

OFICINAS DE NUTRIÇÃO INFANTIL: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E BONS HÁBITOS ALIMENTARES

Dra. Luiza Cristina Godim Domingues Dias ☎ 0000-0002-2468-1969
Maria Beatriz Carvalho Sica ☎ 0000-0002-6811-2610
Universidade Estadual Paulista

RESUMO: O período em que as crianças estão na escola pode ser utilizado para implementar ações que favoreçam a prevenção de sobrepeso e obesidade. O objetivo deste trabalho foi desenvolver oficinas pedagógicas sobre alimentação e nutrição, com crianças na faixa etária de 5 anos matriculadas no ensino público da cidade de Botucatu, SP e seus familiares. As oficinas foram elaboradas objetivando promover debates e construir conhecimentos sobre alimentação saudável. Os temas disparadores foram: Conhecimento alimentar (grupos alimentares); hábito alimentar, qualidade da alimentação, cultura alimentar e leitura de rótulos; preparo e higiene dos alimentos e das mãos; oficina culinária e conversa com nutricionista. Como o momento era de pandemia da COVID 19, as aulas foram editadas e criou se um grupo de pais no

WhatsApp. Por meio das atividades do projeto ocorreram interação e envolvimento dos profissionais da escola, os temas propostos foram abordados em reuniões de equipe e em reuniões individuais de pais com as professoras, houve a ampliação do repertório cultural dos alunos, assim como o contato com diversos conteúdos e diferentes formas de elaboração de registros dos novos conhecimentos, como cartazes, vídeos e atividades durante as aulas de forma presencial e remota. A constatação do empoderamento dos conceitos adquiridos sobre nutrição e alimentação, foi feita por meio dos relatos das crianças durante as atividades e de seus pais nas reuniões individuais ou com as professoras. Diante dos resultados observados, concluímos que o projeto atingiu plenamente os objetivos propostos.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição para crianças; Nutrição, alimentação saudável; Práticas da Boa Alimentação.

CHILDREN'S NUTRITION WORKSHOPS: HEALTHY EATING AND GOOD EATING HABITS

ABSTRACT: Abstract: The time children are in school can be used to implement actions that support the prevention of obesity and overweight. The objective of this work was to develop pedagogical workshop about eating habits and nutrition with children at the age of 5 from public schools and their family in the city of Botucatu, SP. The workshops were elaborated to promote debates and to build knowledge about healthy eating. The starter topics were: food knowledge (food groups); eating habits, quality of alimentation, eating culture and reading labels; preparing and sanitization of food, hands hygiene; Cooking workshop and talking with a nutritionist. Due to the COVID-19 pandemic the classes were modified and a Whatsapp group of student's parents was made. Owing to the project's

activities there were interaction and involvement by the school staff, the subjects proposed were discussed in team reunion and individual meetings with the student's parents and teachers, the children from these schools had their cultural repertoire amplified, as well as the contact with a diverse content and different forms to record new knowledgements as posters, videos and activities during the remote and presential classes. The realization of the empowered knowledgements acquired about nutrition and eating habits was made by the children's statements while they were doing the activities and their parents in the individual meetings with teachers. In view of the observed results, in conclusion, this project has fully reached its objectives.

KEYWORDS: Nutrition for Kids; Nutrition, Health Food; Good Eating Habits.



1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que a obesidade acaba prejudicando o aspecto físico e a saúde psicológica trazendo consequências durante a infância, adolescência e na idade adulta. A prevenção da obesidade infantil pode resultar em benefícios econômicos e Inter geracionais significativos que atualmente não podem ser estimados ou quantificados com precisão (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2016).

De acordo com o Censo Escolar no ano de 2018, foi constatado que a rede municipal respondeu por 60,6% de escolas brasileiras, da qual, na educação básica tiveram 103.260 escolas com vagas na pré-escola (INEP, 2019).

Dessa forma, o período em que as crianças estão na escola pode ser utilizado para implementar ações que favoreçam a prevenção de sobrepeso e obesidade.

Sabe-se que a obesidade não é desencadeada por um único fator, mas por um conjunto de fatores, dentre elas a má alimentação, falta de educação alimentar e a diminuição de atividades físicas. Ainda que a obesidade possa atingir qualquer fase da vida, na infância prevalece muita preocupação, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019). Dessa maneira, a atuação pedagógica com as crianças poderia ser oferecida através de um ambiente estimulador, educativo e lúdico buscando a prevenção da obesidade, por meio da educação alimentar e nutricional.

