](#)⁴, grãos representando animais, paisagens, objetos, um rosto, etc. As crianças também podem fazer parte dessa construção através da mediação do professor, de forma lúdica e prazerosa, incentiva-se o consumo de alimentos [nutritivos](#)⁵ e que fazem bem ao nosso corpo.

DICA: converse com a direção e pessoal responsável pela elaboração das refeições para que os pratos sejam coloridos e bem apresentados, isso facilita a aceitação das crianças e principalmente dos bebês em se alimentar, pois estimula a curiosidade e bem-estar.

VARIAÇÃO: com as crianças maiores, já é possível deixar que utilizem formas para modelar os alimentos e construam os seus próprios pratos enfeitados. Também com essa mesma atividade torna-se possível construir seus rostos, características da sua fisionomia e os elementos da família, de forma que cada criança possa reconhecer sua identidade e das demais pessoas que convive.

MATERIAL COMPLEMENTAR: “Normas alimentares para crianças brasileiras menores de 2 anos”, citadas pela Organização Mundial da Saúde.

Título: Normas alimentares para crianças brasileiras menores de 2 anos.

Ano: 1997.

Link:

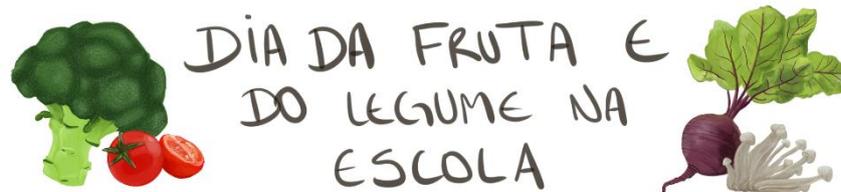
<https://www.saudedireta.com.br/docsupload/1340109397base>

² Ver glossário, página 139.

³ Ver glossário, página 138.

⁴ Ver glossário, página 139.

⁵ Ver glossário, página 138.



FAIXA ETÁRIA: 6 meses a 2 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: uma ótima estratégia é realizar na escola o Dia da Fruta e do Legume. Neste, as crianças têm a possibilidade de levar uma opção destas de casa para a escola, o que também incentiva e estimula os pais a pensar em uma alimentação adequada, além de instigar a responsabilidade e comprometimento com a escola e filhos.

VOU PRECISAR DE:

- Reunião de pais e professores, combinados e recados na agenda.

PROPOSTA: converse com a direção da escola sobre a possibilidade de estabelecer um dia da semana para que cada criança traga de casa uma fruta ou legume. Os pais devem ser comunicados e orientados em uma reunião sobre a atividade, para que assim se possa estabelecer um diálogo.

No dia da fruta ou legume o professor deve mediar uma apresentação com as crianças, para que conversem sobre o que trouxeram, mostrem, expliquem e explorem cada alimento trazido, fazendo a sua degustação em um compartilhamento com toda a turma. Assim, a relação da criança com o mesmo irá se tornar cada vez mais próxima e comum, aprendendo sobre o cuidado com seu corpo desde bebês.

DICA: escolha diversos espaços da escola (ou fora dela) para realizar a exploração e degustação com as crianças. Lembre-se sempre de enfatizar a importância de cada criança em levar para a escola um alimento saudável para apresentar aos demais colegas.

VARIAÇÃO: esta proposta pode ser realizada em qualquer idade da Educação Infantil, realizando as adaptações necessárias, como a realização de projetos, escuta ativa das crianças, medição, olhar atento, etc. Também pode-se fazer uma inversão, em que cada criança leva para casa uma fruta ou legume consumido na

escola. Dessa forma, envolve-se a família e amplia-se esta experiência de compartilhamento.

MATERIAL COMPLEMENTAR: através desse documentário, intitulado como “Muito além do peso”, da produtora Maria Farinha, você poderá entender o porquê é essencial ensinar as crianças sobre uma alimentação saudável desde muito pequenas.

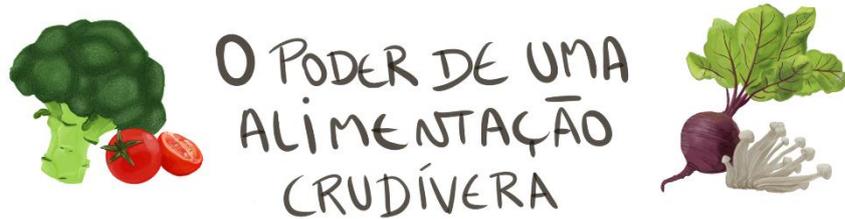
Título: Muito além do peso.

Autor/canal: Maria Farinha/Maria Farinha Filmes.

Ano: 2013.

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>.



FAIXA ETÁRIA: 6 meses a 2 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: por vezes, as crianças desde bem pequenas, não gostam de algumas texturas dos alimentos, como por exemplo quando são muito pastosos ou duros, ou têm medo de experimentar algo novo. Uma alternativa saudável é oferecer legumes crus (alimentação [crudívora](#)⁶).

VOU PRECISAR DE:

- Alimentos diversos crus.

PROPOSTA: na hora do lanche na escola, disponibilize alguns alimentos crus, em pedaços, para que as crianças possam pegar com as mãos e comer. Algumas opções podem ser: brócolis, cenoura, tomate, pepino. Assim possibilita que conheçam outras formas de ingestão dos alimentos, de um jeito fácil, leve e descontraído.

DICA: oriente que os pais façam a experiência em casa, pode ser uma alternativa se a criança não gosta de comer algum alimento da forma que é preparado.

VARIAÇÃO: o mesmo pode ser feito com frutas, mas em um processo inverso, pois geralmente são consumidas cruas. Estas podem ser assadas ou cozidas (exemplo: banana, maçã...) ou congeladas, na forma de picolé.

MATERIAL COMPLEMENTAR: através deste link você encontrará o “Manual Operacional para profissionais de saúde e educação”, que fala acerca da promoção da alimentação saudável nas escolas.

Título: Manual Operacional para profissionais de saúde e educação.

Ano: 2008

Link:

http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=1862-pse-manual&category_slug=novembro-2009-pdf&Itemid=30192

⁶ Ver glossário, página 138.



FAIXA ETÁRIA: 6 meses a 2 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: entende-se que as crianças aprendem pela observação e junção dos sentidos. O estímulo visual, aliado à atitudes propulsoras de uma boa alimentação podem influenciar muito nas escolhas alimentares das crianças, pois é através do exemplo e das experiências vividas que as crianças buscam construir suas referências.

VOU PRECISAR DE:

- Dedoches (para os bebês);
- Fantoques (para as crianças maiores);
- Local para apresentação;
- História sobre alimentação saudável.

PROPOSTA: o professor pode reunir a sua turma em um local adequado para a contação de histórias e convidá-los para assistir uma apresentação. Dessa forma, se necessário, com o auxílio de mais professores, deve iniciar o teatro de uma história sobre a alimentação saudável, com a utilização dos fantoches ou dedoches. Lembre-se que para esta contação, com as crianças menores, sugere-se que seja feita de forma objetiva, contemplando histórias mais curtas, em que o professor toma uma postura criativa, use e abuse da expressão corporal e facial, da entonação de voz e criatividade. A história pode ser criada de acordo com as necessidades de trabalho em cada contexto social. Por exemplo: o professor percebeu que as crianças de sua turma estão com resistência em se experimentar de saladas. Então, a sua história deve falar sobre a importância da ingestão desse tipo de alimento, trazendo algum fato.

DICA: durante a apresentação do teatro, para tornar a experiência mais real, pode ser oferecido os alimentos citados para que as crianças degustem durante a sessão..

VARIAÇÃO: se as crianças são maiores, é possível interagir com elas durante a história, fazendo questionamentos como: “você come isso em casa? ”, “você come isso na escola? ”, “este alimento faz bem para seu corpo? Por quê? ” E assim por diante, de acordo com cada realidade o professor pode criar para atender suas demandas. Também pode-se gravar a apresentação e as reações da plateia. As crianças adoram se ver na tela e isso é uma forma de contribuir no reforço das mensagens e integrar as famílias.



FAIXA ETÁRIA: 6 meses a 2 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: as crianças são atraídas por vivências novas, e se apropriam do conhecimento principalmente quando são as protagonistas. Com este trabalho elas serão capazes de criar e experimentar de uma forma simples e prazerosa.

VOU PRECISAR DE:

- Cozinha ou refeitório;
- Corantes naturais (receitas abaixo);
- Farinha de trigo branca;
- Ovos;
- Água;
- Utensílios como xícaras plásticas, colheres de sopa, bacias para misturar a massa e talheres);
- Panela para cozinhar macarrão.

