

# HÁBITOS SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL: TRABALHANDO A ALIMENTAÇÃO NAS AULAS REMOTAS

Alyssa Marques Batista<sup>1</sup>  
alyssa.batista@aedb.br<sup>1</sup>  
Colégio de Aplicação de Resende/AEDB<sup>1</sup>

Maria Eduarda Trindade dos Reis<sup>2</sup>  
maria.trindade@aedb.br<sup>2</sup>  
Colégio de Aplicação de Resende/AEDB<sup>2</sup>

## RESUMO

*Este artigo tem como objetivo evidenciar a Educação Infantil como um ambiente para concretização de hábitos alimentares, trazendo relatos de experiências sobre como foi trabalhar e adaptar tais práticas para os encontros remotos. Enxergamos, dessa forma, a Educação Infantil como um ambiente para trabalharmos questões de alimentação logo na infância, de forma a garantir uma boa qualidade de vida para nossas crianças. Entretanto, esse ano nos deparamos com um grande desafio quando, após o início da pandemia do COVID-19, foi necessário interromper as aulas presenciais e dar continuidade através das aulas remotas. Dessa forma, trazemos um relato de experiência como professoras da Educação Infantil do Colégio de Aplicação de Resende, na turma de Jardim II, onde tivemos a oportunidade de realizar com a turma nesse novo espaço de ensino uma prática relacionada aos bons hábitos alimentares levando-os ao protagonismo e a reflexão sobre a importância de se alimentar bem e de maneira correta no dia a dia.*

Palavras-Chave: Educação Infantil; Alimentação; Aulas Remotas; CAR.

---

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente vivemos uma situação atípica, que exigiu de todos nós constantes adaptações na vida pessoal e, especialmente, na profissional. Após a pandemia causada pelo COVID-19, o Colégio de Aplicação de Resende no qual trabalhamos deu continuidade as aulas de maneira remota. Dessa forma, utilizamos a Plataforma Zoom para interagir com as crianças e, consequentemente com as famílias, semanalmente durante dois períodos diários de 40 minutos. Além disso, quinzenalmente nos reunimos no colégio para realizar nosso planejamento e montar kits com materiais necessários para as aulas propostas à turma.

Em nosso colégio, trabalhamos a partir da abordagem *Reggio Emilia*, onde valoriza-se o protagonismo da criança e suas vivências pessoais. Segundo o próprio Malaguzzi (1999, p. 98), “[...] aprender e reaprender com as crianças é a nossa linha de trabalho. Avançamos de tal modo que as crianças não são moldadas pela experiência, mas dão forma à experiência”. A partir disso, nos orientamos juntamente com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) na ação de planejar e elaborar nossas aulas e práticas com as crianças. Dessa forma, buscando desenvolvê-las integralmente, nos aspectos cognitivos, físicos e emocionais, as atividades precisaram ser repensadas de tal maneira que mesmo em suas casas participassem das aulas sem perder o seu papel ativo no processo de aprendizagem.

1. Alyssa Marques Batista, professora da turma de Jardim II do período da tarde no Colégio de Aplicação de Resende. Com formação no Curso Normal, é estudante do quarto ano de Pedagogia da Associação Educacional Dom Bosco.

2. Maria Eduarda Trindade dos Reis, professora auxiliar da turma de Jardim II do período da tarde no Colégio de Aplicação de Resende e estudando do terceiro ano de Pedagogia da Associação Educacional Dom Bosco.

Sendo assim, ao abordarmos o tema alimentação, nos deparamos com o grande desafio de trabalharmos o assunto nas aulas remotas de maneira proveitosa e agradável, para levarmos nossos alunos a refletir sobre sua própria alimentação e os bons hábitos alimentares que devem ser praticados diariamente.

Com este artigo pretendemos trazer nossa experiência ao desenvolver este assunto na Educação Infantil nesse novo ambiente de ensino, a fim de registrar e possivelmente auxiliar outros docentes que busquem novas práticas pedagógicas de abordagem nessa temática.