Paes et al. (2015), sugerem o incentivo da prática da alimentação saudável, atividades físicas e lúdicas. Considerando a escola como espaço de circulação da informação, da prática de atividades físicas e da reflexão sobre os conhecimentos, faz necessária desde a infância, práticas de prevenção e cuidado da saúde física e, conseqüentemente, da mental. Nesse sentido, ações educativas poderiam ser desenvolvidas no ambiente escolar através do brincar, por exemplo. Nessas atividades as crianças não estão somente construindo, organizando e refletindo



sobre seu mundo, mas também realizando atividades físicas, construindo sua capacidade crítica e se informando e organizando a respeito do mundo que a cerca.

Projetos na temática em educação nutricional, quando realizados junto aos alunos, aliados à promoção de espaços para discussões podem favorecer que as crianças se expressem, reflitam e conheçam mais a respeito da boa alimentação (TOMAZONI, 2016).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho, foi desenvolver ações educativas em sala de aula presenciais ou remotas com crianças durante o ano letivo, compartilhando experiências e práticas da boa alimentação, além dos cuidados referentes ao consumo alimentar das crianças com idades de 5 anos e que cursam a Educação Infantil e seus familiares.

Os dados da UNICEF et al. (2019) revelam que aproximadamente 2,6 milhões de crianças da América do Sul até os 5 anos de idade estão acima do peso. No mundo, são 40,1 milhões com obesidade. Constatou-se que a obesidade e a má alimentação são problemas graves e que devem ser estudados e prevenidos desde a infância.

2 METODOLOGIA

As oficinas foram elaboradas e abordadas com intuito de provocar debates, discussões, conhecimentos e encaminhamentos, com os seguintes temas disparadores:

- a) Conhecimento alimentar (frutas, proteínas e memória alimentar);
- b) Hábito alimentar (qualidade da alimentação, cultura alimentar e leitura de rótulos);
- c) Cuidado e higiene nutricional (higiene das mãos e dos alimentos);
- d) Práticas da boa alimentação saudável (oficina culinária e conversa com nutricionista).



Para cada turma da Etapa II da escola “CEI NAIR FERNANDES LEITE VAZ” em Botucatu foi elaborado um grupo de *Whatsapp* para os pais ou responsáveis e professores, coordenadora e diretora. A professora pesquisadora participou em todos os grupos para orientar e dar suporte aos responsáveis e alunos em relação ao projeto Alimentação.

As aulas gravadas foram editadas por programas, áudios e slides. As crianças responderam as atividades com fotos das atividades, vídeos, áudios e a participação/ interação no grupo e nas tarefas.

Foi criado um grupo de *Whatsapp* nomeado “devolutivas do projeto alimentação” em que todas as professoras da Etapa II participaram, juntamente com a coordenadora pedagógica da escola para que as devolutivas das turmas fossem encaminhadas e pudessem ter sido acompanhadas por todas as professoras e alunos. Foi criado outro grupo com as mesmas participantes intitulado “Documentos do projeto Alimentação”, para que os termos, questionários e medidas de altura daqueles que não entregaram na forma presencial fossem enviados.

As devolutivas dos alunos, muitas vezes, por intermédio dos responsáveis, foram sempre compartilhadas através de “rodas de conversa” e interação das professoras nos grupos, sempre com encaminhamento de vídeos da professora pesquisadora para que os alunos reconhecessem o próprio trabalho e apreciassem o trabalho dos colegas.

A pesquisa passou pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina de Botucatu, de acordo com a Norma e Legislação vigente (Conselho Nacional de Saúde ou CNS) sobre o protocolo nº: 3.936.293.

2.1 Materiais utilizados

Para os pais e familiares foi aplicado um questionário referente aos temas elencados acima que foi entregue antes da pandemia, com o propósito de coletar



dados e para que o pesquisador pudesse compreender um pouco do hábito familiar e pudesse realizar reuniões periódicas com eles.

O questionário, foi recolhido através do grupo também criado no WhatsApp, no momento de pandemia, com o tema “termos e formulários do projeto alimentação”, conforme mencionado acima. Os pais tiravam fotos e encaminhavam à professora responsável pela sala que encaminhava ao grupo criado pela pesquisadora, que coordenava e fazia o controle dos documentos.