PROPOSTA: combine com a equipe da cozinha e em seguida com as crianças a realização desta proposta no refeitório. Neste local, a professora deverá explicar que irão confeccionar macarrão colorido. Para isso, cada criança poderá contribuir adicionando um ingrediente para formar a massa e moldá-la, do seu jeito. O ingrediente secreto dessa receita serão os corantes naturais (beterraba, espinafre e cúrcuma) já preparados previamente, que irão ser adicionados, após a separação de pequenos pedaços de massa, e coloridos, até chegar em um lindo resultado após a massa ser espichada e cortada em longos fios. Depois de pronta, a massa deve ser cozida pelas merendeiras e disponibilizada para que as crianças explorem da sua maneira. Assim, poderão experimentar algo que produziram com mais entusiasmo.

Corante natural de beterraba:

Ingredientes:

- 1 beterraba;
- ½ copo de água.

Como fazer

Bata tudo no liquidificador e está pronto!

Corante natural de espinafre:

Ingredientes:

- 1 maço pequeno de espinafre;
- ½ copo de água.

Como fazer

Bata tudo no liquidificador e está pronto!

Corante natural de cúrcuma:

Ingredientes:

- 1 colher se sopa de cúrcuma em pó ou in natura;
- ½ copo de água.

Como fazer

Bata tudo no liquidificador e está pronto!

Macarrão:

Ingredientes:

- 500g de farinha de trigo branca;

- Corante natural (receita acima);
- 2 ovos;
- Sal.

Como fazer

Misture todos os ingredientes, sove a massa com as mãos até ficar homogênea, deixe descansar e abra a massa com um rolo, em seguida, corte como preferir

DICA: durante a construção da massa, a professora pode explicar às crianças sobre a importância de fazer seu próprio alimento e utilizar ingredientes naturais, como os corantes, que fazem bem à saúde e incentivar que os utilizem em suas casas, no preparo das refeições (esta conversa pode ser realizada com os pais para melhor entendimento).

VARIAÇÃO: essa proposta pode ser realizada com diversos alimentos, como arroz, panqueca, bolos, todos com a participação ativa das crianças.

MATERIAL COMPLEMENTAR: você encontrará uma música muito divertida para cantar com as crianças enquanto elabora as receitas, chamada “Sopa”.

Título da música: Sopa.

Canal: Palavra cantada oficial.

Ano: 2017.

Link:

<https://www.youtube.com/wa>



FAIXA ETÁRIA: 6 meses a 2 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: o período de desmame das crianças geralmente é algo que preocupa alguns pais, principalmente porque surge atrelado à iniciação dos bebês na creche e a consequente ingestão de alimentos sólidos. Por isso é fundamental que o professor, juntamente com a equipe escolar, estabeleça um diálogo com as famílias a fim de assegurá-los da qualidade da alimentação de seus filhos tanto no período que frequentam a creche, quanto realizar orientações para que se dê continuidade em casa.

VOU PRECISAR DE:

- Reunião de pais e professores;
- Cozinha da escola;
- Ingredientes para as receitas.

PROPOSTA: é interessante que no início do ano letivo, durante o período de adaptação dos bebês, seja realizada uma reunião de pais e professores. Nela, pode-se explicar sobre a importância da alimentação saudável, de construir bons hábitos alimentares e como estes são fundamentais para os bebês se desenvolverem com saúde. Também é necessário ouvir as dúvidas e angústias dos familiares, estabelecendo trocas de experiências. Após este diálogo com os pais, convide-os para aprender algumas receitas nutritivas e fáceis de preparar. Alguns exemplos:

Mingau de aveia

Ingredientes:

- 1 xícara de leite ou água;
- ½ xícara de aveia (qualquer tipo);

- 1 colher de uva passa;

- 1 banana picada.

Como fazer

Misture todos os ingredientes e cozinhe até engrossar. Sirva morno ou frio para a criança.

Bolinho integral

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha integral;

- ½ xícara de aveia (qualquer tipo);

- 2 ovos;

- 1 banana amassada;

- ½ xícara de óleo.

- Alguns morangos picados.

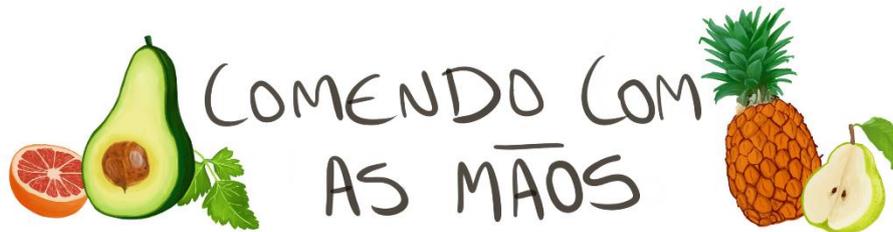
- 1 colher de café de fermento químico (aquele em pó, branco, vendido em pequenos potes no supermercado).

Como fazer

Misture todos os ingredientes, coloque em forminhas pequenas e leve para assar a 200°C por aproximadamente 30 minutos.

DICA: convide os pais para “colocar a mão na massa”, dessa forma poderão experimentar novas possibilidades e perceber como uma alimentação saudável pode ser simples, fácil e econômica. Bem como confiar no trabalho educativo da escola. Peça também receitas aos pais, e que compartilhem com os demais.

VARIAÇÃO: as receitas são infinitas, podem ser adaptadas à realidade de cada escola e também de acordo com os alimentos regionais. Porém espera-se que seja algo de fácil acesso e preparo e também saudável para as crianças.



FAIXA ETÁRIA: 6 meses a 2 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: por volta de um ano de idade, os bebês iniciam o desejo e o processo de comer seus alimentos com os próprios talheres. Sabe-se que a criança precisa passar por esta experiência de forma que seja prazerosa e calma, para que possa aprender.

VOU PRECISAR DE:

- Momento das refeições.

PROPOSTA: neste período, durante todas as refeições, é necessário que o professor permita à criança utilizar os seus talheres e a incentive. No início, a criança vai levar a comida até a boca e provavelmente virar a colher, deixar cair, explorar a comida com as mãos, colocar a comida do prato na colher com suas mãos, o que é totalmente normal e aceitável neste processo. Portanto, possibilite-a a essa experiência.

DICA: durante as refeições os bebês vão se sujar, isto é fundamental na sua aprendizagem. Não se preocupe com a sala, mesa ou roupas, mas sim em proporcionar uma experiência significativa.

VARIAÇÃO: uma opção para ajudar o bebê a aprender a usar os talheres é enquanto dá a comida, você adulto, utilize uma colher e dê outra para a criança comer sozinha, ao mesmo tempo.

MATERIAL COMPLEMENTAR: aqui você encontrará um arquivo sobre os “Dez passos para alimentação saudável – Guia alimentar para crianças menores de 2 anos”.

Título: Dez passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Um guia para o profissional da saúde na atenção básica.

Ano: 2015.

Local: Brasília – DF.

Link

<https://bvsmms.saude.gov.br/bvsm/publicacoes/guia-dez-passos-alimen>



FAIXA ETÁRIA: 6 meses a 2 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: através da música as crianças podem aprender muitas coisas, desde bem pequenas, inclusive a cuidar e valorizar a natureza, que proporciona o nosso alimento. A música acalma e faz refletir, enquanto produz significado conforme é internalizada.

VOU PRECISAR DE:

- Momento das refeições.

PROPOSTA: na hora das refeições, quando as crianças estão sendo preparadas para o lanche, cantar sempre uma música sobre este momento é uma forma que as crianças irão associar e relacionar, entendendo o que é e o que acontece nesta hora, estabelecendo assim uma rotina e segurança. Também, na hora em que as crianças estão se alimentando ou que você está oferecendo o alimento, cante! Tornando esse momento agradável e tranquilo.

DICA: as músicas podem ser pesquisadas na internet para se descobrir um vasto repertório.

VARIAÇÃO: outras músicas, que tenham significado, podem ser utilizadas de acordo com o repertório de cada professor e cada realidade experienciada.

MATERIAL COMPLEMENTAR: uma música inspiradora que você, professor, pode utilizar com suas crianças pode ser a “Refeição”.

Título da música: Refeição.

Autor/canal: Fabiana Godoy.

Ano: 2020.

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=dC5AijxiJGU>



FAIXA ETÁRIA: 2 a 3 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: normalmente algumas crianças têm medo de experimentar novos alimentos, principalmente quando nunca os viram, mas estes são importantes para a construção do seu paladar e para a saúde de seu corpo, por isso, apresente alimentos novos e os incentive no preparo e degustação.

VOU PRECISAR DE:

- Alga tipo Nori (aquelas da culinária japonesa);
- Sal;
- Frigideira;
- Cozinha da escola.

