

HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL E O ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS

HEALTHY EATING HABITS IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION AND THE TEACHING OF ENVIRONMENTAL SCIENCES

Maristel de Souza Lopes¹
Christiano Nogueira²

Resumo

Esta pesquisa, proveniente de uma dissertação de mestrado, teve como objetivo compreender a formação de hábitos alimentares saudáveis na Educação Infantil (EI) por meio do ensino das Ciências Ambientais. Para isso, elaboramos uma sequência didática sobre educação alimentar, visando proporcionar aos alunos um espaço de interação e aprendizagem. O público-alvo consistiu em alunos de uma turma pré-escolar da EI de uma instituição pública municipal de ensino localizada na cidade de Matinhos, no litoral do Paraná. A pesquisa partiu das políticas públicas que visam garantir alimentação acessível e disponível a todos, em quantidade e qualidade adequadas, priorizando alimentos regionais produzidos por agricultores familiares, de modo que a alimentação saudável também seja sustentável. Como base teórica, esta pesquisa aborda aspectos relevantes da Educação Ambiental (EA) na EI e suas influências nos espaços escolares. A prática de educação alimentar apresentada nesta pesquisa proporcionou novas maneiras de refletir sobre a prática de ensino das Ciências Ambientais e evidenciou o aprendizado significativo de uma parcela dos alunos sobre alimentação saudável. Além disso, a pesquisa revelou certa resistência por parte de outros alunos em alterar seus hábitos alimentares, devido à influência do ambiente familiar.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Educação Ambiental; Alimentação Escolar.

Artigo Original: Recebido em 29/09/2024 – Aprovado em 25/11/2024 – Publicado em: 17/12/2024

¹ Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais (ProfCiAmb), Universidade Federal do Paraná (UFPR), Setor Litoral, Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Cultura, Matinhos, Paraná, Brasil. e-mail: maristelopes@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4156-2817> (autora correspondente)

² Licenciado em Física, Mestre em Educação, Doutor em Educação Ambiental, Professor Titular da Universidade Federal do Paraná (UFPR), Setor Litoral, professor no curso de Licenciatura em Ciências (UFPR Litoral), professor permanente no ProfCiAmb/UFPR e no Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Territorial Sustentável (PPGDTs/UFPR), Matinhos, Paraná, Brasil. e-mail: christiano@ufpr.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2612-6624>

Abstract

This research, originating from a master's thesis, aimed to understand the formation of healthy eating habits in Early Childhood Education (ECE) through the teaching of Environmental Sciences. To achieve this, we developed a didactic sequence on food education, providing students with a space for interaction and learning. The target audience consisted of students from a preschool class in ECE at a municipal public institution located in the city of Matinhos, on the coast of Paraná. The research was based on public policies aimed at ensuring accessible and available food for all, in adequate quantity and quality, prioritizing regional foods produced by family farmers, so that healthy eating is also sustainable. As a theoretical basis, this research addresses relevant aspects of Environmental Education (EE) in ECE and its influences in school settings. The food education practice presented in this research offered new ways to reflect on the teaching practice of Environmental Sciences and highlighted the significant learning of a portion of the students regarding healthy eating. Additionally, the research revealed some resistance from other students to changing their eating habits due to the influence of the family environment.

Keywords: *Healthy Eating; Environmental Education; School Food.*

1 Introdução

A interação da criança com o mundo é cercada de curiosidade. Observando o meio em que vive, ela estabelece relação com a realidade. Vygotsky (1999, p. 56-57) afirma que: “nos tornamos nós mesmos através dos outros” e que “eu sou uma relação social de mim comigo mesmo”. É nessa interação com as pessoas da família e da escola e com sua percepção do meio em que convive que ela se desenvolve e, aos poucos, vai construindo a sua identidade. Nesse contexto, ela recebe estímulos diversos que contribuirão para o seu desenvolvimento. Dentre os fatores que condicionam o crescimento e o desenvolvimento da criança está a alimentação, requisito indispensável para a subsistência de todos os seres vivos. Para uma alimentação ser considerada saudável, ela deve ser composta de proteínas, vitaminas, lipídios, carboidratos, fibras e minerais. Por isso, é importante a formação de hábitos alimentares nas crianças, para que elas tenham uma alimentação que englobe todas as fontes de nutrientes.

Uma prática adequada na Educação Infantil (EI) pode promover o consumo de alimentos saudáveis de forma lúdica e atraente, uma vez que, desde a primeira infância, a criança já demonstra suas preferências alimentares, rejeitando alguns alimentos que são benéficos ao seu desenvolvimento sadio. Dessa forma, o incentivo da família e da escola para que a alimentação delas seja a mais saudável possível se torna indispensável. A partir dos seis meses de idade, período indicado para que aconteça a introdução alimentar, o bebê começa a experimentar outros alimentos além do leite materno. Se nesse momento forem introduzidos alimentos mais açucarados e gordurosos no cardápio da criança, seu paladar será condicionado a eles, pois estará viciado em gordura e açúcar, além do excesso de sódio e outros componentes.