Também foram coletados novamente os termos juntamente com as entregas presenciais dos kits atividades que as professoras da sala prepararam durante a pandemia. Nesses momentos a coordenadora recebeu também as devolutivas e os termos do projeto.

Foram utilizados os seguintes materiais: frutas, verduras, legumes e outros alimentos, tintas, etil vinil acetato (E.V.A.), material escolar, fantoches, argila, multimídia, equipamentos audiovisuais, utensílios domésticos de cozinha, livros, diversos portadores textuais, celular, computador e outros necessários.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

As oficinas possuíram um tema pré-estabelecido, porém, a ordem com que estes temas foram desenvolvidos foi de acordo com a resposta/retorno dos alunos às atividades propostas, uma vez que a pesquisa foi uma pesquisa ação.

O trabalho teve uma pausa (transição entre presencial e atividades remotas) para readaptação devido à situação de pandemia e foi retomado com o grupo da unidade escolar e pais no dia 13 de julho de 2020 com as condições e restrições impostas pela pandemia do Corona vírus (COVID-19) e foi concluído no dia 19 de outubro com a publicação de um vídeo de conclusão e finalização do projeto nos grupos vigentes, assim como a escolha do nome do projeto que foi realizada pelas crianças através de sugestões e votação, de acordo com suas vivências no projeto.



3.1 Ocorrência da 1ª oficina: Conhecimento alimentar

A 1ª oficina ocorreu em formato presencial. O Objetivo foi realizar um primeiro encontro para compreender o que as crianças entendem sobre alimentação saudável, conhecimento de alguns alimentos que consomem e como é a sua alimentação diária. A partir do conhecimento que trouxeram foi possível orientá-las na prática da alimentação saudável ao longo do projeto.

Para o primeiro contato foi criado um ambiente acolhedor para as crianças realizarem uma roda da conversa com almofadas e tatames da escola, de maneira que os alunos ficassem dispostas em círculo.

Esta roda propiciou a discussão de alguns assuntos importantes em que as crianças expuseram seus sentimentos e suas situações diante da situação que viveram. A ideia era então partir desse tema disparador e chegar na importância das chuvas para a alimentação.

Surgiram os seguintes comentários dos alunos:

“A CHUVA FEZ UM BURACO NO CHÃO”.

“A CHUVA ABRIU UM BURACO NA MINHA CASA.”

“TAMBÉM FEZ UM BURACO NO TÚNEL QUE EU IA TODOS OS DIAS.”

“A CHUVA ENCHEU O RIO”.

“O RIO FICOU CHEIO E VEIO MUITA SUJEIRA.”

“A PONTE ESTÁ INTERDITADA”

“A CHUVA MAIS FORTE DERRUBOU AS CASAS. MINHA MÃE PERDEU OS MÓVEIS E O CELULAR QUE ESTAVA CARREGANDO.”

“A CHUVA FEZ PERDER AS COMIDAS.”

“A ESTRADA DA OFICINA DO MEU PAI FICOU ALAGADA. AGORA TEM TERRA E PEDRAS. PRECISAMOS TROCAR A ESTRADA.”

“A CHUVA DESTRUIU A ÁRVORE E O TELHADO COM O TROVÃO E QUASE QUEBROU MINHA MOCHILA”.

“A CHUVA DERRUBOU A PONTE.”



“FOI O DEUS QUE FEZ A CHUVA”.

“É A NUVEM QUE FAZ A CHUVA!”

“MAS O DEUS FAZ A NUVEM!”.

Após os comentários iniciais foi realizada uma intervenção: “Bem, vocês estão relatando situações em que a tempestade fez muitos estragos na cidade, na casa e na vida de vocês. Deve ter sido bastante difícil”. As crianças então disseram como se sentiram e após esse momento foi levantado outro questionamento:

“Vocês conseguem pensar em alguma situação em que as chuvas não façam estragos? Depois desse questionamento as crianças fizeram os seguintes comentários:

“A CHUVA FRAQUINHA É GOSTOSA PARA TOMAR BANHO DE CHUVA”

“A CHUVA TAMBÉM MOLHA A HORTA DA MINHA CASA. LÁ TEM ABACAXI, PÊ DE LIMÃO, MANGA, SEMENTE DE MELANCIA E UMA ROSA”.

“A CHUVA MOLHA O ALFACE”.

“TAMBÉM FAZ CRESCER AS PLANTAS!”