PROPOSTA: apresente para as crianças a alga Nori. Este tipo de alga é muito nutritivo e simples de preparar. Ela vem em folhas, bem finas e que ficam deliciosas cruas ou tostadas. É só esquentar uma frigideira e colocar a alga em pedaços por alguns segundos, ou até que fique crocante. Depois é só temperar com sal a gosto e degustar. Junto com a turma, na cozinha da escola, permita que as crianças façam o preparo, isso contribui muito no processo de aceitação do alimento novo. Depois de tudo pronto, convide as crianças para ir à algum lugar legal da escola e degustem.

DICA: durante a proposta explique brevemente que a alga marinha vem do mar, alguns peixes também se alimentam dela, pode ser consumida no seu estado natural, é mais utilizada na culinária japonesa, porém já difundida no Brasil, enfim, o que achar relevante no decorrer da conversa, pois cada experiência é diferente e única.

VARIAÇÃO: esta proposta pode ser aliada junto à algum projeto sobre a origem dos alimentos, ou animais que vivem no mar e o que ele possui de produtos para a nossa alimentação.

MATERIAL COMPLEMENTAR: aqui, com a “Política Nacional de Alimentação e Nutrição”, você encontrará um pouco mais sobre a importância da alimentação saudável e educação nutricional das crianças.

Título: Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

Ano: 2013.

Local: Brasília – DF.

Link:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf



FAIXA ETÁRIA: 2 a 3 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: além do leite de vaca, comumente oferecido pelos pais e escola e ingerido pela maioria das crianças, existem outros tipos de bebidas que podem ser chamadas de leite, que são super nutritivos, saudáveis e gostosos.

VOU PRECISAR DE:

- Amendoim;
- Gergelim;
- Coco;
- Água;
- Sal;
- Tecido de voal;
- Jarra;
- Cozinha da escola.

PROPOSTA: reúna a turma em um círculo para uma conversa. Inicie questionando-as: o que vocês tomam? Usam mamadeira? O que vai lá dentro? É gostoso? De onde vem? Qual o animal que fornece o leite? Vocês conhecem outros tipos de leite? Ouça o que as crianças têm a dizer, seus conhecimentos e explique que existem outros tipos de leites, como os vegetais. Conte que estes podem ser feitos de grãos, [cereais](#)⁷, [sementes](#)⁸ ou frutas e não são oriundos dos animais, podemos fazer em casa, são saudáveis e deliciosos. Em seguida, convide a turma para fazê-

⁷ Ver glossário, página 138.

⁸ Ver glossário, página 139.

los. Oriente as crianças a ir até a cozinha, lá, mostre os ingredientes (amendoim, gergelim e coco) e em um primeiro momento deixe que as crianças os manipulem, cheirem e experimentem. Depois da exploração, explique como será o processo de confecção do leite e peça que a ajuda das crianças neste processo. Quando estiver pronto, as crianças podem degustar, na hora do lanche ou em um momento propício.

Leite de amendoim

Ingredientes:

- 1 xícara de amendoim torrado;
- 1 litro de água mineral;
- Uma pitada de sal (se quiser).

Como fazer

Deixe os grãos de molho por 8 horas. Descarte a água do molho. Aqueça a água com o amendoim dentro. Quando estiver aquecido, mas sem ferver, coloque essa mistura no liquidificador e bata por 3 minutos. Coe com o tecido de voal e está pronto!

Leite de gergelim

Ingredientes:

- 1 xícara de sementes de gergelim;
- 1 litro de água;
- Uma pitada de sal (se quiser).

Como fazer

Lave as sementes em uma peneira e deixe de molho por 3 horas na água. Bata essa mistura no liquidificador por 3 minutos. Coe com o tecido de voal e está pronto!

Leite de coco

Ingredientes:

- 1/3 de um coco seco, cotado em pedaços pequenos;
- 1 litro de água;
- Uma pitada de sal (se quiser).

Como fazer

Aqueça a água e em seguida bata no liquidificador com o coco. Coe com o tecido de voal e está pronto!

DICA: mostre e ensine esses tipos de leites para os pais de crianças intolerantes à lactose, são uma ótima opção ao leite comum ou ao industrializado e podem ser guardados na geladeira por até uma semana. Depois de coar, guarde o resíduo que pode ser utilizado na composição de outros alimentos.

VARIAÇÃO: outros tipos de leites podem ser feitos a partir da necessidade e gosto de cada grupo. Exemplos: leite de semente de abóbora, alpiste, aveia, castanha do Pará, semente de girassol, linhaça, milho verde, noz pecã e quinoa.

MATERIAL COMPLEMENTAR: um livro interessante para que você, professor, possa entender mais sobre o assunto é: Galactolatria: mau leite.

Título: Galactolatria: mau leite.

Autora: Sônia T. Felipe.

Ano: 2012.

Editora: Ecoânima.

Edição: 1º.



FAIXA ETÁRIA: 2 a 3 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: mostrar às crianças a importância e a possibilidade da redução de perdas e desperdício de alimentos é fundamental para que criemos uma consciência sustentável desde bem pequenas.

VOU PRECISAR DE:

- Ingredientes para as receitas;
- Cozinha da escola.

PROPOSTA: convide a turma para ir até a cozinha ou refeitório da escola. Lá, utilizando os resíduos das receitas anteriores (leites vegetais), explore com as crianças as possibilidades de utilizá-los e a importância de evitar o desperdício. Para isso, faça questionamentos à elas a fim de investigar o que já sabem sobre o assunto, como por exemplo: “você descasca todos os alimentos em casa?”, “as cascas, talos e folhas são jogadas no lixo?”, “será que podemos usar isso para fazer outros alimentos?”. Em seguida apresente três receitas que podem ser feitas a partir dos resíduos e confeccione-as com a ajuda das crianças. Depois de pronto, façam um piquenique para experimentar o que foi preparado.

Paçoca

Ingredientes:

- 1 xícara do resíduo do leite de amendoim.
- ½ xícara de açúcar mascavo;
- 1 pitada de sal.

Como fazer

Misture todos os ingredientes e amasse a fim de obter uma massa compacta, depois é só moldar da forma que quiser e está pronto.

Ricota

Ingredientes:

- 1 xícara do resíduo do leite de gergelim;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- suco de meio limão;
- 1 colher de sopa de orégano;
- 1 colher de sopa de salsinha;
- sal a gosto.

Como fazer

Misture todos os ingredientes e está pronto. Pode ser servido com pão torrado ou colocar em um sanduíche.

Panqueca

Ingredientes:

- 1 xícara do resíduo do leite de coco;
- 2 ovos;
- 1 xícara de leite (pode ser o leite de coco);
- 1 xícara de farinha;
- 1 colher de açúcar mascavo.

Como fazer

Bata tudo no liquidificador, disponha a massa sobre uma frigideira quente até que os dois lados fiquem douradinhos e está pronto.

DICA: Permita que as crianças sejam protagonistas na elaboração da receita, dessa forma elas se envolvem e participam com mais efetividade da proposta, além da curiosidade que surge em provar o que fizeram.

VARIAÇÃO: as receitas podem ser adaptadas conforme a necessidade e os resíduos de cada tipo de leite, porém lembre-se de optar por elaborações saudáveis.



FAIXA ETÁRIA: 2 a 3 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: a partir da construção da horta no ambiente escolar, as crianças podem acompanhar o desenvolvimento dos alimentos e assim conhecer sobre sua origem. Essa proposta oportuniza a relação das crianças com o ambiente em que vivem, estimulando a responsabilidade e cuidado com a natureza, bem como com o ambiente escolar e a comunidade em que estão inseridas. Além disso, estes conhecimentos podem ser levados para o ambiente familiar, como forma de mudança e construção de hábitos saudáveis.

VOU PRECISAR DE:

- Espaço da escola e/ou vasos;
- Terra;
- Mudanças de plantas;
- Água;
- Pá ou enxada.

PROPOSTA: é importante que você professor faça uma contextualização inicial com a turma. Questione as crianças a respeito da horta: “você sabem de onde vêm os alimentos?”, “conhecem uma horta ou têm em casa?”, “como plantamos alguma coisa?”, “o que é preciso para cultivar uma planta?”. A partir das contribuições trazidas pelas crianças, as convide para iniciarem o projeto de uma horta na escola. Organize previamente um local adequado na escola para esta construção (pode ser um espaço de terra ou até mesmo vasos). Neste espaço, converse com as crianças sobre o passo-a-passo para a elaboração da horta. Disponibilize mudas de plantas diversas e incentive-as a plantar, mediando sempre esta ação. Depois de pronto, oriente as crianças sobre os cuidados, explicando que precisam regar, adubar, utilizar pesticidas naturais, cuidar, até o momento certo para a colheita, e também decidir o que irão fazer com os produtos colhidos.