Isso torna difícil para a criança se acostumar com os alimentos naturais, e assim é improvável que ela aceite uma refeição saudável, pois nessa fase do desenvolvimento ele já começa a definir suas preferências alimentares:

(...) “a construção de hábitos alimentares adequados e saudáveis passam pelo aleitamento materno exclusivo e pela introdução de novos alimentos após o sexto mês, garantindo que as crianças atinjam todo o seu potencial de crescimento e desenvolvimento”. (Alves, 2021, p.1).

Por esse motivo, é importante que a criança desde pequena seja direcionada a uma alimentação saudável. Para as crianças maiores, o consumo de lanches uma vez ou outra é menos prejudicial. O problema é quando isso se torna costumeiro e os alimentos processados se tornam a principal fonte de nutrientes da criança (ou seja, quase nenhum). O Ministério da Saúde já mostra indícios de que “a ingestão de alimentos com altos teores de açúcares e gorduras pode substituir ou reduzir o consumo de alimentos importantes para uma alimentação saudável” (Brasil, 2014, p. 1), trazendo danos ao desenvolvimento infantil. Percebemos por meio dos rótulos dos alimentos industrializados que suas composições são basicamente sódio, açúcar, gorduras e aditivos como corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos. Além disso, as crianças são expostas diariamente a propagandas que não expressam totalmente a verdade sobre os alimentos.

Alves (2021) reforça a gravidade das crianças estarem expostas a mídia e devem ser protegidas contra comerciais de alimentos não saudáveis tanto na TV e na internet como em rótulos voltados ao público infantil que ofereçam alimentos muito calóricos. Ao mesmo tempo, vende-se como imagem ideal o corpo magro e os alimentos oferecidos como saudáveis são geralmente voltados para dieta, não como parte do cotidiano alimentar. Henriques *et al* (2012), afirmam que:

Nesse sentido, é importante que a criança seja protegida, ao longo da sua vida, desse ambiente de estímulos voltados para o consumo, de modo a não interferir negativamente, na fase adulta, na sua capacidade crítica e em sua autonomia nas decisões. (Henriques *et al.*, 2012, p. 488).

As crianças são induzidas a consumir tais alimentos e muitas vezes acabam influenciando as escolhas dos pais, que para sua comodidade acabam aceitando as escolhas dos filhos. Tanto a necessidade de uma refeição de preparo rápido quanto o desejo de uma comida saborosa colaboram para que as pessoas prefiram os alimentos fast-food.

As aproximações entre a EI e a Educação Ambiental (EA) podem contribuir em uma alimentação saudável. A EA é direito de todos os alunos, independentemente do nível de ensino,

esse direito é garantido pela Constituição Federal, capítulo VI, que determina que se deve "promover a Educação Ambiental em todos os níveis de ensino e a conscientização pública para a preservação do meio ambiente;" (Brasil, Art. 225, 1988). Colocando-a em prática, a EA na EI não pode se limitar somente à divulgação de informações ou a conscientização; ela precisa de fato acontecer.

Nas relações entre a sociedade e a natureza, considera-se importante preservá-la e com isso percebemos que a EA já conquistou um lugar de destaque na sociedade nas últimas décadas. Porém, essa mesma sociedade degrada muito mais hoje do que no passado (Guimarães, 2013, p.15). Partindo dessa premissa, este autor provoca a reflexão: existe a possibilidade de uma EA que degrada menos o meio natural? A EA não está sendo eficaz? Será que precisamos de mais tempo para ter resultados educativos? Diante deste problema, surgem várias indagações sobre a eficácia da EA e o que está faltando para haver uma educação que gere resultados positivos, pois o reconhecimento da gravidade dos problemas ambientais não significa que estão sendo propostas soluções.

É muito importante que os educadores ambientais assumam a dimensão política da cidadania e da educação. Porém, ainda que a maioria tenha boas intenções em resolver os problemas ambientais, há dificuldade em fazê-lo na prática, pois muitos de nós estamos presos a um paradigma que tenta se autoperpetuar, que Guimarães (2013, p. 20-22) chama de armadilha paradigmática. Nela, o educador está atrelado a uma visão fragmentada e reduzida da realidade e demonstra uma prática fragilizada da EA. Isso se torna um mecanismo de alienação ideológica e manutenção da hegemonia. O pensamento de domínio e exploração da natureza pelo ser humano é o mesmo pensamento de exploração do ser humano com sua própria espécie (Nogueira, 2023).

Layrargues (2012) propõe um debate sobre a crise de identidade em que vive a EA, que se dá por meio da contradição entre teoria e prática e também pela dificuldade de superar o pensamento hegemônico na EA. Trata-se de uma crise intencional, para conservar a ideologia dominante, pois, enquanto a EA deixa de ser crítica, passa a ser do senso comum. Dessa forma, a EA não tem a preocupação em intervir nas origens da causa da crise, apenas combatendo algumas manifestações que são mais visíveis. A EA se torna, assim, um instrumento ideológico de reprodução social do poder dominante.

