



ALIMENTOS COM SENTIMENTOS: MELHORANDO HÁBITOS COM CRIATIVIDADE E PRAZER.

Bethina Frasson Carpin

Louise Nedwed Müller

Manuella Becker Gonçalves

Orientadora: Liliana Becker Moraes

1º ano - Ensino Fundamental.



Introdução

Projeto desenvolvido a partir de comentários das merendeiras da escola, demonstrando preocupação com o consumo mínimo de frutas e demais alimentos saudáveis. A partir daí surgiram ideias para transformar o horário do lanche num tempo prazeroso e precioso, tornando os alimentos mais atrativos para os alunos. O projeto foi ampliado para além da sala de aula, visto que em todo espaço da escola a aprendizagem acontece. Qual a importância de consumir frutas, legumes e verduras? Ouve-se falar sobre alimentação saudável, mas na prática: o que isso significa? Como incentivar o gosto pelos alimentos saudáveis de maneira lúdica?

Objetivo Geral:

Pesquisar sobre a importância de ter bons hábitos alimentares e melhorá-los de maneira significativa.

Objetivos específicos:

- Investigar o que é uma alimentação saudável, que benefícios traz para a vida.
- Promover ações de incentivo as crianças a mudar seus hábitos alimentares ou, pelo menos, melhorá-los de forma significativa.
- Proporcionar vivências de experiências de maneira divertida que possibilite o diálogo do espaço da sala de aula e fora dela sobre alimentação saudável.
- Despertar a curiosidade nos alunos para que queiram aprender mais sobre as frutas, legumes e verduras e degustem os alimentos.
- Oportunizar o desenvolvimento do processo de alfabetização com atividades diversas.

Desenvolvimento:

A pesquisa desenvolvida entre junho e setembro do presente ano, com caráter bibliográfico qualitativo e experimental, assim foram realizados estudos sobre o assunto e práticas para consolidar a aprendizagem. Realizadas atividades práticas que levaram ao entendimento da importância que as frutas tem para a saúde. As merendeiras confeccionaram formatos de animais com as frutas, incluindo expressões, caretas. Houve contações de histórias, compreensões e atividades sobre os sentimentos e emoções envolvidos com os alimentos, assim como atividades de alfabetização, incluindo o uso de jogos, com leituras diárias, uso de materialidades. Conversa da turma com nutricionista e vídeos informativos sobre alimentação estiveram presentes para um entendimento de forma mais dinâmica. Os gêneros literários fizeram parte do dia a dia, visando melhorar a leitura, escrita e compreensão, assim como ingredientes, preferências pessoais. Participação das famílias, com pesquisas e produções, confecção de painel expositivo. Socialização do projeto com as demais turmas da escola e confecção de cartazes informativos que foram fixados pelas paredes da escola.

Resultados:

Ao oferecer os alimentos de forma mais lúdica e criativa, as crianças motivaram-se e o momento da alimentação se tornou prazeroso. As aprendizagens ultrapassaram as paredes da sala de aula, o espaço do refeitório serviu para agregar ainda mais conhecimentos. Os alunos foram incentivados a melhorar suas práticas alimentares e deixá-las mais saudáveis, conheceram os benefícios que os alimentos trazem para a saúde.

A alimentação é uma questão cultural, sendo assim envolveu a socialização e os mais variados sentimentos, é importante que na escola o momento do lanche seja de felicidade e esse foi um dos resultados do projeto. O processo de alfabetização se tornou divertido e prazeroso com variadas propostas de atividades e pesquisas sobre alimentos, sempre partindo da busca, da curiosidade e interesse das crianças.

A parte lúdica do “bichinho feito de fruta” deixou as crianças animadas para provarem os alimentos. Alunos tornaram-se mais interessados pelos alimentos e seu preparo, auxiliando em casa, cada aluno mudou pelo menos um hábito alimentar.

Referências bibliográficas:

- <https://nutricao.comportamental.com.br/2020/10/10/como-as-emocoes-interferem-na-alimentacao/> Acesso em: 22 jun. 2021.
- <https://revistacrescer.globo.com/Crianças/Alimentacao/noticia/2018/03/criancas-tambem-descontam-emocoes-na-comida-diz-estudo.html> Acesso em: 22 jun. 2021.
- <https://vitat.com.br/fome-emocional-em-criancas-durante-a-quarentena/> Acesso em: 22 jun. 2021.
- <https://blog.livup.com.br/food-art-o-que-e-e-como-fazer-em-casa/> Acesso em: 22 jun. 2021.
- <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/21/22/relato-de-experiencia-projeto-alimentacao-saudavel> Acesso em: 18 ago. 2021.
- <https://www.hojeemdia.com.br/plural/divertidos-e-cheinhos-de-sa%C3%BAde-decora%C3%A7%C3%A3o-estimula-crian%C3%A7as-a-se-alimentar-bem-1.609523> , Acesso em: 18 ago. 2021.
- <https://risotolandia.com.br/alimentacao-saudavel-na-escola/> Acesso em: 22 jun. 2021.
- <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/pedagogia/a-importancia-afetividade-na-relacao-professor-aluno.htm> Acesso em: 22 jun. 2021.
- <https://www.scielo.br/rn/a/XSL8XfGRSM38tjXc7CH3GHs/?lang=pt> Acesso em: 03 set. 2021
- BANDEIRA, Pedro, 1942 – Caras, carinhas e caretas: alimentos com sentimentos/Saxton Freymann e Joost Elffers; (adaptação de) Pedro Bandeira. – São Paulo: Salamandra, 2000.
- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Panorama da alimentação escolar Brasília, 1995. (Ofício CFN n.223/95).
- FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 43. ed., São Paulo: Paz e Terra, 2005.
- GUEDES, Avelino, 1948 – O sanduíche da Maricota. Avelino Guedes. São Paulo: Moderna, 1991. Coleção Hora da fantasia.
- OLIVEIRA, Neuzenir Silva de Abreu. Relato de experiência: Projeto Alimentação Saudável. Revista Educação Pública, v. 21, nº 22, 15 de junho de 2021. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/21/22/relato-de-experiencia-projeto-alimentacao-saudavel> Acesso em: 04 ago. 2021.
- SOMBRA, Fábio. Mamão, melancia, tecido e poesia / Fábio Sombra; com bordados de Sabina Sombra – São Paulo: Moderna, 2013 – (Séries adivinhas bordadas)
- SALLON, H. Afetividade e aprendizagem – Contribuições de Henry Wallon. São Paulo: Edições Loyola, 2007.