DICA: esta é uma oportunidade muito rica de conhecimentos, diversos temas podem ser abordados a partir dessa prática, como a sustentabilidade, respeito, cuidado, cooperação, responsabilidade, envolvendo todas os componentes curriculares. Explore-as ao longo do desenvolvimento desta proposta conversando com as crianças e estabelecendo uma troca de aprendizagens.

VARIAÇÃO: a construção da horta pode ser realizada com a ajuda dos pais das crianças, combinando previamente um momento adequado para todos, de forma que haja a contribuição de cada um com alguma experiência, é um momento muito importante de aprendizagens e envolvimento da família com a escola.

MATERIAL COMPLEMENTAR: as “Cartas de promoção à saúde” são ótimas para entender o quanto a saúde das crianças é importante e quanto somos responsáveis enquanto estamos no papel de professores.

Título: Cartas de promoção à saúde.

Ano: 2002.

Local: Brasília – DF.

Link:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf



FAIXA ETÁRIA: 2 a 3 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: uma experiência bacana para que as crianças aprendam sobre a origem e desenvolvimento das plantas, é fazer a [germinação](#)⁹ das mesmas. Também é importante que as crianças aprendam sobre a paciência e o cuidado com aquela planta que estão cultivando para que no futuro dê muitos produtos.

VOU PRECISAR DE:

- Abacate;
- História “Nada ainda”. Voltz, Christian. Nada ainda?. 1º ed. São Paulo: Hedra, 2007.
- Pote com água;
- Palitos de dente.

PROPOSTA: Convide as crianças para sentar em círculo e faça questões problematizadoras sobre o abacate (leve a fruta para mostrar): “Vocês sabem o que é isso? É uma fruta, legume, vegetal...? ”, “Alguém já comeu? É bom? ”, “Será que vem de uma árvore ou debaixo da terra? ”, “Como é a planta? ”, “Tem semente? ”, “Como podemos fazer o plantio? ”. Ouça as explicações das crianças e conte a história “Ainda nada” de Christian Voltz, para elas. Após a leitura estabeleça um diálogo, perguntando o que acharam da história e de que forma podem relacioná-la com a turma e a questões debatidas anteriormente. Em seguida, explique que no próximo momento farão a experiência de plantio do [caroço](#)¹⁰ do abacate, sendo assim, enfatize que este caroço que irão plantar é a semente do abacateiro e que precisará de tempo, cuidados e paciência para [brotar](#)¹¹, assim como traz a moral da

⁹ Ver glossário, página 138.

¹⁰ Ver glossário, página 138.

¹¹ Ver glossário, página 138.

história. Fale para as crianças que o plantio do caroço do abacate não será feito na terra, mas sim em um pote com água para que a planta possa fazer o seu processo de germinação de uma forma mais rápida e para que possam acompanhar o processo visualmente de um modo melhor. Para isso, precisarão de um pote ou vidro, quatro palitos de dente e um caroço de abacate. Oriente para que com cuidado, encham o pote de água e espetem os palitos no caroço, depois será colocado sobre a boca do pote. Então, comente sobre a importância da luz e da água para a manutenção da vida e das plantas em geral, retomando o cuidado com as plantas, que devemos cultivar árvores e como elas são fundamentais para a manutenção da vida. O pote será colocado em algum lugar da sala que a turma decidir adequado para a planta nascer e crescer.

DICA: depois que o abacate germinar, instigue as crianças para plantá-lo em um local adequado, na escola ou na cidade, e permita que elas o façam e acompanhem o desenvolvimento da árvore. Uma ideia legal é que as crianças façam uma placa identificando a planta e a data em que foi plantada. Acompanhar, ano a ano, seu crescimento é uma atividade bem interessante também!

VARIAÇÃO: a planta a ser germinada pode variar de acordo com a necessidade de cada região, variando conforme o que for típico de cada local ou houver em grande quantidade.

MATERIAL COMPLEMENTAR: aqui você encontrará um artigo sobre a “Ressignificação do Trabalho Docente ao Ensinar Ciências na Educação Infantil em uma Perspectiva Investigativa”.

Título: Resignificação do Trabalho Docente ao Ensinar Ciências na Educação Infantil em uma Perspectiva Investigativa.

Autores: Carla Maline; Eliane Ferreira de Sá; Ely Maués e Alessandra de Caux Souza.

Ano: 2018.

Local: Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências.

Link:

<https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbpec/article/view/4827/3032>



PÃO



FAIXA ETÁRIA: 2 a 3 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: muitas vezes, em casa, as crianças veem os familiares cozinhando e querem fazer parte desta experiência, mas não são permitidos, por uma visão que irão causar bagunça ou atrapalhar, deste modo as crianças podem se frustrar e não têm a oportunidade desta experimentação. É uma vivência muito rica, que pode desenvolver várias habilidades das crianças, por isso permita-as a isto.

VOU PRECISAR DE:

- Água;
- Farinha;
- Óleo;
- Fermento biológico (aquele vendido em tabletes ou sachês plásticos no supermercado);
- Utensílios (xícara, colher, bacia, formas);
- Cozinha da escola.

PROPOSTA: leve as crianças para a cozinha da escola e explique que é necessário lavar bem as mãos para poder fazer o pão, então as oriente nesse processo. Disponha um pouco de cada ingrediente para cada criança e explique que devem amassar com as mãos, sintam a textura, observem como a massa se modifica até chegar no ponto ideal, então explique que é preciso assar para depois comer, disponha as produções de cada criança em uma forma e leve para crescer e depois assar. Convide-as para observar o processo de crescimento e cozimento. Depois de pronto, encontre um local legal da escola e deixe que as crianças degustem.

DICA: fazer pão e sentir o cheirinho pode remeter a lembranças boas, da casa da vó, de gosto de infância, de experiências incríveis. Construa estas memórias com seus pequenos.

VARIAÇÃO: a proposta também pode ser realizada na sala de aula, refeitório ou em outro ambiente adequado se não for permitido usar a cozinha da escola.

MATERIAL COMPLEMENTAR: através desse link, você poderá conhecer mais, de uma forma incrível, sobre o “Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil”.

Título: Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.

Autoras: Maurem Ramos e Lilian M. Stein.

Ano: 2000.

Local: Jornal de Pediatria.

Link

[http://189.28.128.100/nutricao/docs/Enpacs/pesquisaArtigos/desenvolvimento do comportamento alimentar infantil ramos 2000.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/Enpacs/pesquisaArtigos/desenvolvimento%20do%20comportamento%20alimentar%20infantil%20ramos%202000.pdf)



FAIXA ETÁRIA: 2 a 3 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: as crianças adoram desafios! Quando têm oportunidades de interagir com os alimentos, criam uma melhor relação com a comida, pois o brincar é a melhor forma de estabelecer esse contato.

VOU PRECISAR DE:

- Cartolina;
- Material para desenhar e colorir (lápiz de cor, papéis coloridos, canetinha, etc.).

PROPOSTA: Instigue as crianças sobre a criação de um calendário nutritivo para a turma e convide-as com um tom de desafio. Explique que o calendário precisará conter uma atividade nutritiva para cada dia da semana e as crianças deverão realizar no momento do lanche na escola. Cada dia será um desafio diferente, que pode ser provar algum alimento ou fazer uma receita. Construa o calendário com as crianças conversando sobre o que sabem sobre as propriedades dos alimentos saudáveis e pendure-o em um local que as crianças possam ver com facilidade, na sua altura. Combine com as crianças que a cada desafio cumprido podem fazer um X sobre o dia no calendário e quando completarem 10 desafios recebem um prêmio (pode ser um passeio, brincadeira, ou combine com a turma o que achar for mais legal e propício). Geralmente as crianças ficam entusiasmadas e engajadas apenas por se tratar de um desafio, por isso não é necessário presentear-las com objetos, um elogio já um grande prêmio!

DICA: esta proposta é para ser uma brincadeira leve, então não chantageie as crianças, mas as incentive. Nada de pressão, é diversão! A ideia é apresentar o alimento, oferecer, experimentar junto e incentivar.

VARIAÇÃO: outra possibilidade é cada criança construir seu calendário e levar para casa para realizar o desafio com os pais. É um ótimo incentivo para estimular

hábitos saudáveis a partir do exemplo da família, além de envolver todos neste desafio divertido.



FAIXA ETÁRIA: 2 a 3 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: fazer passeios, visitar outros ambientes e conviver em outros espaços, estimula a curiosidade das crianças e também as impulsiona para vivenciar outros momentos e projetos.