Ser um cidadão ambiental é ter uma visão mais ampliada do que é a relação ser humano-natureza. É muito mais do que uma simples relação conservacionista de conservação e

conscientização, que, embora seja muito importante, não pode ser o único foco. A responsabilidade do educador ambiental é de problematizar a ação do ser humano, de levar os educandos a serem críticos, pois toda ação pedagógica e ambiental é uma ação política para manutenção ou para transformação da realidade. Assim, o educador como sujeito político pode se posicionar como agente transformador em defesa da vida na sua integralidade, pois quando lutamos pelos direitos do oprimido estamos promovendo vida a todas as pessoas: "O desafio para os oprimidos é realizar uma libertação que evite a inversão dos polos da situação opressora" (Costa; Loureiro, 2017, p.115).

Em relação ao desenvolvimento da EA na EI, é necessário ter coerência entre os assuntos (conteúdos) e a capacidade intelectual das crianças, respeitando os limites de cada um. Os conteúdos devem ser desenvolvidos de forma íntegra e vinculados às diversas áreas do conhecimento, pois trata-se de um tema transversal que perpassa todas as disciplinas. Alves (2021) diz que: "há crianças que nunca viram uma galinha de verdade, nunca sentiram o cheiro de um pinheiro, nunca ouviram o canto do pintassilgo e não tem prazer em brincar com a terra. Pensam que a terra é sujeira. Não sabem que terra é vida"

Os valores e atitudes em relação à EA deve estar inerente a todos os envolvidos transformando esse espaço escolar em ambiente de aprendizagem. É interessante que a criança conheça o seu lugar e os problemas ambientais do seu local para poder mudar o global, aproximar a natureza do ser que é capaz de se comprometer, ou seja, deve possibilitar à criança conhecer os seus limites para poder ultrapassá-los, significação e reflexão sobre o mundo para poder transformá-lo.

Pesquisas de Vieira *et al.* (2020), Cancelier *et al.* (2020), Ram e Benedict (2014) e apresentam pesquisas que fazem relações entre a Alimentação Saudável e a EA. Cherobini e Novello (2018) mostram resultados interessantes como a criação de novos hábitos alimentares no desenvolvimento de atividades com alimentação saudável com base na EA com alunos da EI. Embora o presente artigo possua aspectos semelhantes, o contexto socioambiental se diferencia da referida pesquisa. Assim, como problema de pesquisa verificar se o trabalho pedagógico, com base na EA, aplicado às crianças da EI pode contribuir em seus hábitos alimentares.

2 Aspectos metodológicos

O espaço escolhido para a realização do estudo foi o Centro Municipal de Educação Infantil Quatro de Março, localizado na zona urbana do Município de Matinhos. A Instituição tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança de 2 a 5 anos de idade e atende a um grupo de aproximadamente 236 crianças matriculadas e frequentando regularmente as atividades educacionais distribuídas em Maternal I, Maternal II, Pré I e Pré II. A escola funciona em dois períodos (manhã e tarde).

A comunidade escolar compõe-se de crianças com diferentes histórias de vida e níveis sociais, são pertencentes a famílias de extrema pobreza, classe baixa e média. A maioria dos pais são trabalhadores, em diversos setores como: porteiros, serviços gerais, comércio, prefeitura, construção civil, dentre outros. Também se faz presente um contexto em que os filhos, por vários motivos, não têm os pais presentes no seu dia a dia ou até mesmo não os têm presentes em suas vidas.

Para esta investigação, foi utilizada a metodologia de análise qualitativa, pois, nessa abordagem, o ambiente natural é fonte direta para coleta de dados, interpretação dos acontecimentos e atribuição de significados. Prodanov e Freitas (2013, p. 70) afirmam que “os dados coletados nessas pesquisas são descritivos, retratando o maior número possível de elementos existentes na realidade estudada”, permitindo, assim, melhor entendimento dos fatos.

Dentro da pesquisa qualitativa, foi utilizada a pesquisa participante, pois este estudo se direciona com base no diálogo e na interação a partir da realidade social dos alunos. Segundo Brandão e Borges (2007) necessita-se da superação da ideia tradicional de sujeito e objeto, pois na pesquisa participante o que existe é uma relação entre sujeitos em uma participação mútua, valorizando a experiências cotidianas dos participantes e crendo que em todas as culturas e em todas as pessoas existem fonte de saber. Segundo Gil (2008), a interação entre o pesquisador e os pesquisados é a principal característica da pesquisa participante.

Na metodologia proposta utilizarmos as sequências didáticas como recurso pedagógico buscando uma forma de desenvolver o conhecimento sobre alimentação saudável, seguindo o modelo proposto por Zabala. Para ele, sequência didática é: “um conjunto de atividades ordenadas, estruturadas e articuladas para a realização de certos objetivos educacionais, que têm um princípio e um fim conhecido tanto pelos professores como pelos alunos” (Zabala, 1998, p.18).