“NA HORTA DA MINHA AVÓ TEM CEBOLA!”

“MINHA AVÓ TEM BANANA E MAÇÃ!”

“NO SÍTIO DA MINHA AVÓ TEM ALFACE, TOMATE, COUVE, UVA, PÊSSEGO, BANANA, MANGA E LARANJA.”

“NA HORTA DA MINHA TIA TEM ALFACE. EU SEMPRE VOU À HORTA AJUDA-LA!”.

Com esse retorno dos alunos entramos em muitos projetos trabalhados na escola, principalmente neste projeto de pesquisa em questão sobre alimentação. Foi introduzido então o tema da horta e da alimentação saudável e natural aproveitando os conhecimentos prévios trazidos pelos alunos.

Alguns alunos disseram até o que tem nas hortas das suas casas e nas hortas de seus avós. Foi proposto então: vamos ver o que vocês conhecem sobre as hortas e sobre a alimentação de vocês?



No segundo contato, as crianças foram divididas em grupos. Em uma das salas de Etapa II foi possível oferecer alunos estagiários de nutrição da professora orientadora para mediar os grupos. Nas outras salas, apenas a pesquisadora e a professora da sala fizeram essa mediação.

Situação: Neste momento as crianças receberam imagens de hortas e alimentos saudáveis coloridos e impressos como: frutas, artistas que pintam frutas, instrumentos de cultivo, imagens de grãos, hortas, legumes, verduras, terra, a avó da pesquisadora na bananeira, do mamoeiro, do aluno estagiário que aplicou a atividade... Enfim, foram 44 imagens relacionadas à horta, alimentação natural e todas as imagens passaram nas mãos de todos os grupos para que apreciassem e dissessem o que observaram.

Plano de ação: No início as crianças fizeram uma exploração livre do material e, depois com orientação do adulto que esteve acompanhando. As conversas e discussões em pequenos grupos tiveram um registro do adulto. O adulto sempre foi problematizando: As frutas fazem bem à saúde? Por quê? Se a resposta era contém vitaminas, eram questionados sobre o que eram as vitaminas? E assim por diante.

Saíram ideias e relações muito interessantes de cada grupo.

As percepções gerais das crianças foram as seguintes:

“Tô vendo a horta!”

“Tô vendo o regador!”

“Eles estão cavando para fazer buraco para as plantinhas”

“Aqui tem milho de galinha!”

“Tão molhando a salada”.

“Tem crianças plantando”

“Eu vejo uma banca de fruta”

“Estou vendo o mamão” ...

Resultados: Eles basicamente relataram o que viam e somente o que conheciam. Muitos apresentaram pouco conhecimento sobre nomenclatura das



frutas, verduras e legumes. Tudo foi denominado “salada” para eles, sem muita discriminação do que era cada alimento.

As frutas, verduras e legumes mais conhecidos como: mamão, pêra, uva, banana eles não tiveram dificuldade alguma em reconhecer, porém, outras como: repolho ou batata doce, por exemplo, estavam bastante distantes do conhecimento alimentar de todos. Nenhuma criança apontou ou lembrou de mencionar esses alimentos.

Duas crianças na Etapa II – B (período integral) disseram que podiam plantar “sorvete e chocolate” na horta, mostrando pouquíssima compreensão alimentar, chegando a chamar atenção do grupo.

Um aluno da Etapa II - D Apresentou um vocabulário destoante dos colegas citando que conhecia kiwi e cogumelo. Também disse que uma horta precisa de trator para cortar o mato. Este aluno disse morar em um sítio.

Após exploração do material as crianças confeccionaram painéis com canetinha e com registro através de desenhos do que compreenderam.

Registraram as ferramentas para plantio, o sol e a chuva nas plantas, frutas como morangos e maçãs, crianças plantando, minhocas, “salada”, alface, árvores, flores...

E, na sequência, ouviram e dançaram a música: “A horta do Seu Lobato” A turma do Seu Lobato.

Esta música faz referência a uma série de frutas, verduras e legumes que têm na horta do Seu Lobato. É uma canção infantil bastante interessante para ampliar o repertório cultural alimentar dos alunos.

Após cantar e dançar as crianças foram contando o que lembravam que havia na horta do Seu Lobato.