VOU PRECISAR DE:

- Local para passeio;
- [Alimentos in natura](#)¹².

PROPOSTA: organize um lanche saudável, somente com alimentos in natura ou minimamente processados e convide as crianças, para que com a turma, possam conhecer um lugar legal e fazer um piquenique. Este local pode ser um parque, uma universidade, um museu, um campo, defina de acordo com o que você professor tem à sua disponibilidade, mas escolha um lugar bacana, com árvores, grama, terra. Lá, deixe que as crianças brinquem livremente, explorem o local, corram, se sujem, se divirtam e depois organiza um momento para o lanche, assim você estimula a alimentação saudável aliada à prática de exercícios físicos.

DICA: na maioria dos passeios de escola ou piqueniques, as crianças consomem [alimentos industrializados](#)¹³ e [ultraprocessados](#)¹⁴, mostre a elas que uma alimentação saudável também pode ser saborosa, prezando pela escolha destes alimentos.

VARIAÇÃO: dependendo da disponibilidade, mais turmas podem se juntar a este passeio, bem como a presença do Professor de Educação Física da escola, que pode mediar as brincadeiras e/ou atividades físicas.

¹² Ver glossário, página 138.

¹³ Ver glossário, página 138.

¹⁴ Ver glossário, página 138.

MATERIAL COMPLEMENTAR: aqui você poderá encontrar o “Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas”.

Título: Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.

Ano: 2012.

Local: Brasília – DF.

Link: https://www.efn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf



FAIXA ETÁRIA: 2 a 3 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: normalmente em datas comemorativas, como o dia das crianças, a equipe escolar opta por presentear as crianças com doces e guloseimas. Uma opção para trabalhar e comemorar estas datas com as crianças é envolvendo-as na sua construção.

VOU PRECISAR DE:

- Ingredientes para a receita;
- Utensílios (xícara, colher, bacia, formas);
- Pacotes para embrulhar;
- Fita decorativa;
- Receita impressa para cada criança.

PROPOSTA: contextualize com a sua turma a importância de produzir seu próprio alimento, evitar o consumismo e cuidar da sua saúde, pois desde pequenas, muitas crianças já recebem inúmeras influências de uma alimentação não saudável, carregada de açúcar e gordura. Convide-as para que produzam sua própria lembrança e de seus colegas no dia das crianças. Oriente que na sala de aula, lavem as mãos e encontrem um lugar legal na mesa para sentar. Explique que irão confeccionar bolachas mágicas, pois serão coloridas e os ingredientes fazem bem para a saúde. Apresente cada ingrediente e adicione na receita, após a massa estar pronta, dê um pouco para que cada criança modele a bolacha da forma que quiser. Quando estiver pronto, peça para que as crianças coloquem na forma e leve para assar. Depois de assadas, monte junto com as crianças pacotinhos com as bolachas e a receita que serão entregues para cada um da turma como forma de presenteá-las no seu dia.

Bolachas mágicas

Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar mascavo;
- 1 ovo;
- ½ xícara de extrato de soja;
- ½ xícara de gérmen de trigo;
- ½ xícara de aveia;
- 1 colher de sopa de gergelim;
- 1 xícara de manteiga;
- ½ xícara de água;
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- 3 xícaras de farinha de trigo;

Como fazer

Misture todos os ingredientes em uma tigela, molde as bolachas, leve para assar e está pronto.

DICA: as crianças valorizam muito o que fazem, incentive-as a participar desta proposta e contar para os pais a experiência que tiveram e o que aprenderam neste dia tão importante.

VARIAÇÃO: as bolachas podem ser pintadas com uma espécie de glacê, de acordo com sua disponibilidade. As crianças vão adorar!



LANCHE PANC



FAIXA ETÁRIA: 2 a 3 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: propor e oferecer uma alimentação saudável é aproveitar o que a natureza tem de melhor. Considerando as variedades de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC'S) e a globalização dos alimentos, pensa-se em incentivar o consumo de plantas encontradas facilmente em quintais, jardins ou hortas, mas que são desconhecidos. As PANC's são uma incrível opção compondo uma riqueza natural pouco aproveitada na alimentação escolar.

VOU PRECISAR DE:

- PANC's;
- Espaço da escola.

PROPOSTA: em um espaço legal na escola, ao ar livre, apresente para as crianças algumas espécies de PANC's (moringa, ora-pro-nóbis, taioba e dente de leão, entre tantas outras). Explique que são plantas geralmente não utilizadas, mas que podem ser comestíveis e são super nutritivas, cada uma com sua especificidade, podem ser encontradas no quintal de casa, ou pela rua (instigue-as para que façam essa observação) e que várias receitas são realizadas com elas e assim adicionam mais sabor e nutrientes saudáveis ao nosso corpo. Ao final da conversa, convide as crianças para degustar um lanche, elaborado pelas merendeiras, feito com as PANC's: arroz com moringa, feijão com ora-pro-nóbis, panqueca de taioba e salada de dente de leão.

DICA: após a realização da proposta, dialogue com as crianças sobre a possibilidade de plantar mudas de PANC's na horta escolar, realizada em outro momento, para que estas plantas altamente nutritivas possam ser incluídas no cardápio da escola. Lembre às crianças de que nem todas as plantas são

comestíveis, algumas pode ser inclusive tóxicas. Devemos consultar sempre um especialista ou pesquisar com adultos sobre a possibilidade de uso na culinária.

VARIAÇÃO: as receitas podem ser outras, de acordo com as PANC's disponíveis e a sua criatividade professor!

MATERIAL COMPLEMENTAR: neste compilado de anais do VII ENEBIO, você pode encontrar, na página 1074, um trabalho sobre as PANC's acerca das percepções dos alunos.

Título: Anais do VII Encontro Nacional de Ensino de Biologia.

Ano: 2018.

Local: Belém – PA.

Link: https://sbenbio.org.br/wp-content/uploads/anais/anais_vii_enebio_norte_completo_2018.pdf



FAIXA ETÁRIA: 3 a 5 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: desde pequenas, é importante que as crianças conheçam a respeito do processo de produção e origem dos alimentos. A fim de distinguir que os alimentos não estão prontos no mercado, mas sim são oriundos de uma plantação, de uma horta, de um pomar, de uma árvore, dos animais e estes geralmente se encontram em propriedades rurais, como fazendas, no perímetro rural.

VOU PRECISAR DE:

- Propriedade rural para visita;
- Meio de transporte.

PROPOSTA: professor, combine previamente uma visita a alguma propriedade rural da sua cidade, em que as crianças possam conhecer e aprender sobre várias coisas. Posteriormente, peça permissão para os pais para que as crianças façam esta visita. No dia da visita, comunique às crianças que farão um passeio para conhecer um pouco sobre a origem dos alimentos que comem, de onde eles surgem, como é o processo de produção e se é originário da terra ou de algum animal. Ao chegar no local, peça que alguém guie a visita e explique um pouco sobre cada coisa, por exemplo: a laranja é uma fruta que dá na árvore, já o morango é uma fruta que dá em uma planta no chão, pendurado em galhinhos; a mandioca é uma [raiz](#)¹⁵ que nasce e cresce debaixo da terra e para colher é preciso arrancá-la; o milho se desenvolve a partir de uma planta que cresce e possui espigas penduradas; as bananas vêm de um pé, parecido com uma árvore que dá um cacho; o leite que compramos dentro da caixinha no mercado vem da vaca; a galinha coloca os ovos e uma ave mais pequeninha ainda, chamada codorna, coloca os ovos de codorna. E assim por diante, mostre para as crianças tudo que houver no

¹⁵ Ver glossário, página 139.

local que pode ser uma fonte de aprendizagem, permitindo que explorem, toquem, experimentem e façam perguntas, vivenciando cada oportunidade que o local tem a proporcionar.

DICA: em algum momento do passeio faça um lanche natural com as crianças debaixo da sombra de uma árvore, permita que tomem banho de rio, andem à cavalo, corram, se sujem e principalmente se divirtam para sentir a energia do lugar e aprender fora da sala de aula!

VARIAÇÃO: se for possível, para vivenciar realmente, as crianças podem tirar leite da vaca, plantar árvores ou outras mudas de plantas, colher frutas e ovos, tudo que o local tiver a oferecer. Se não for possível visitar uma propriedade rural, convide o produtor para vir à escola conversar com as crianças.



FAIXA ETÁRIA: 3 a 5 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: após uma visita à uma propriedade rural, as crianças puderam conhecer de onde se originam os produtos e onde é a produção primária. Em um segundo passo, é interessante que as crianças possam conhecer a feira, onde estes produtos são comercializados (pelos próprios produtores ou terceiros) estabelecendo esta troca, chamada comércio.