Para melhor execução do estudo, foi realizado um teste piloto para fazer os ajustes caso necessários. Participaram deste teste piloto 20 alunos(as), sendo 10 meninas e 10 meninos entre 5 e 6 anos de idade. A professora e pesquisadora é concursada na escola. As autorizações de participação em projetos de pesquisa como este já estão contempladas nos processos de matrículas dos alunos. No desenvolvimento das atividades, a apresentação dos nomes dos(as) alunos(as) foram fictícios para preservar suas identidades.

3 Desenvolvimento de análise da pesquisa

Para propor uma mudança alimentar, necessita-se trabalhar em sala de aula a necessidade de uma boa alimentação, a importância dos nutrientes e sua contribuição para um bom desenvolvimento. Também deve-se proporcionar o contato da criança com o alimento, com os colegas e com o ambiente, e com esse conhecimento o(a) aluno(a) pode relacionar os seus hábitos ao cuidado com o meio ambiente.

Para facilitar o processo da aprendizagem, a sequência didática foi planejada por etapas. Foram definidos três momentos: Inicialmente, foi realizada uma atividade de sondagem para verificar o que os(as) alunos(as) entendiam por alimentação saudável. Em seguida, foi apresentado o tema e iniciada a intervenção pedagógica com aulas com algumas atividades relacionadas. Por fim, foi realizada uma atividade avaliativa para verificar a aprendizagem dos alunos. Participaram desse estudo 20 alunos(as), sendo 10 meninas e 10 meninos, na faixa etária entre 4 e 5 anos. A pesquisa foi realizada na turma de Pré I. A escolha dessa turma ocorreu por ser a que apresentava mais problemas de rejeição aos alimentos saudáveis.

A pesquisa foi desenvolvida em 8 aulas, sendo um encontro por semana com 2 horas de duração, e aconteceu segundo os relatos a seguir. Os relatos apresentados a seguir correspondem aos momentos mais importantes e que se relacionam com a pesquisa, pois no desenvolvimento de atividades com alunos(as) desta faixa etária, em algumas vezes as atividades podem ser interrompidas e necessita-se de certo um tempo para retomá-las.

3.1 Primeiro encontro

O assunto foi dizendo às crianças que naquele dia conversaríamos sobre alimentação saudável. Então foi perguntado o que eles entendem por alimentação saudável, sem muitas

explicações, para não influenciar em suas respostas. Após isso, Bianca respondeu que é maçã e outro aluno(a) disse: “sopa”. Depois, como é comum entre os(as) alunos(as), a maioria repetia o que o primeiro colega respondeu e falavam de sopa, maçã ou uma outra fruta qualquer. Os(as) alunos(as) agitados(as) respondiam ao mesmo tempo. Retomando para organizar a professora pesquisadora falou: “Vamos pensar em uma resposta”, e que seria dada oportunidade para cada um(a) responder. Depois que todos se acalmaram, foi perguntado: “O que é alimento saudável?”. As respostas obtidas: Valentina respondeu que era salada e Ana disse sopa, enquanto Davi respondeu maçã. João disse que é gordura, e foi perguntado pela professora pesquisadora: “Como assim gordura?” João respondeu: “A da carne”. A professora pesquisadora respondeu “Ah sim, aquela gordurinha que fica do ladinho da carne, você gosta?” Ele respondeu “É, meu pai falou que isso sim é que é bom”. Sofia disse: “é bodis”, e a professora pesquisadora perguntou: “Brócolis?”, e ela disse: “É”. A maioria da turma respondeu sopa ou maçã, repetindo o que as primeiras crianças haviam respondido. Alguns(mas) alunos(as) estavam um pouco inibidos(as) para responderem.

Após, apresentou-se uma folha das atividades e foi explicado que a turma deveria recortar e colar ali alimentos que considerassem saudáveis. Foram disponibilizadas várias figuras de verduras, frutas, algumas guloseimas como bolos, refrigerantes, sanduíches, pirulitos, balas e outros doces, além de figuras de pratos de arroz, feijão, macarrão, carnes, pão e leite. Em seguida, foi solicitado que cada aluno(a) escolhesse algumas figuras. Entusiasmadas, os(as) alunos(as) escolheram suas figuras e as colaram em suas respectivas folhas de papel. Ao receber o trabalho das crianças, verificou-se que 15 colocaram frutas, 10 colocaram verduras, 2 colocaram refrigerante, 3 colocaram bolos e pirulitos e 2 colocaram alimentos gordurosos, como pizza, sanduíches, hambúrgueres e molhos. Dos(as) 15 alunos(as) que estavam presentes, apenas 8 colocaram somente alimentos considerados saudáveis como frutas, verduras e ovos. Depois dessa tarefa, foi fornecido aos(às) alunos(as) uma folha em branco cada e solicitado que nela desenhassem o seu alimento preferido. Durante isso, cada aluno(a) foi chamado(a) individualmente para perguntar sobre seu trabalho e por que ela escolheu aqueles alimentos para colar no cartaz. Para o aluno trabalho de Davi, foi apontado para a figura do alho que ele colocara na folha. Ele respondeu: “A cebola [que ele confundiu com o alho] não é saudável porque faz a gente chorar e o cheiro também não é bom”. A cebola, no entanto, é um alimento reconhecidamente benéfico à saúde. Isso mostra que, para uma criança nesta faixa de idade, o que é saudável está ligado ao prazer. Após isso a professora pesquisadora comentou: “Que lindo

trabalho, Maria. Você colocou verduras?” E Maria respondeu: “Todas essas verduras são saudáveis, mas eu não como nada disso”. Foi questionado: “Por que não?” Maria respondeu: “Porque não gosto.” Questionando novamente: “Você já experimentou de todas?” E Maria, sorrindo, respondeu: “ainda não”.