## **2. METODOLOGIA**

Este trabalho consiste em um relato de experiência acerca da realização de uma aula remota do Jardim II do período da tarde do Colégio de Aplicação de Resende (CAR), que teve por objetivo a questão dos bons hábitos alimentares. Assim, buscamos mostrar como foi feita a adaptação para o planejamento remoto e quais os desenvolvimentos produzidos pelas crianças durante e após a realização das atividades. O modelo conceitual que orientou nosso trabalho foi baseado principalmente nas concepções teóricas de Malaguzzi (1999) e Marafon (2012).

O artigo foi estruturado em dois momentos, sendo o primeiro voltado para o nosso embasamento teórico e o segundo onde relatamos nossa experiência pessoal e as considerações que foram construídas a partir dessa proposta.

## **3. ALIMENTAÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

A Educação Infantil é vista atualmente como um espaço para o desenvolvimento integral da criança, tendo como seus três pilares o cuidar, o brincar e o educar. Assim fica explícito no Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (2018), onde diz que:

Educar significa, portanto, propiciar situações de cuidados, brincadeiras e aprendizagens orientadas de forma integrada e que possam contribuir para o desenvolvimento das capacidades infantis de relação interpessoal, de ser e estar com os outros em uma atitude básica de aceitação, respeito e confiança, e o acesso pelas crianças aos conhecimentos mais amplos da realidade social e cultural. (BRASIL, 2018)

Dessa forma, percebemos também a Educação Infantil como um ambiente propício para trabalharmos a concretização de bons hábitos e atitudes com nossas crianças. Sabemos que elas se desenvolvem a partir do contato direto com os objetos e da participação ativa nas práticas realizadas, sendo este espaço que as colocam como protagonistas de suma importância para seu aprimoramento.

Ao falarmos em bons hábitos, precisamos destacar a questão da alimentação saudável. A boa alimentação é de grande importância para o ser humano, pois a partir dela adquirimos nutrientes e energias para passarmos pelos dias. Para as crianças, a alimentação é um dos principais meios de garantia para um bom crescimento e desenvolvimento durante sua infância e a escola possui papel fundamental para propiciar uma boa influência sobre tais hábitos alimentares. Assim afirma Consea (2004), quando diz que:

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. [...]. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada,

a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere. (CONSEA, 2004, p. 81).

Atualmente, vivemos em um mundo onde cada vez mais consumimos produtos industrializados com altos índices calóricos. Seja pela correria do dia a dia ou pela falta de informação, os pais colocam em suas mesas alimentos que não possuem bons valores nutricionais e que são altamente prejudiciais à saúde de suas crianças. Além disso, vemos também a mídia como grande influenciadora na alimentação dos pequenos, pois estes passam cada vez mais tempo em frente à televisão ou em seus smartphones, ficando vulneráveis a todo tipo de propaganda e manipulação vindas destes meios. Recentemente, uma pesquisa levantada pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, de 2019, mostrou que 16,33% das crianças brasileiras entre cinco e dez anos estão com sobrepeso; 9,38% com obesidade; e 5,22% com obesidade grave. Estes são números alarmantes que podem ser associados com os maus hábitos alimentares juntamente com o sedentarismo infantil.

Notamos também que a família é a principal influência para essas crianças, pois são eles que irão introduzir os primeiros alimentos na vida e na rotina de seus filhos. Como afirma Salim e Bonfim (2017), quando dizem que “o ambiente familiar é o local onde a criança receberá as primeiras orientações alimentares, é onde ela começa a experimentar os sabores e a descoberta dos alimentos que mais gosta e os que menos gosta”. Mas, quando não ocorre esse bom exemplo familiar, fica cada vez mais difícil trabalhar e mudar estes hábitos construídos na infância.