VOU PRECISAR DE:

- Feira de produtores de alimentos locais.

PROPOSTA: verifique um local que tenha feira mais próximo a escola ou que você tenha disposição de locomoção com a turma. Professor, para melhor entendimento e contextualização das crianças, retome a visita à propriedade rural, o que viram, o que era produzido, o que lembram sobre o que fazem com os produtos e explique que farão um passeio para conhecer o lugar em que estes produtos são comercializados. Ao chegar, mostre que existem diversos produtores que vêm de variados locais e regiões e cada um vende algum produto diferente que cultiva em sua propriedade. Convide as crianças para fazer esta exploração, ouvir o que os agricultores têm para ensinar sobre a plantação, cultivo, utilização e benefícios de cada alimento.

DICA: permita que as crianças façam questionamentos, estimule-as a serem investigativas e curiosas. Neste processo é que aprendem e tomam propriedade do conhecimento.

VARIAÇÃO: conversando com a direção da escola, se houver disponibilidade, as crianças, com mediação do professor, podem fazer compras de alimentos que são desconhecidos de seu cotidiano a fim de experimentar ou escolher alimentos saudáveis para compor uma refeição na escola e posteriormente apresentar a

experiência aos demais colegas e turmas. Se não puderem sair para ir a uma feira, convide e combine uma visita dos feirantes à escola.



FAIXA ETÁRIA: 3 a 5 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: os sucos naturais são uma ótima opção nutritiva e saudável. E o suco verde é uma alternativa interessante para apresentar os “verdes” às crianças. A cremosidade oriunda dos ingredientes aliada a participação na realização do suco pelas crianças, resulta em um lanche muito divertido, saboroso e benéfico.

VOU PRECISAR DE:

- Ingredientes para a receita;
- Liquidificador;
- Espaço da escola.

PROPOSTA: reúna as crianças na sala de aula, na cozinha ou refeitório da escola. Explique que neste dia farão um suco especial, pois será feito com diversos ingredientes saudáveis e, principalmente, será feito pelas próprias crianças! E o ingrediente secreto será: verde! Dessa forma, pretende-se estimular a participação e curiosidade das crianças no envolvimento da proposta. Professor, inicialmente apresente os ingredientes para as crianças, explicando brevemente sobre cada um (couve têm ferro, banana é rica em cálcio, canela dá um toque especial ao sabor...) e peça para que as crianças adicionem no liquidificador, um de cada vez, um ingrediente no suco. Em seguida bata os ingredientes e o suco está pronto. Sirva para as crianças e convide-as para degustar em um gramado da escola. Neste momento pergunte, em um momento de diálogo, o que for pertinente a respeito da proposta, por exemplo: o que as crianças gostaram no suco, se a atividade foi prazerosa, como foi a experiência e se já haviam feito em casa.

Suco Verde Cremoso

Ingredientes:

- 1 folha grande de couve;
- 1 banana;
- 1 colher de sopa de linhaça;
- 1 xícara de chá de água;
- 1 pitada de canela em pó.

Como fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida!

DICA: geralmente as crianças não estão acostumadas ou têm receio de experimentar e tomar sucos mais espessos. Com a ajuda delas na produção, o envolvimento é maior e elas se sentem motivadas a experimentar algo que fizeram, além de conhecer o processo e benefícios dos ingredientes utilizados.

VARIAÇÃO: os ingredientes que compõe o suco podem variar, respeitando os critérios de escolher alimentos saudáveis. Pode-se também trabalhar com as cores, realizando a confecção de outros sucos coloridos, como o suco vermelho (beterraba, melancia, morango) e suco amarelo (laranja, maracujá, bergamota).



FAIXA ETÁRIA: 3 a 5 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: explorar e aguçar os sentidos das crianças através das experimentações com alimentos é uma proposta divertida e que atrai a atenção delas. Desse modo, podem conhecer alimentos diferentes dos usuais em seu cotidiano ou mesmo reconhecer os mais comuns e aprender a nomeá-los.

VOU PRECISAR DE:

- Potes escuros;
- Diversos alimentos.

PROPOSTA: prepare previamente vários potes escuros, que não se possa ver o que há dentro, com pequenos furinhos na tampa (pode ser coberto com papel alumínio também e fazer furos). Coloque no interior destes potes diferentes alimentos ou temperos que tenham um cheiro mais forte ou característico, como por exemplo: melão, melancia, banana, abacate, maracujá, morango, bergamota, cebola, brócolis, batata doce, feijão, orégano, cúrcuma, pimenta... enfim, o que tiver à sua disposição e for de fácil acesso. Em seguida apresente aos alunos na sala de aula. Explique que irão fazer uma brincadeira divertida, que precisam ser muito investigativos e prestar bem atenção para descobrir o que há dentro dos potes, como uma espécie de jogo. Passe um pote de cada vez para que todas as crianças possam cheirar e peça para que todos falem qual alimento acham que contém naquele recipiente. Abra e descubra com a turma se acertaram ou não, então questione a turma um pouco sobre aquele alimento, de onde vêm, se já conheciam, que sabor tem, se gostam, se comem em casa. Esse momento é oportuno para verificar o que as crianças já sabem e apresentar os nomes dos alimentos ainda desconhecidos ou lembrá-los.

DICA: esta proposta pode ser realizada várias vezes, cada vez com alimentos diferentes, a fim de as crianças ampliarem seu conhecimento a respeito das variedades de nomes dos alimentos.

VARIAÇÃO: outra forma de as crianças realizarem esta experiência é através do tato e do paladar, de olhos vendados, tentando descobrir qual alimento é oferecido em uma brincadeira gostosa.



FAIXA ETÁRIA: 3 a 5 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: através dos jogos, brincadeiras e desafios, as crianças se envolvem muito mais na construção dos seus próprios conhecimentos, pois são tratadas como protagonistas. Além de interagirem melhor com os demais e aceitarem com mais facilidade o que nós, professores, queremos propor.

VOU PRECISAR DE:

- Cartolina ou folhas de ofício;
- Material para recorte (revistas, livros ou encartes de supermercado);
- Tesouras;
- Cola branca.

PROPOSTA: após a realização de outras atividades sobre uma alimentação saudável, realize com elas o semáforo dos alimentos. Inicie a problematização questionando as crianças sobre o semáforo: se sabem o que é, que cores tem, como funciona e o que significa cada cor. Após ouvir as crianças, se necessário, faça uma complementação, explicando que o semáforo possui as cores vermelho, simbolizando "pare" ou "perigo", a cor amarela, que significa "atenção" ou "tome cuidado", e a cor verde, esta quer dizer que "está tudo bem" ou "livre". Divida a turma em pequenos grupos e explique que cada um irá compor um semáforo dos alimentos, e para isso será disponibilizado cartolina, revistas, livros e encartes de mercado para que possam recortar imagens de alimentos que representam as três cores, ou seja, o que não é legal comer, o que podemos comer com moderação e o os alimentos que são saudáveis e devemos ingerir diariamente. Medie essa construção. Ao final, peça para que as crianças de cada grupo apresentem, comentando sobre sua criação para os colegas.

DICA: faça uma exposição das produções das crianças na escola, assim mais crianças podem conhecer o trabalho, além dos pais que circulam pelo ambiente.

VARIAÇÃO: as crianças podem desenhar os alimentos caso não haja material para recorte. Também ao invés da cartolina, pode-se usar outro material, como folhas de ofício ou papel pardo, de acordo com a disponibilidade.



FAIXA ETÁRIA: 3 a 5 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: quando valorizadas e tratadas como agentes da aquisição do seu conhecimento e aprendizagem, as crianças reagem de uma forma espetacular quanto à participação e nas respostas positivas ao que lhes é proposto. Assim, estimula-se a autonomia de cada um neste processo lindo que é o ensinar e aprender.

VOU PRECISAR DE:

- Material para confecção de aventais (tecido, TNT, tesouras, cola branca, cola quente, tinta, canetinha, revistas...);
- Espaço da escola;
- Ingredientes e utensílios para as receitas.

PROPOSTA: professor, crie, juntamente com as crianças, uma rotina de trabalhos relacionados à alimentação (uma vez na semana, a cada quinze dias, uma vez por mês...). Organize um primeiro momento em que as crianças irão confeccionar seus aventais, e para isso disponibilize tecido ou TNT, material para pintura, recorte e colagem e medie esta criação com as crianças. Em seguida, faça uma roda de conversa e pergunte para as crianças o que elas gostariam de aprender a cozinhar, já que este é um processo muito importante, pois todos devem saber preparar seu próprio alimento e principalmente conhecer e basear-se em uma alimentação saudável para evoluir com saúde, assim, a cada vez que esta atividade for realizada, será a sugestão de um aluno, proposta na semana anterior para que se possa organizar previamente. Já sabendo qual alimento será elaborado, combine um espaço na cozinha da escola ou refeitório e os materiais necessários. Convide as crianças, disponha os aventais e toucas, oriente que lavem as mãos e podem começar a cozinhar, atentando para a receita e medidas indicadas.