Nota-se que os alunos lembravam de relatar que na horta do seu Lobato havia: uva, “salada”, batata, cenoura, laranja, arroz, feijão, banana, cebola, tomate, alface e pepino, porém não mencionavam: espinafre, agrião, couve – flor, abobrinha, salsinha, pimentão, beterraba e berinjela, por exemplo.



A expressão de um repertório sem aprofundamento por parte dos alunos, reforça a percepção de que há a necessidade de aperfeiçoar o vocabulário e conhecimento alimentar das crianças em se tratando de alimentos oriundos da natureza.

O objetivo geral do primeiro encontro foi realizar um momento para compreender o que as crianças entendem sobre alimentação saudável, conhecimento de alguns alimentos que consomem e como é a sua alimentação diária. A partir do conhecimento que trouxeram foi possível orientá-las na prática da alimentação saudável ao longo do projeto.

Objetivos específicos: de acordo com os campos de experiência da BNCC (Brasil, 2018):

Interagir com as outras crianças em formato digital (áudio, vídeos, desenho e atividades entre os colegas);

Comunicar seus sentimentos, de alguma forma, a pessoas e/ou grupos;

Atuar com independência nas atividades propostas;

Criar e recontar textos orais em situações de escrita coletiva tendo o professor como escriba;

Registrar experiências com desenhos;

Recontar histórias e fatos vivenciados, respeitando a sequência temporal dos acontecimentos;

Falar de forma correta e compreensível;

Relatar: fatos relevantes sobre seu nascimento, seu desenvolvimento, sua família ou da sua comunidade;

Criar estratégias para investigação sobre questões da natureza e sua preservação;

Participar da resolução de situações problema;

Conhecer boa alimentação;

Falar sobre a rotina alimentar;

Desenvolver repertório sobre alimentos;



Traçar um “perfil” do conhecimento alimentar do grupo para desenvolver o projeto.

Técnicas: apresentação de imagens previamente selecionadas, roda de conversa e música.

Recursos materiais: livros, papel kraft, giz de cera, aparelhos multimídia.

Recursos humanos: professoras das etapas, estagiários UNESP e pesquisadora.

Conteúdo programático:

Nutrição e alimentação;

Hábitos alimentares;

Educação alimentar;

Conhecimento alimentar;

Campos de experiência: “Eu, o outro e nós”, “Escuta, fala, pensamento e imaginação”, “Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações”.

Avaliação: participação por meio da interação dos alunos e o conhecimento alimentar do grupo em relação à alimentação natural e o que costumam comer, como mostrado na Figura 1.

Figura 1: Oficina - Conhecimentos alimentares.



Fonte: Arquivo pessoal do autor.



3.2 Ocorrência da 2ª oficina: Alimentos saudáveis e não saudáveis

A partir desta oficina, por motivo da pandemia de COVID-19, foi realizado de forma remota.

Situação: As crianças, a partir das aulas anteriores, já trouxeram um conhecimento alimentar mais amplo e mostraram interesse em saber a respeito do que é possível comer e quando se alimentar. A partir das questões trazidas a professora pesquisadora orientou os alunos a conversarem com familiares e com colegas e professores sobre suas alimentações diárias.

Plano de ação: A professora pesquisadora, após discutir através de rodas e atividades anteriores sobre o que as famílias consideravam como alimentação saudável e não saudável, sugeriu que as crianças elaborassem uma tabela colocando de um lado os alimentos saudáveis e do outro os alimentos não saudáveis, segundo um modelo. As crianças poderiam usar colagem de rótulos de alimentos para realizar essa proposta. A partir dessa reflexão a pesquisadora pediu que os alunos, através de áudios e vídeos, enviassem dúvidas a respeito da sua alimentação para conversar com uma nutricionista. Nesse momento foi conversado também sobre a função da nutricionista e como ela poderia ajudá-los na orientação da alimentação.

Objetivo geral: Ampliar o repertório do aluno em relação à alimentação saudável

Público-alvo: Alunos que cursam a Etapa II do Ensino Infantil (5 e 6 anos) no CEI Nair Fernandes Leite Vaz.

Tema: Qualidade da alimentação e leitura de rótulos.

Objetivos específicos efetivamente alcançados após a realização da oficina:

- Incentivar os alunos a elaborarem questões relacionadas à sua alimentação e saúde;
- Verificar o conhecimento sobre os alimentos dos alunos;
- Promover a prevenção e a promoção da saúde nas crianças em idade escolar;
- Produzir suas histórias orais em função social;



- Interdisciplinaridade;
- Proporcionar ao aluno e as famílias a compreensão de que é possível variar o preparo do mesmo alimento;
- Demonstrar a importância da alimentação saudável como rotina para a criança e familiares.