Em sala de aula, precisamos assumir um papel de estímulo a criança. Introduzir novos alimentos e apresenta-los aos benefícios que eles trazem para seu corpo são exemplos de trabalhos que podem ser feitos, de forma a incentiva-los a criar novos hábitos. É necessário ainda entender o contexto social de cada criança, observar a realidade individual de cada um, seus gostos e desgostos e sempre respeitar suas vontades e preferências. A escola se torna um ambiente que também transmite valores e assume importante responsabilidade para com a saúde de cada aluno. De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais:

Durante a infância e a adolescência, épocas decisivas na construção de condutas, a escola passa a assumir papel destacado por sua potencialidade para o desenvolvimento de um trabalho sistematizado e contínuo. Precisa, por isso, assumir explicitamente a responsabilidade pela educação para a saúde, já que a conformação de atitudes estará fortemente associada a valores que o professor e toda a comunidade escolar transmitirão inevitavelmente aos alunos durante o convívio cotidiano. (BRASIL, 1998, p. 261)

Fica explícito, então, a importância e a necessidade de trabalharmos a alimentação saudável com as crianças, e em especial na Educação Infantil, quando começam a criar seus hábitos, preferências e costumes por meio das observações e das trocas de experiência com os colegas e professores. Dessa forma, é indispensável sua presença nos planejamentos e projetos realizados na escola, assim como a reflexão sobre as práticas e metodologias que podem ser abordadas ao introduzir esta temática.

#### **4. TRABALHANDO A ALIMENTAÇÃO NAS AULAS REMOTAS**

Este ano, na semana do dia 10 ao dia 14 de agosto foi celebrada a Semana do Comer, que destacou a importância da alimentação saudável ainda na infância, onde ocorreram palestras e eventos que trabalharam a conscientização alimentar. Com isso em mente, enquanto preparávamos o planejamento das próximas semanas, refletimos sobre como poderíamos abordar essa temática com as nossas crianças nas aulas remotas e quais práticas conseguiríamos

realizar. Ao pesquisarmos na Base Nacional Comum Curricular, encontramos no campo de experiência “Corpo, gestos e movimentos” o seguinte objeto de conhecimento: “(EI03CG04) Adotar hábitos de autocuidado relacionados a higiene, alimentação, conforto e aparência” (BRASIL, 2018). Entendemos, ainda, que nos preocuparmos com a alimentação de nossas crianças é uma questão de cuidado e por isso seria de grande valor trabalharmos e buscarmos formas de incentivar e estimular o consumo de bons alimentos. Assim esclarece Marafon (2012, p.128) ao dizer que “[...] entendemos o cuidar como consideração das necessidades da criança em relação à qualidade da alimentação, proteção, saúde e afetividade. Para cuidar é necessário que sejam estabelecidos vínculos entre professor e aluno”.

Ainda nas aulas presenciais, sempre percebemos como essa era uma turma excepcional na questão da alimentação. Diferente do que se espera das crianças nos dias de hoje, nossos alunos em grande maioria levavam lanches saudáveis, como frutas, sucos naturais, biscoitos e bolos caseiros, sendo os industrializados pouco presentes na nossa hora do lanche. Além disso, os aniversários realizados em sala de aula contavam com a presença de sucos, bolos de cenoura, pão de queijo e pipoca, sendo raras as vezes que tivemos salgados e doces servidos as crianças. No início, isso se deu por conta de um aluno que possui alergia a proteína do leite e logo todas as famílias se envolveram para transformar o ambiente alimentar coletivo saudável e incluso para todos os colegas.

Apesar disso, ao pararmos para refletir sobre como trabalhar a alimentação no Jardim II, surgiram questionamentos sobre como poderíamos desenvolver a temática e, ainda, como seria a resposta dos alunos e das famílias ao trazermos esse assunto para as nossas aulas remotas. Sabemos como a relação da família com a escola é de suma importância para o desenvolvimento da criança e para dar continuidade as atividades propostas dentro do espaço escolar. De acordo com Spodek e Saracho (1998):

O envolvimento dos pais na educação das crianças tem uma justificativa pedagógica e moral, bem como legal [...] Quando os pais iniciam uma parceria com a escola, o trabalho com as crianças pode ir além da sala de aula, e as aprendizagens na escola e em casa possam se complementar mutuamente” (SPODEK ; SARACHO, 1998, p. 167).