DICA: esta é uma proposta leve em que as crianças podem aprender sobre diversos componentes, como observar medidas, peso, volume, interpretação de texto, criatividade, autonomia, responsabilidade, diálogo, cooperação e muito mais! Permita-as!

VARIAÇÃO: compor um livro ou portfólio é uma ideia extraordinária para registrar os momentos das crianças. Este pode ser composto pelas receitas, fotos e experiências realizadas a cada momento.

MATERIAL COMPLEMENTAR: através desse documentário, intitulado de “Onde fazer a próxima invasão?”, você poderá conhecer sobre a alimentação em escolas de outro país, este é enfatizado precisamente aos 17 minutos e 15 segundos do vídeo.

Título: Onde fazer a próxima invasão?

Autor/canal: Michael Moore/Sebastião Simão.

Ano: 2017.

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=csaQzWAV7CQ&t=5893s>



FAIXA ETÁRIA: 3 a 5 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: as práticas alimentares são construídas desde a mais tenra idade, e entende-se que o contexto familiar possui grande importância e influência nas escolhas das crianças.

VOU PRECISAR DE:

- Espaço da escola;
- Almoço com alimentos saudáveis;
- Mudanças de temperos.

PROPOSTA: convide os pais para um almoço na escola. A ideia é que os pais, juntamente com seus filhos, possam discutir sobre obesidade, alimentação saudável, conhecer os alimentos que a escola proporciona aos alunos, ver como as crianças têm autonomia para se servir, suas interações com o grupo e estreitar as relações pais e filhos (pois muitos não fazem o momento das refeições em família). Primeiramente a Nutricionista da escola irá estabelecer um diálogo/roda de conversa com os pais a respeito de uma alimentação saudável. Em seguida, as crianças devem apresentar aos pais as experiências vividas até o momento em relação à alimentação (propostas, trabalhos, criações...). E por último será degustado um almoço em família, com muitas variedades de saladas, frutas e alimentos saudáveis que geralmente as crianças possuem receio de experimentar.

DICA: confeccione mudas de temperos (salsinha, manjericão, orégano...) com as crianças para que possam dar como lembrança para os pais, esta pode ser plantada em algum lugar em casa e servir como incentivo para que as famílias possam lembrar do dia em família na escola, cozinhar e passar mais tempo juntas.

VARIAÇÃO: caso a ideia do almoço se torne inviável, podem ser organizados outros momentos, como um lanche simples, apenas com frutas, mostrando para os

pais como uma alimentação saudável é fácil e este hábito pode ser criado em casa com as crianças.

MATERIAL COMPLEMENTAR: este artigo intitulado “Os determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família”, é uma excelente leitura para você aproximar a família nos projetos acerca da alimentação na escola

Título: Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família.

Autoras: Alessandra Rossi; Emília Addison Machado Moreira e Michelle Soares Rauem.

Ano: 2008.

Local: Revista de Nutrição.

Link:

<https://www.scielo.br/pdf/rn/v21n6/a12v21n6.pdf>.



FAIXA ETÁRIA: 3 a 5 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: as crianças são grandes pesquisadoras e quando estimuladas para tal, envolvem-se de uma maneira muito curiosa na proposta do que se quer alcançar. Conhecer os alimentos típicos do local em que vivem e posteriormente as diferentes regiões do Brasil e suas características alimentares é um primeiro passo no conhecimento de mundo da criança, partindo do micro para o macro, conhecendo seu habitat para depois partir para o todo.

VOU PRECISAR DE:

- Papel pardo;
- Canetão ou tinta;
- Imagens impressas dos alimentos.

PROPOSTA: inicie uma pesquisa com as crianças na sala de aula, questionando-as sobre quais alimentos comem com mais frequência, o que veem com mais facilidade onde moram, quando há plantações, o que se produz... E assim, medie um diálogo a respeito dos alimentos típicos e mais comuns da sua região. Em seguida, oriente que cada um faça essa pesquisa também em casa, com seus familiares e além disso, oriente que pesquisem quais são as frutas ou vegetais típicos das demais regiões do Brasil. Para isso, faça um recado/bilhete explicando aos pais que auxiliem as crianças neste processo (dê um prazo de uma semana para a pesquisa). Na semana seguinte faça uma roda de conversa e peça para que as crianças apresentem suas pesquisas aos demais colegas. Leve figuras de alguns alimentos comuns de cada região separados por cor e um mapa do Brasil desenhado em papel pardo, assim construa junto com as crianças cada região colando as figuras dos respectivos alimentos típicos.

DICA: quando pronto, peça que a turma observe se está de acordo com suas pesquisas e exponha a produção na escola.

VARIAÇÃO: pode-se elaborar um ou mais pratos típicos da sua região com a turma, a fim de aliar a teoria à prática.

MATERIAL COMPLEMENTAR: um ótimo artigo para leitura é “A alimentação de bebês e crianças pequenas em contextos coletivos: mediadores, interações e programações em educação infantil”.

Título: A alimentação de bebês e crianças pequenas em contextos coletivos: mediadores, interações e programações em educação infantil.

Autores: Marlene E. M. Amaral; Viviane Morelli; Rosa V. Pantoni; Maria Clotilde R. Ferreira.

Ano: 1996.

Local: Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano.

Link:

<http://www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/38371/41214>.



FAIXA ETÁRIA: 3 a 5 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: algumas crianças possuem medo de experimentar novos alimentos, o que pode acarretar na falta de nutrientes essenciais para sua saúde e correto desenvolvimento. Uma forma de apresentar estes alimentos, principalmente as saladas, que geralmente são rejeitadas, é em um momento leve, despretensioso, divertido e com a participação das crianças.

VOU PRECISAR DE:

- Utensílios (faca, colher, garfo, bacias e pratos);
- Ingredientes (vegetais e verduras);
- Espaço da escola.

PROPOSTA: convide as crianças para fazer um dia de chefe de cozinha! Neste oriente que elas precisarão criar pratos coloridos, bonitos e gostosos com os ingredientes oferecidos. Já no refeitório da escola (combine previamente com a equipe da cozinha) disponibilize para as crianças utensílios de cozinha e os ingredientes que podem ser: brócolis, tomate, milho, cenoura, couve flor, couve, alface, pepino, acelga, repolho, pimentão, beterraba e abobrinha. Professor, medie esta construção orientando a higienização dos alimentos, o uso da faca, os cortes que podem ser realizados e a montagem criativa dos pratos de cada um. Quando todos estiverem finalizados, organize os pratos no refeitório e convide as crianças para degustar.

DICA: faça fotos, filmagens e peça para que as crianças relatem esta experiência em uma roda de conversa e depois demonstrem em um desenho para que seja feita uma exposição na escola da proposta realizada, incentivando assim os demais colegas e os familiares a compor e investir em uma alimentação natural e saudável.

VARIAÇÃO: os ingredientes podem ser alterados, mas busque utilizar vegetais, [hortaliças](#)¹⁶ e verduras para que as crianças possam se familiarizar com estes tipos de alimentos.

MATERIAL COMPLEMENTAR: aqui você encontrará um vídeo com dicas incríveis sobre o que fazer com a criança que tem receio ou rejeita as saladas. Educação alimentar e nutricional infantil - O que fazer com a criança que não quer comer salada?

Título: Educação Alimentar e Nutricional – O que fazer com a criança que não quer comer salada?

Canal: Atitude em nutrição.

Ano: 2019.

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=hsFDbm1khaQ>

¹⁶ Ver glossário, página 139.



FAIXA ETÁRIA: 3 a 5 anos.

O QUE QUERO OPORTUNIZAR: incentivar e oportunizar as crianças a serem investigativas e pesquisadoras em seu processo de aprendizagem através dos jogos e brincadeiras, é uma incrível escolha. Além de vivenciar o trabalho em conjunto, estimulando assim a socialização de todos.

VOU PRECISAR DE:

- Pistas para a caça ao tesouro;
- Espaço da escola;
- Refeição.

PROPOSTA: Professor, inicie a aula dizendo às crianças, em um tom de mistério, que recebeu um bilhete secreto e que precisa da ajuda delas para desvendá-lo e fazer uma caça ao tesouro (dessa forma você instiga a curiosidade das crianças e sua participação).

Leia a **primeira pista** para as crianças:

“ Nos livros encontramos muitas histórias divertidas e imagens coloridas dos alimentos! Onde podemos encontrá-los? ” Resposta: biblioteca da escola.