No caso do aluno Pedro, que respondeu refrigerante para o que era alimento saudável, foi questionado: “Você acha que refrigerante é saudável?” E Pedro respondeu: “Sim, quando a gente come alguma coisa e fica ruim, toma ele e melhora”. Essa é uma resposta que ele provavelmente aprendeu em casa, parecendo uma resposta de adulto. Miguel mostrou o sanduíche e disse: “X- salada é saudável, porque tem salada”, indicando que, para Miguel, o mero o fato de haver salada no sanduíche o tornaria um alimento saudável. Para Laura, foi questionado: “Você escolheu um sanduíche?” E ela disse: “Sim, mas eu peguei um sanduíche saudável”. Novamente a questionando: “Ah! Sim é um sanduíche natural?” E Laura respondeu: “Sim, e frutas”. Alguns(mas) alunos(as) ficaram com receio de responder ou acanhados; outras mostravam que escolheram frutas e verduras. Na hora do lanche, foi oferecido biscoito de polvilho e leite com cacau e banana. Todos comeram.

Desta forma, nas atividades desenvolvidas foi possível abordar a alimentação saudável com os(as) alunos(as), o que, de acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde (Brasil, 2010), é um fator determinante para a promoção da Saúde. Destacamos ainda a importância de uma educação nutricional. Motta e Boog (1984) apresentam diversas formas de aprendizagem do comportamento alimentar; entre elas, está a aprendizagem por condicionamento, que consiste na obtenção dos estímulos sociais, e na aula as crianças foram estimuladas a expressar os seus gostos alimentares. Também considerando o foco na Educação Ambiental, de acordo com Nogueira e Silva (2020), as atividades devem estar presentes no dia a dia dos alunos partindo da realidade em que a escola se insere.

3.2 Segundo encontro

A abordagem realizada no primeiro encontro continuou inicialmente lembrando o que foi visto na semana anterior. Os(as) alunos(as) interagiram demonstrando que lembravam do que foi ensinado na aula anterior. Aproveitando a oportunidade, foi perguntado: “De onde vem as frutas? Do supermercado? Da geladeira?” Maria respondeu dizendo que alimento saudável é o que vem da plantação. Dando continuidade, foi apresentado para os(as) alunos(as) um cartaz

com uma pirâmide da alimentação, mostrando-lhes os tipos de alimentos e a quantidade necessária para uma boa saúde (Figura 1). Foi explicado que não se pode comer apenas frutas ou apenas verduras, que a alimentação deve conter vários tipos de alimentos e que cada alimento tem seus nutrientes e que a pirâmide alimentar ajuda em nossas escolhas.

FIGURA 1 - PIRÂMIDE ALIMENTAR



FONTE: Autores (2023).

Os(as) alunos(as), orientados pela professora pesquisadora, participaram dando suas sugestões na colagem dos produtos na pirâmide, indicando o lugar onde as figuras deveriam ser coladas. Foi conversado também sobre os alimentos que não fazem bem à saúde e que devem ser evitados, tais como: refrigerantes, sucos de pacote, açúcares e outros alimentos industrializados. Pedro ainda insiste que o refrigerante faz bem e disse que em sua casa bebe-se refrigerante diariamente nas refeições. Foi respondido que o refrigerante não é saudável, e Pedro respondeu: “Mas meu pai compra”. Valentina disse: “Em minha casa não tomamos refrigerante”. Quanto aos doces, Maria falou: “Minha mãe disse que pode comer só de vez em quando”. Evidencia-se assim que a postura das crianças em relação aos hábitos alimentares está fortemente ligada aos hábitos familiares. Na sequência os(as) alunos(as) fizeram atividade de recorte e colagem. Eles(as) deveriam recortar os ingredientes da sopa e colar na panela. Nessa atividade eles(as) demonstraram conhecimento dos ingredientes que compõem uma sopa.

Na hora do lanche quase todos comeram o prato completo com arroz, feijão, carne moída e salada de beterraba. Três alunos(as) comeram apenas arroz, uma delas, Hadassa aceitou

experimental a carne e disse que gostou. Dois(uas) alunos(as) autistas que apresentam seletividade alimentar não aceitaram experimentar e comeram apenas arroz.

Nessa aula foram desenvolvidas atividades para fomentar a educação alimentar e nutricional além de uma responsabilidade do poder público promover o incentivo dessa prática nas escolas e oferecer alimentação escolar aos estudantes da rede pública (Brasil, 2022). Foi abordado também que deve ser evitado o consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, em que o Programa Saúde na Escola (Brasil, 2022) estipula um limite para o consumo de alimentos enlatados, embutidos, doces e alimentos compostos.