Conteúdo programático:

- Nutrição e Saúde Pública;
- Eu, o outro e nós (construção da identidade);
- Traços, sons, cores e formas (experiência investigativa);
- Escuta, fala, pensamento e imaginação (formas sociais de comunicação).

Técnicas: Aula expositiva e rodas de conversa com familiares e alunos através de mídias digitais (*Whastapp*, devido à pandemia de Covid-19).

Recursos materiais: Recursos de multimídia (computadores e celulares com acesso à internet).

Recursos humanos: Professoras da Etapa II, alunos e responsáveis.

Avaliação: Participação dos alunos e famílias na elaboração das perguntas para a nutricionista Natália Miranda e a confecção da tabela classificatória do ponto de vista deles sobre o que é ou não saudável, formada pela UNESP.

Resultados: As crianças e os responsáveis tiveram oportunidade de enviar por meio de áudio/ vídeo perguntas e curiosidades relacionadas à alimentação, para que as questões fossem respondidas por uma nutricionista.

O retorno da proposta foi bastante rico, com trabalhos muito elaborados e cheio de colagens de rótulos classificando os alimentos. As crianças explicaram no grupo sobre como fizeram essa divisão e reflexão. Surgiram dúvidas do cotidiano dos alunos e até apareceram menção a doenças dos familiares, como, por exemplo: diabetes.

As crianças perceberam que é possível comer de tudo, só não se deve comer alguns alimentos ricos em gorduras e açúcares, ultra processados com frequência.



Diversificar a alimentação é a melhor opção. Houve esse tipo de comentário nas discussões do grupo.

As questões elaboradas pelos alunos foram:

“Refrigerante faz mal ou bem pra saúde?”

“É batata frita vira açúcar?”

“Por que o diabético não pode comer muito arroz branco?”

“Por que os brócolis parecem uma árvore e porque tem folhinhas redondinhas?”

“Batata frita faz mal para saúde?”

“Miojo faz bem ou mal para saúde?”

“Eu posso tomar Danone e comer salgadinho de vez em quando?”

“Que legumes são saudáveis para plantar na horta, que ele mesmo pode plantar e cuidar?”

“Diabético pode comer beterraba?”

“Banana é boa para que?”

“Os meus dentes começaram a cair, o que posso comer para poderem crescer forte e rápido?”

“O que podemos comer de saudável para evitar o Corona vírus?”

“Quais são os melhores alimentos para alimentação para o crescimento saudável?”

“Quais os alimentos podem aumentar a obesidade nas crianças?”

“Comer ovo é bom?”

“Comer ovo todo dia faz mal para saúde?”

“É uma fase a criança se recusar a comer determinados alimentos?”

“É verdade que o leite prejudica a absorção do ferro dos alimentos?”

“Dependendo da receita, se a gente colocar maizena no lugar da farinha branca, seria uma boa opção?”

“Banha de porco para cozinhar é mais saudável? E quanto ao óleo de girassol entregue na cesta pela secretaria da educação?”



“Sabemos que fritura não faz bem. O óleo de girassol que veio na cesta seria melhor e mais saudável para realizar frituras, arroz e temperar saladas ou é a mesma coisa?”. A Figura 2 mostra os alunos durante a oficina.”

Figura 2: Oficina - Alimentos saudáveis e não saudáveis.



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

3.3 Ocorrência da 3ª oficina: Conhecimento e hábitos alimentares

Esta oficina foi no formato remoto e entrevista gravada e também pela plataforma *Meet*. Situação: A nutricionista respondeu à TODAS as questões levantadas pelos alunos.

Plano de ação: Após elaboração das questões levantadas pelos alunos a professora pesquisadora enviou à nutricionista Natália Miranda as perguntas e ela respondeu a todas as perguntas conforme foram elaboradas de forma pausada e com a linguagem próxima da criança. O retorno da profissional ocorreu através de dois vídeos gravados.