Segunda pista:

“ Através das experiências mirabolantes é possível descobrir muitos sabores deliciosos! Como fazemos isso? “

Resposta: laboratório de ciências.

Terceira pista:

“É na terra que os alimentos mais saudáveis nascem e produzem! Temos isso na escola? ”

Resposta: horta da escola.

Ao chegar no último local, as crianças devem encontrar um **DESAFIO:** montar uma refeição saudável elegendo as figuras de alimentos de um envelope.

“Agora que vocês chegaram até aqui, devem eleger os alimentos saudáveis para receber a última pista da professora”.

Quarta pista:

“ Muito bem! Mas e agora, em que lugar podemos encontrar estes alimentos deliciosos aqui na escola? Bom apetite! ” Resposta: refeitório da escola.

Chegando ao refeitório as crianças devem encontrar o tesouro, várias frutas, legumes e verduras bem bonitos e apetitosos para as crianças comerem.

DICA: prepare previamente todas as pistas, esconda-as nos locais indicados e organize o prêmio final.

VARIAÇÃO: as pistas e os locais podem mudar conforme a necessidade, mas procure optar por dicas relacionadas à alimentação e o tesouro também.

GLOSSÁRIO: O ENSINO DE CIÊNCIAS E A SALA DE AULA

Caro leitor (a). Seleccionamos aqui alguns conceitos que foram destaques ao longo do texto dessa cartilha.

Alimentos in natura: São aqueles obtidos de plantas, cogumelos ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento. É, por exemplo, a espiga de milho que compramos na feira.

Alimentos industrializados ou processados: São aqueles que passam por processos industriais simples antes de chegar ao consumidor. A adição de sal ou açúcar, conservantes e a própria embalagem entram nessa lista. Por exemplo, o milho em lata ou os pães de forma.

Alimento nutritivo: É aquele alimento que possui uma boa quantidade de nutrientes, saudável ao organismo humano e ou animal.

Alimentos ultraprocessados: São aqueles que envolvem várias etapas e técnicas de processamento além de muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial. São os salgadinhos, biscoitos recheados, refrigerantes, macarrão instantâneo, nuggets, lasanhas e pizzas congeladas.

Brotar: Nascer, crescer.

Caroço: Nome popular dado à semente de um fruto.

Cereais: São as sementes ou grãos comestíveis das plantas gramíneas, tais como trigo, arroz, centeio e aveia.

Crudívora: Alimento cru (vivo).

Frutas: É uma designação não oficial atribuída aos frutos de sabor adocicado. Em outras palavras, a palavra "fruta" não existe no vocabulário botânico, mas sim fruto. Fruto é a parte da planta que protege a semente/caroço ou que ajuda na sua dispersão. Alguns frutos têm sementes internas (como a laranja e o tomate) outros tem sementes externas, como o morango.

Germinação: É o processo de transformação da semente em uma nova planta.

Grãos: Um grão é uma semente pequena, dura, seca, com ou sem casca ou camada de fruto, colhida para consumo humano ou animal. São exemplos de grãos: chia e gergelim.

Hortaliças: É todo o vegetal cultivado em horta.

Legumes: São alimentos salgados, os quais fazem parte da família das leguminosas. São exemplos de legumes: abobrinha.

Raiz: Órgão dos vegetais que fixa a planta no solo, absorvendo dele água e sais minerais.

Semente: É a estrutura que garante a dispersão da espécie e a proteção do embrião.

Vegetais: São as verduras como a acelga, alface, agrião, couve, escarola, espinafre, repolho, rúcula, entre outras.

REFERÊNCIAS:

AMARAL, M. F. M. et.al. Alimentação de Bebês e Crianças Pequenas em Contextos Coletivos: Mediadores, Interações e Programações em Educação infantil. Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano. São Paulo, 1996. Disponível em: < <http://www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/38371/41214>>. Acesso em: 10 jun. 2020.

ATITUDE EM NUTRIÇÃO. **Educação Alimentar e Nutricional – O que fazer com a criança que não quer comer salada?** 2019. (24m54s). Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=hsFDbm1khq0>>. Acesso em: 08 dez. 2020.

BAILONE, K. **Especialista diz que prevenção à obesidade infantil deve começar no início da vida.** São Paulo, 2016. Disponível em: <https://www.al.sp.gov.br/noticia/?id=372112>>. Acesso em: 08 dez. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Jornada de Educação Alimentar e Nutricional: melhores relatos da Educação Infantil**, v.1. Brasília, DF. 2018. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/jornada-de-educacao-alimentar-e-nutricional>>. Acesso em: 10 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Jornada de Educação Alimentar e Nutricional: melhores relatos da Educação Infantil e Ensino Fundamental I**, v.2. Brasília, DF. 2019. Disponível em: <<https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-campanhas/pnae-concurso-jornada-ean>>. Acesso em: 10 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília, DF. 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_ver_saofinal_site.pdf>. Acesso em: 10 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Temas Contemporâneos Transversais na BNCC: contexto histórico e pressupostos pedagógicos.** Brasília, DF. 2019. Disponível em: <<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHNWJRZHDbFVLNLQhDvgSXvwQZ?projector=1&messagePartId=0.1>>. Acesso em: 19 out.. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dez passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de 2 anos.** Um guia para o profissional da saúde na atenção básica. Brasília, DF: 2015. 2. ed. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_dez_passos_alimentacao_saudavel_2ed.pdf>. Acesso em: 08 dez. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Brasília, DF: 2013. 1. ed. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>. Acesso em: 08 dez. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. **Manual Operacional para profissionais de saúde e educação**. Brasília, DF: 2008. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=1862-pse-manual&category_slug=novembro-2009-pdf&Itemid=30192>. Acesso em: 08 dez. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de políticas de saúde. Projeto promoção da saúde. **As cartas da promoção da saúde**. Brasília, DF: 2002. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf>. Acesso em: 08 dez. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal do Rio de Janeiro. **Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Educação Infantil**. Brasília, DF: 2018. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_atividades_educacao_infantil.pdf>. Acesso em: 11 set. 2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: 2012. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf>. Acesso em: 08 dez. 2020.

BRASIL. Organização mundial da saúde. Organização Pan-americana da saúde. **Normas alimentares para crianças brasileiras menores de 2 anos**. [S.l.]:1997. Disponível em: <<https://www.saudedireta.com.br/docsupload/1340109397bases.pdf>>. Acesso em: 08 dez. 2020.

COMEU TUDO. **Técnica do óbvio, como ensinar seu filho a comer frutas e legumes**. 2020. (36m15s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=WORqj66Ry4A>>. Acesso em: 08 dez. 2020.

ENCONTRO NACIONAL DE ENSINO DE BIOLOGIA. 7., 2018. Belém. **Anais...** Belém: Universidade Federal do Pará, 2018. Disponível em: <https://sbenbio.org.br/wp-content/uploads/anais/anais_vii_enebio_norte_completo_2018.pdf>. Acesso em: 11 maio 2020.

FELIPE, S. T. **Galactolatria: mau leite**. 1. ed. São José, SC: ecoânima, 2012. 303 p.

FABIANA GODOY. **Refeição**. 2020. (1m27s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=dC5AjjxiJGU>>. Acesso em: 08 dez. 2020.

MALINE, C. et al. **Ressignificação do Trabalho Docente ao Ensinar Ciências na Educação Infantil em uma Perspectiva Investigativa**. Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências. Belo Horizonte, MG, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbpec/article/view/4827/3032>>. Acesso em: 08 dez. 2020.

MARIA FARINHA FILMES. **Muito além do peso**. 2013. (1h23m43s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>>. Acesso em: 08 dez. 2020.

PALAVRA CANTADA. **Sopa.** 2017. (3m52s). Disponível em:<
<https://www.youtube.com/watch?v=x5Dm5FcvlOw>>. Acesso em: 08 dez. 2020.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.** Jornal de pediatria. Rio de Janeiro, 2000. Disponível em:<
http://189.28.128.100/nutricao/docs/Enpacs/pesquisaArtigos/desenvolvimento_do_comportamento_alimentar_infantil_ramos_2000.pdf>. Acesso em: 08 dez. 2020.

ROSSI, A; MOREIRA, E. A. M; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Revista de nutrição, Campinas, nov./dez., 2008. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/rn/v21n6/a12v21n6.pdf>>. Acesso em: 02 jun. 2020.

SEBASTIÃO SIMÃO. **Onde fazer a próxima invasão – Michael Moore.** 2017. (2h00m51s). Disponível em:<
<https://www.youtube.com/watch?v=csgQzWAV7CQ&t=5893s>>. Acesso em: 08 dez. 2020.