De acordo com Programa Nacional de Alimentação Escolar (Brasil, 2020) existe um planejamento e acompanhamento dos cardápios da alimentação escolar realizado por nutricionistas. Isso garante uma alimentação adequada e saudável no ambiente escolar, pois os alimentos que são consumidos pelos(as) alunos(as) na escola são produzidos por agricultores locais, o que permite que os alunos tenham alimentos de sua região que já estão acostumados sem causar muita estranheza de paladar.

Dessa forma, neste segundo encontro, os(as) alunos(as) puderam também compreender de onde vem alguns dos alimentos que consomem, promovendo uma educação ambiental visto que esta é um canal para a formação do cidadão consciente e assim contribuir na preservação do meio ambiente também direcioná-los ao pensamento de buscar um mundo mais sustentável (Nações Unidas, 2016).

3.3 Terceiro encontro

Com os(as) alunos(as) sentados(as) no chão e em círculo, foi realizada uma leitura do livro “O sapo guloso”. Eles(as) acompanhavam leitura mostrando a língua para imitar o sapo e demonstrar nojo ao saber que o sapo come moscas. Ao ler o trecho do livro que fala sobre as frutas vermelhinhas, Isabele disse: “Eu comi um filhote de tomate na casa da minha avó. A professora pesquisadora perguntou: “Você diz filhote porque era pequenininho? Isabele respondeu: “Sim. Eu gosto de coisa azeda. Eu como morango que é azedo”.

Também realizada uma interpretação oral de texto, inicialmente perguntando para os(as) alunos(as): “O que o sapo estava fazendo?” Ana respondeu: “Procurando alguma coisa pra comer”. Davi disse: “Ele estava experimentando comida diferente, mas ele não gostou de nada”. A professora pesquisadora perguntou para outros(as): “E vocês? O que gostam de comer?” João

disse: “Sorvete”. Ana disse: “Carneiro”. Julia disse: “Lagosta”. Na sequência continuou-se com cada um(a) dizendo o alimento que gosta de comer. Valentina disse: “Melancia.” Pedro respondeu: “Jabuticaba.” A professora pesquisadora continuou: “O que mais? Macarrão? Sorvete?” João disse: “Alface, milho”. Por último foi perguntado para os(as) alunos(as): “Quem aqui vai experimentar comida diferente hoje?” Responderam, gritando uníssono: “Eeeeu!” Foi conversado com os(as) alunos(as) sobre a importância de experimentar novos alimentos antes de dizer que não gosta. Ana Clara disse: “Quando eu não quero comer minha mãe fala: come senão vai apanhar.” Julia disse: “Eu não gosto de comer salada, então minha mãe deixa eu não comer”. Maria falou: “A minha mãe diz que tem que comer pra ficar forte e crescer.”

Logo depois, os(as) alunos(as) receberam figuras recortadas de frutas, verduras e outros alimentos, as quais deveriam ser coladas no painel preparado pela professora. Dividido em dois lados, o painel tinha de um lado uma carinha triste representando onde deveriam colar os alimentos não saudáveis. Do outro lado do painel estava a carinha feliz, onde os(as) alunos(as) deveriam colar figuras dos alimentos saudáveis. As figuras foram disponibilizadas para que pudessem ver e escolher (Figura 2).

FIGURA 2 - FONTE DE ALIMENTOS PARA COLAGEM



FONTE: Autores (2023).

Para, posteriormente colocá-las no painel que estava colado no quadro negro (Figura 3).

FIGURA 3 - PAINEL COM COLAGENS



FONTE: Autores (2023).

Nessa atividade, foi verificado que os(as) alunos(as) relacionavam o prazer pelo alimento ao que é saudável. Por exemplo: Maria não gosta de uva, então considerou que não era saudável. Em contrapartida, Davi gosta muito de bombom e quis colocar a figura do bombom no painel. A professora pesquisadora perguntou: “Isso é saudável?” E ele disse: “É que eu gosto muito!”, ou seja, para ele, o bombom é saudável porquê é um alimento que ele gosta muito. Henrique colocou uma figura de pizza e disse que é saudável porque tem tomate. As figuras coladas no painel foram (Figura 3) na sua maioria frutas, mostrando mais uma vez que para os(as) alunos(as) alimentos saudáveis são somente frutas.

Depois de terminada a atividade, os(as) alunos(as) receberam uma caixa com um buraco lateral, onde podiam colocar as mãos. Dentro da caixa, estava escondida uma fruta, verdura ou legume, que os alunos deveriam descobrir qual alimento estava lá. Depois dessa experiência sensorial, o alimento era retirado para que as crianças pudessem vê-lo nas mãos, sentir o cheiro, perceber a cor permitindo que elas reconheçam como fruta ou um legume. Isso proporcionou aos(as) alunos(as) curiosidade e surpresa ao conhecerem outros tipos de alimentos e também alegria pela brincadeira.