Objetivo geral: Informar e promover hábitos de alimentação saudável

Público-alvo: Alunos que cursam a Etapa II do Ensino Infantil (5 e 6 anos) no CEI Nair Fernandes Leite Vaz

Tema: Entrevista com nutricionista

Objetivos específicos efetivamente alcançados após a realização da oficina:

Promover debates sobre as práticas de alimentação saudável;

Atuar com independência nas atividades propostas;



Incentivar a participação na criação e elaboração de questões sobre alimentação;

Esclarecer dúvidas sobre os alimentos;

Promover interação com especialista;

Informar e orientar famílias;

Participar na elaboração da proposta;

Incentivar o desenvolvimento do senso crítico na escolha da qualidade do alimento a ser consumido e frequência;

Relatar e perceber: espaços/tempos/relações/transformações;

Formar hábitos alimentares;

Trabalhar a alimentação e desenvolvimento de Obesidade, Doenças Crônicas e Covid-19; conceito de alimentação saudável.

Conteúdo programático:

Entrevista com nutricionista;

O eu, o outro e nós (autonomia e independência);

Escuta, fala, pensamento e imaginação (formas sociais de comunicação).

Técnicas: Interação através de mídias digitais (*Whatsapp*), a respeito das respostas enviadas pela nutricionista.

Recursos materiais: Recursos de multimídia (computadores e celulares com acesso à internet).

Recursos humanos: Professoras da Etapa II, crianças e nutricionista.

Avaliação: Interação no grupo de *Whatsapp* e participação dos alunos e familiares.

Resultados:

Os familiares puderam, através dos alunos, fazer questionamentos sobre alimentação para uma especialista. Essa experiência foi enriquecedora e trouxe bastante retorno positivo dos pais e equipe referente às dúvidas que apareciam sobre hábitos alimentares. As crianças tiveram a oportunidade para compreender

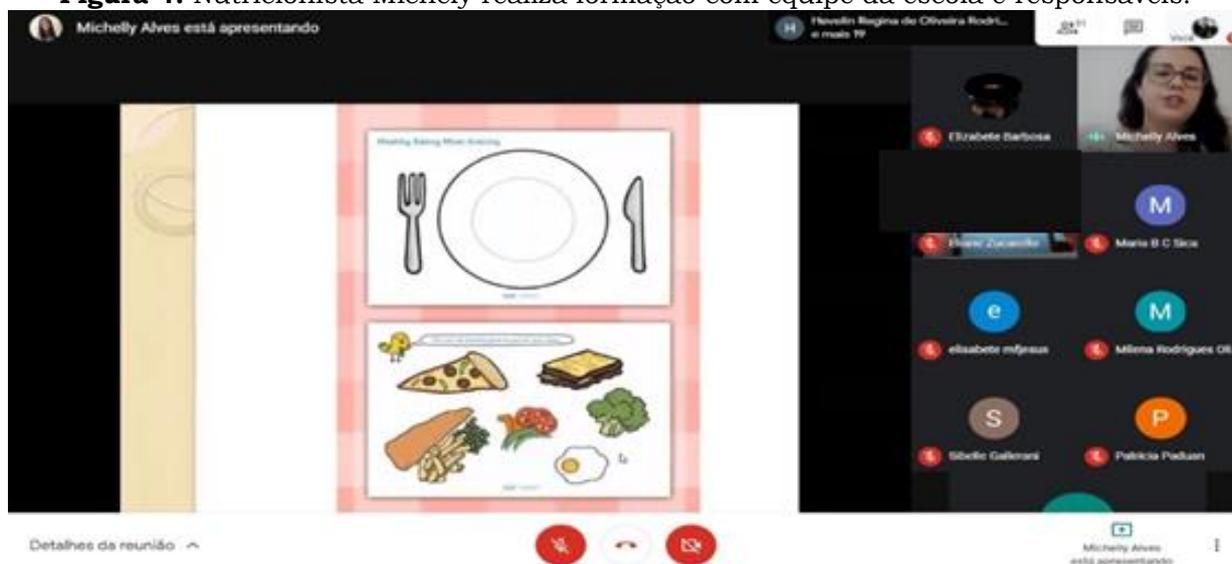


e identificaram suas respostas dentre as demais, quando o vídeo da apresentação da nutricionista foi disponibilizado no grupo das turmas participantes.

A didática utilizada pela nutricionista facilitou a assimilação do conteúdo, o que contribuiu para uma resposta positiva entre os alunos e grupos.

As perguntas foram respondidas e os alunos se sentiram participantes do processo de ensino- aprendizagem, o que é muito importante para o andamento do projeto. A Figura 4 mostra como foi a oficina.