E agora, nesse momento pelo qual passamos, mais do que nunca nos vemos diante da necessidade dessa participação e da colaboração familiar durante as aulas remotas, já que são eles que estarão presentes pessoalmente com as crianças ao longo da aula, os apoiando e incentivando nas atividades realizadas. Assim, nos deparamos com uma certa insegurança em trazer esse assunto para nossos encontros. Enquanto refletíamos sobre qual método utilizar para trabalharmos essa temática, lembramos que uma mãe de uma de nossas alunas havia comentado previamente sobre como sua filha sentia falta dos piqueniques realizados na escola e que seria muito legal se conseguíssemos reproduzi-los mesmo que à distância. Foi assim que surgiu a ideia do nosso “Piquenique Remoto”.

Antes do dia da aula, preparamos os kits para as semanas seguintes, onde enviamos uma folha para registro do Piquenique, assim como um comunicado para os pais, pedindo para que preparassem os alimentos que seus filhos gostassem de comer e organizar um espaço para a realização do nosso Piquenique.

Enfim, ao chegar o dia da aula, estávamos ansiosas para ver como os alunos iriam reagir. Assim que começamos, percebemos como as crianças estavam animadas e entusiasmadas para nosso lanche coletivo. Antes de partimos para a degustação dos alimentados preparados, conversamos sobre a importância de se alimentar bem, perguntando e ouvindo de cada criança o que gostavam de comer e o que achavam que é uma “alimentação saudável”. As respostas

foram das mais diversas e nos surpreendemos mais uma vez com a consciência que nossos alunos já possuíam quanto aos alimentos que consumiam. Entre as afirmativas dadas, podemos destacar algumas falas:

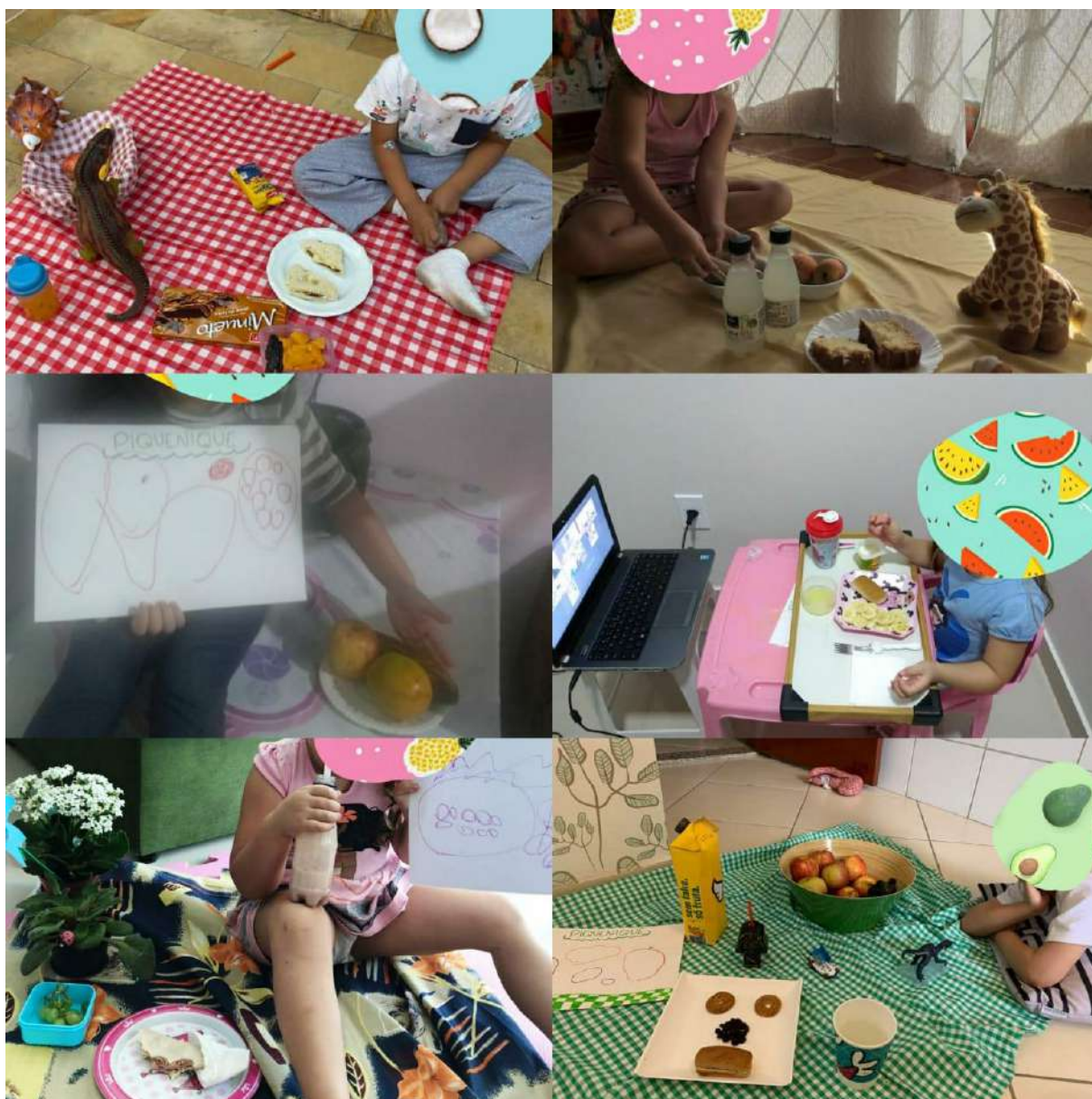
“Tia, não pode beber refrigerante porque faz mal”;