Valentina, ao tocar e apalpar o objeto, disse: “É uma batatinha doce?” Todos concordaram dizendo sim. Ana não reconheceu um abacate grande e respondeu que a fruta era um coco, imaginando se tratar de um coco verde. Davi, ao tocar o pimentão, disse: “Eu sei o que é, mas não sei o nome, sei que ele é verde”. Maria, ao ver o um inhame, disse que era um

coco seco. A professora pesquisadora perguntou: “Por que você acha que é um coco?” e ela respondeu: “Porque é marrom e por causa dos cabelinhos”. Rafael reconheceu a pitaya, dando a entender que para ele aquela fruta é comum em sua casa. João não conhecia a batata e, quando falamos que o que estava em suas mãos era uma batata, ele disse: “Isso não é batata! Batata vem no pacote.” Percebemos que possivelmente ele estava se referindo ao pacote de salgadinho do tipo “Ruffles”.

Nessas atividades, abordamos os hábitos alimentares que estão de acordo com Motta e Boog (1984, p.35), pois “as práticas alimentares adquiridas na primeira infância, por imitação e condicionamento, principalmente, ficam profundamente arraigadas no indivíduo e traz em si uma forte carga emocional, difícil de modificar”. Também estava de acordo com o Programa Saúde na Escola (Brasil, 2022), que tem como objetivo contribuir para a formação integral dos estudantes por meio de ações de promoção, prevenção e atenção à saúde ao se abordar sobre alimentos saudáveis.

3.4 Quarto encontro

Com base no livro “Comer”, de Ruth Rocha, e usando uma linguagem acessível ao público infantil, foi explicado sobre as papilas gustativas para os(as) alunos(as). Após, foi oferecido a eles(as) alguns produtos para que pudessem sentir a diferença nos sabores. Sem saber o que tinha no pote, alguns(mas) alunos(as) provaram e puderam sentir o gosto do sal e do açúcar. Outras demonstraram receio e não quiseram provar. Nessa atividade, os(as) alunos(as) se comunicavam mais pela expressão facial, sorrindo ou fazendo caretas, sem falar muito.

Para finalizar, os(as) alunos(as) receberam uma folha com o desenho de um prato, onde deveriam colar recortes de figuras de alimentos, preparando um prato bem saudável (Figuras 4 e 5). Como se tratava de uma atividade avaliativa, os(as) alunos(as) não foram incentivados a falar, de modo que cada um se concentrasse em fazer a sua atividade.

Foi verificado que os(as) alunos(as) demonstravam conhecimento sobre o assunto e que aprenderam o que é uma alimentação saudável. Durante o desenvolvimento foram realizadas algumas brincadeiras com panelas e comidas de brinquedo em que os(as) alunos(as) brincavam livremente. Outra brincadeira foi o jogo da memória com peças grandes que ficavam presas no

quadro com imagens de alimentos, a qual foi conduzida pela professora pesquisador com a participação de toda a turma.

FIGURA 4 - PRATO INDIVIDUAL



FONTE: Autores (2023).

FIGURA 5 - PRATOS DA TURMA



FONTE: Autores (2023).

Essa sequência de atividades realizadas com os alunos a respeito da influência da alimentação saudável está de acordo com Vigotski (1999), pois não apenas a criança se modifica, modifica-se também a atitude do meio para com ela. Ou seja, sua família e possivelmente sua comunidade. Assim, uma alimentação saudável está de acordo com uma Educação Ambiental integrada à realidade socioambiental do educando presentes no dia a dia dos alunos como foi mencionado por Nogueira e Silva (2020), bem como por meio de um ensino investigativo, provocativo que o aluno começa a pensar e a refletir sobre o processo de construção do conhecimento (Freire, 2003).

4 Considerações finais

Na realização desta pesquisa, foi possível verificar aproximações com o ensino da Ciências Ambientais através da EA na formação de hábitos alimentares saudáveis na EI. Também pudemos compreender qual é a percepção dos(as) alunos(as) em relação ao que é uma alimentação saudável, para então poder proporcionar novos conhecimentos sobre alimentação e possibilitar uma mudança de hábitos.

Obtivemos como resultado positivo o aprendizado de fato dos(as) alunos(as) sobre alimentação saudável, pois nas aulas elas demonstraram bastante interesse pelo assunto e aparentemente gostaram dos recursos didáticos apresentados. Foi possível constatar que os(as) alunos(as) tiveram boa interação com os colegas e com a professora pesquisador e de modo geral houve interesse em experimentar novos alimentos. Foi verificado também a importância da escola para influenciar na mudança de hábitos alimentares, bem como na adoção de um estilo de vida saudável.