Figura 4: Nutricionista Michely realiza formação com equipe da escola e responsáveis.



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No início da pandemia, houve muitas dificuldades no que concerne à readequação às atividades remotas, uma vez que os responsáveis teriam de ser mediadores no processo de aprendizagem e precisariam fazer com que as aulas chegassem às crianças. No entanto, muitos alegaram não possuir uma jornada de trabalho que não permitia essa readequação ao “online” ou ainda, não possuíam



meios para que a nova modalidade de tecnologia chegasse às famílias, com ausência de internet ou celular que as permitisse um bom contato.

Diante desta realidade, algumas medidas foram criadas para permitir maior adesão das famílias:

- Confecção de grupos de “*whatsapp*” das professoras com as respectivas salas e responsáveis das salas, diretora e coordenadora;
- As propostas de atividades tinham um prazo maior para que as crianças pudessem conseguir realizá-las;
- As aulas do projeto “Alimentação” foram disponibilizadas por vídeos, slides e áudios explicativos para os pais;
- A professora responsável foi adicionada aos grupos de *whatsapp* em todas as salas para que pudesse interagir e tirar dúvidas com os alunos e responsáveis;
- Também foram criados grupos com as professoras das Etapas II e coordenadora para orientações.

As aulas atingiram as famílias e houve retorno das crianças e famílias também. Conseguimos interação e envolvimento da equipe da escola. O tema foi abordado em reuniões de equipe e em reuniões individuais de pais com as professoras.

Diante de todo projeto que incluiu mais oficinas e troca de experiências o objetivo primordial foi alcançado: houve promoção e prevenção à saúde e melhoria de hábitos alimentares nos alunos.

REFERÊNCIAS

BOCCALETTO, E. M. A.; MENDES, R. T.; VILARTA, R.; **Estratégias de promoção da saúde do escolar: atividade física e alimentação saudável.** Campinas: 1. ed. 155 p. IPES, 2010.

CONSEA. **Princípios e Diretrizes de uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional: Textos de Referência da II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.** Brasília: Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2004.



INEP. **Censo Escolar: notas estatísticas censo escolar 2018**. Brasília: Ministério da Educação, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **A obesidade infantil é um problema sério e traz riscos para a saúde adulta**. Blog da Saúde, 2019. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/54034-a-obesidade-infantil-e-um-problema-serio-e-traz-riscos-para-a-saude-adulta#:~:text=A%20obesidade%20na%20inf%C3%A2ncia%20est%C3%A1,planeja%20chegar%C3%A3o%20a%2075%20milh%C3%B5es> . Acesso em: 01 nov. 2020.

PAES, S. T.; MARINS, J. C. B.; ANDREAZZI, A. E.; Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual. **Revista Paulista de Pediatria**. v. 33., n 1., p. 122-129. 2015.

SANTOS, M. E. T.; FOLMER, V.; Resolução de problemas através do lúdico: proposição de abordagem do Tema Transversal Saúde nos Anos Iniciais da escolarização. In: COPETTI, J. FOLMER, V. (org.). **Educação e saúde no contexto escolar**. Uruguaiana: Universidade Federal do Pampa, 1 ed., 2015.

TOMAZONI, A. M. R.; **Práticas e reflexões sobre educação alimentar: uma narrativa interdisciplinar**. 2014. 200 f. Tese (Doutorado em Educação: Currículo). Pontifícia Universidade Católica, São Paulo. 2014.

WEFFORT, V. R. S.; DE MELLO, E. D.; SILVA, V. R.; ROCHA, H. F.; **Lanche Saudável: Manual de orientação**. Departamento Científico de Nutrologia Sociedade Brasileira de Pediatria. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia, São Paulo. 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; **Report of the commission on ending childhood obesity**. WHO Press. Geneva. 68 p. 2016. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204176/9789241510066_eng.pdf?sequence=1 . Acesso em: 19 abr. 2019.

UNICEF; WHO; WORLD BANK; **Levels and trends in child malnutrition: UNICEF-WHO-World Bank joint child malnutrition estimates**. UNICEF, New York; WHO, Geneva; World Bank, Washington DC. 16 p. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/nutgrowthdb/jme-2019-key-findings.pdf?ua=1> . Acesso em: 19 jul. 2019.

Recebido em: 14-02-2022

Aceito em: 12-07-2022