“Bala e doce também não pode comer sempre né”;

“Tem que comer fruta, bananinha e beber suco!”;

“Tia eu não gostava de comer maçã, mas agora eu como porque faz bem”.

Assim como suas falas, os alimentos que foram preparados pelas crianças junto com as famílias estavam em harmonia com a questão da alimentação saudável, estando presente diferentes frutas, sucos, vitaminas e até tapioca. Deixamos abaixo imagens registradas pelos pais no momento do nosso piquenique.



**Figura 1:** Alunos na hora do nosso Piquenique Remoto.

Demos, então, continuidade a aula questionando ainda sobre a influência dos alimentos no nosso corpo e o que acontece se não nos alimentarmos corretamente. Além disso, pedimos para as crianças apresentarem os quitutes que haviam preparados com a família, e eles demonstraram total interesse na atividade, explicando o modo de preparo, relatando a textura, as cores, os sabores, os tamanhos e as quantidades. Foi um momento de troca muito rico em novas experiências e aprendizagens significativas, onde observamos a participação da família, das interações das crianças uma com as outras e como adaptaram suas companhias ao colocarem até mesmo brinquedos como bonecas e dinossauros para participar do nosso piquenique. Quando terminaram de comer, pedimos para que registrassem na folha preparada no kit os alimentos que comeram e o ambiente que estavam. Novamente, ficamos surpresas com o capricho e os detalhes nos desenhos, onde desenharam até mesmo a toalha e os objetos que estavam utilizando para comer.

Ao realizarmos essa prática, podemos perceber diferentes características das crianças como sua autonomia ao se servirem e suas habilidades em verbalizar suas ideias e opiniões quando questionados sobre a alimentação saudável. Mais uma vez ficamos admiradas pela compreensão que já possuíam pelo assunto, de tal forma que se colocaram realmente como protagonistas na aula, onde conseguiram conduzir o assunto de maneira independente a partir de suas próprias realidades.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desse trabalho com as crianças, podemos perceber mais uma vez a importância de se trabalhar a questão alimentar na Educação Infantil, visto que este é um ambiente propício para a concretização de bons hábitos e atitudes que poderão levar para o resto de suas vidas.

Malaguzzi (1999, p. 90) afirma que:

Quanto mais ampla for a gama de possibilidades que oferecemos às crianças, mais intensas serão suas motivações e mais ricas suas experiências. Devemos ampliar a variedade de tópicos e objetivos, os tipos de situações que oferecemos e seu nível de estrutura, os tipos e as combinações de recursos e materiais e as possíveis interações com objetos, companheiros e adultos.