Entretanto, houve resultados negativos, como a demonstração de certa resistência de alguns(mas) alunos(as) em relação à mudança dos hábitos alimentares devido ao ambiente familiar, pois sabemos que a família tem forte impacto nas escolhas alimentares dos(as) alunos(as). Essa situação necessitaria de uma atuação mais expressiva com os pais, mas devido ao reforço da segurança escolar o qual limitava temporariamente eventos envolvendo a comunidade dentro da escola, esse contato com os pais e responsáveis não foi possível. Sem a participação dos pais e/ou responsáveis, os(as) alunos(as) poderiam ficar divididas em realizar o que aprenderam na escola e a oferta da família, como por exemplo: o(a) aluno(a) entende que refrigerante não faz bem para a saúde, mas em sua casa bebida é oferecida diariamente, sem outra opção mais saudável. Outra dificuldade verificada foi que devido às condições financeiras de algumas famílias, muitas vezes é impossível fazer escolhas saudáveis, pois pode haver alimentos ultraprocessados, que muitas vezes são financeiramente mais acessíveis que um alimento in natura.

Diante disto, é fundamental reforçar a necessidade de criação de ações de promoção da saúde e suas aproximações com a EA no ambiente escolar envolvendo também a família no processo de aquisição de novas experiências e com informações sobre alimentação e nutrição. Considerando que os pais e/ou responsáveis são os primeiros mediadores da formação de hábitos, o costume alimentar das crianças recebe forte influência da cultura familiar, e por isso é importante chamar a atenção para que eles possam influenciar de forma positiva na vida de seus filhos.

Referências

ALVES, K. **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e conflito de interesses. Aliança pela alimentação.** 2021 Abr., 2023. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.org.br/blog/programa-nacional-de-alimentacao-escolar-pnae-e-conflito-de-interesses-artigo-de-kelly-alves/9418/>

BRANDÃO, C. R; BORGES, M. C. A pesquisa participante: um momento da educação popular. **Revista de Educação Popular**, v. 6, n. 1, p. 51-62, 2007.

BRASIL, **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília: Congresso Nacional, 1988.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL, Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate a Fome. **Programa Nacional de Alimentação Escolar**. 2020. Fev., 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/inclusao-productiva-rural/paa/paa-ci/pnae/pnae>

BRASIL, Ministério de Educação. **Programa Saúde na Escola**. 2022. Mai., 2023. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/expansao-da-rede-federal/194secretarias-112877938/secad-educacao-continuada-223369541/14578-programa-saude-nas-escolas>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dez passos para uma alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos**. 2014. Brasília. Abr., 2023. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/passos_alimentacao_saudavel_menores_2anos_1e_dicao.pdf

CANCELIER, J. W; BELING, H. M; FACCO, J. A Educação Ambiental e o papel da horta escolar na Educação Básica. **Revista de Geografia**, v. 37, n. 2, p. 199-218, 2020.

CHEROBINI, L; NOVELLO, T. Educação Ambiental e alimentação saudável: o despertar de hábitos na educação infantil. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, v. 4, n. 5, p. 669-684, 2018.

COSTA, C. A; LOUREIRO, C. F. A interdisciplinaridade em Paulo Freire: aproximações político-pedagógicas para a Educação Ambiental crítica. **Revista Katálisis**. v. 20, n. 1, p. 111-121, 2017.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia - saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 2003.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008.

GUIMARÃES, M. **Por uma Educação Ambiental crítica na sociedade atual**. v. 11, n. 13, p. 11-12, 2013.

HENRIQUES, P; SALLY, E. O; BURLANDY, L; BEILER, R. N. Regulamentação da propaganda de alimentos infantis como estratégia para a promoção da saúde. **Revista Ciências saúde coletiva**, v. 17, n. 2, p. 481-490, 2012.

LAYRARGUES, P. P. Para onde vai a Educação Ambiental? O cenário político-ideológico da Educação Ambiental brasileira e os desafios de uma agenda política crítica contra-hegemônica. **Revista Contemporânea de Educação**, v. 7, n. 14, p. 388-411, 2012.

MOTTA, D. G; BOOG, M. C .F. **Educação nutricional**. São Paulo: Ibrasa, 1984.

NAÇÕES UNIDAS, **Objetivos do Desenvolvimento Sustentável**. 2016. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>

NOGUEIRA, C. Contribuições para a Educação Ambiental Crítica. **Revista Brasileira de Educação Ambiental**. v. 18, n. 3, p. 156-171, 2023.

NOGUEIRA, C, SILVA, A. A. P. Percepções sobre a Educação Ambiental de licenciandos em Ciências da UFPR. **Cadernos de Educação Tecnologia e Sociedade**, v. 13, n. 2, p.216-224, 2020.

PRODANOV, C. C; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho científico**. Novo Hamburgo: Universidade Feevale, 2013.

RAM, R. A. N. S; BENEDIT, W. C. A. B. Educação ambiental e alimentação saudável. **Sínteses: Revista Eletrônica do SimTec**, v. 5, p. 140–140, 2016.

VIEIRA, L. A; SANTOS, M. M. C; VIEIRA, T. A; OLIVEIRA, J. S; ALVES, H. S. Healthy diet under the perspective of Environmental Education Research. **Society and Development**, v. 9, n. 12, p. e45691211237, 2020.

VYGOTSKY, L. S. **Pensamento e linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

ZABALA, A. **A prática educativa: como ensinar**. Porto Alegre: Penso, 1998.