Como professoras, nos encontramos com a responsabilidade de nos adaptar a este novo modelo de ensino sem perder a “ampla gama de possibilidades” que devemos levar para as crianças. Assim, foi um desafio replanejar nossas aulas e repensar essa prática com a alimentação para as aulas remotas, algo que seria de certa facilidade se tivéssemos as diversas opções que estariam disponíveis para nós nas aulas presenciais. Além da contínua preocupação com o prevailecimento das relações entre as crianças e, também, com o apoio das famílias.

Apesar disso, fomos surpreendidas em diversos momentos com as colocações e reações das crianças diante as atividades propostas. Podemos perceber como conseguiram se apropriar o tema, trazendo suas compreensões e utilizando de seu senso crítico para expor suas opiniões e pontos de vista. Vimos, também, como as famílias foram grandes aliadas e estiveram presentes nos auxiliando e sendo verdadeiras companheiras na execução das nossas práticas diárias, em especial no nosso Piquenique Remoto.

Porém, o mais importante, foi perceber que essa atividade foi realmente prazerosa não somente para nós professoras, mas que as crianças também demonstraram grande satisfação e

ficaram contentes com essa aula um tanto diferenciada e bastante lúdica. Nas palavras de Pereira (2005):

As atividades lúdicas são muito mais que momentos divertidos ou simples passatempos e, sim, momentos de descoberta, construção e compreensão de si; estímulos à autonomia, à criatividade, à expressão pessoal. Dessa forma, possibilitam a aquisição e o desenvolvimento de aspectos importantes para a construção da aprendizagem. Possibilitam, ainda, que educadores e educando se descubram, se integrem e encontrem novas formas de viver a educação (PEREIRA, 2005, p. 20).

Concluímos, assim, que essa foi uma experiência muito rica, onde conseguimos aprender com as crianças e trazer para as nossas aulas um novo planejamento de um ponto de vista diferente daquele que possivelmente utilizaríamos nas aulas presenciais. Dessa forma, vivenciamos o verdadeiro papel transformador da educação, onde temos o objetivo de estimular essas crianças para que se tornem cidadãos conscientes, politizados e críticos diante a sociedade em que vivemos.

## 6. REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Base nacional comum curricular**. Brasília: MEC, 2018.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais**. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- BRASIL. **Referencial curricular nacional para a educação infantil**. Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- MALAGUZZI, L. **História, idéias e filosofia básica**. In: EDWARDS, et al. *As Cem Linguagens da Criança – A abordagem de Reggio Emilia na Educação da Primeira Infância*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.
- MARAFON. **Educando a Criança com Paulo Freire: Por uma Pedagogia da Educação Infantil – A Realização do Ser Mais**. Curitiba: Pontifícia Universidade Católica do Paraná. (Tese de Doutorado em Educação), 203 f. 2012.
- PEREIRA, Lucia Helena Pena. **Bioexpressão: a caminho de uma educação lúdica para a formação de educadores**. Rio de Janeiro: Mauad X: Bapera, 2005.
- SALIM, Ana Maria L. S.; BONFIM, Evandro L. S. **Nutrição Associada ao Desenvolvimento Cognitivo da Criança nos Dois Primeiros Anos de Vida**. Revista dos Discentes da Faculdade Eça de Queirós. Ano 6, Nr 10. Disponível em: <<http://www.faceq.edu.br/e-faceq>> Publicado em: ago 2017.
- SILVA, Maria José. **Obesidade infantil desafia pais e gestores – Secretaria da saúde**, 2019. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/81-obesidade-infantil-desafia-pais-e-gestores#:~:text=As%20notifica%C3%A7%C3%B5es%20do%20Sistema%20de,%2C98%25%20t%C3%AAm%20obesidade%20grave>> . Acesso em: 11 de set. 2020.
- SPODEK, Bernard; SARACHO, Olívia N. **Ensinando crianças de 3 a 8 anos**. Porto Alegre: ArtMed, 1998.