

OS CHEFS DA CEMEI PEDRO PUCCI

(PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO CARLOS)

Fernanda Ap.de Freitas Campos, Gretta Kerr Mandruzato, Mariana de Fátima Schiabel



Secretaria Municipal de Educação
de São Carlos

Centro de Divulgação Científica e Cultural

INTRODUÇÃO

A nutrição e a saúde das crianças até bem pouco tempo era um dever exclusivo das famílias. Com a mudança do modelo familiar, no qual, as mulheres passaram a participar do mercado de trabalho mais efetivamente, os centros educativos tornaram-se sócios dessa responsabilidade.

Propiciar as crianças momentos em que elas possam reconhecer suas necessidades e preferências alimentares, pressupõe uma função para os educadores principalmente da educação infantil. A alimentação é um tema muito importante a ser abordado neste período, visto que nessa fase da infância são inseridos valores e construída a personalidade, hábitos, costumes. Se os pequenos obtêm um ambiente que lhe propicie hábitos saudáveis alimentares, a chance de se tornarem um adultos saudáveis é muito grande. As práticas alimentares são adquiridas durante uma vida inteira, mas podemos destacar os primeiros anos como um período primordial para o estabelecimento de hábitos que promovam a saúde do indivíduo. A questão da saúde das crianças está intimamente ligada a uma boa prática educativa." Na Educação infantil, o professor e o provedor de alimentos são colaboradores ativos na construção de bons hábitos alimentares e de higiene", comenta a nutricionista e bióloga Elza Corsi de Oliveira, colaboradora do instituto Avisa Lá de São Paulo.

O caminho de uma alimentação saudável passa então pelo resgate de práticas e valores alimentares referenciados pela comunidade, assim como o estímulo a produção e consumo de alimentos regionais.

A Lei nº 11.974/2009 refere no Art. 2º, parágrafo II – A inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional.

Objetivos

- Identificar as preferências alimentares dos alunos;
- Conversar sobre a importância e o motivo pelos quais nos alimentamos;
- Identificar cores, texturas e os diferentes sabores dos alimentos;
- Incentivar os bons hábitos nutricionais;

DESENVOLVIMENTO

. Visita à cozinha

Primeiramente nós educadores confeccionamos aventais e chapéus de cozinheiro para as crianças e salientamos a importância da higiene na preparação da merenda. Dessa maneira elas puderam conhecer o espaço físico da cozinha: mobiliário, utensílios, materiais e os alimentos armazenados na dispensa.

Após essa visita à cozinha fizemos uma roda de conversa na sala de aula. Conversamos sobre o que eles tinham visto e levantamos os conhecimentos prévios dos alunos sobre uma alimentação saudável. Realizamos o seguinte questionamento: Por que devemos comer? As respostas foram:

-Porque faz, ficar forte

-Para poder brincar

-Porque se não comer a mamãe fica brava

- Para crescer

Aproveitamos a resposta de uma criança e perguntamos o motivo pelo qual a mamãe fica brava se não comemos. Uma das crianças rapidamente respondeu:

- Porque fica dodói e fica no hospital

Os alunos ficaram convencidos que os alimentos servem como nosso combustível, e que se ele faltar não podemos realizá-las e na pior das hipóteses podemos sim, parar no hospital. Fizemos uma analogia entre a gasolina e o carro, dessa forma foram esclarecidas as dúvidas das crianças sobre esse assunto.

No dia seguinte deixamos as crianças manipularem os utensílios da cozinha como: panelas, colheres, garfos, copos, tampas, potes. Elas puderam conhecer e explorar esse material surgindo até sons, que permitiram surgir a musicalização. Propusemos a elas que cantássemos no ritmo dos sons produzidos:

E indagamos por que devemos colocar a touca?

Eles não souberam responder, porém foi possível esclarecer a importância da higiene quando vamos preparar uma refeição por meio de um diálogo informal e finalizamos deixando as crianças criarem seus próprios pratos livremente. Fomos surpreendidas com questionamentos do tipo tia quero fazer bolo de chocolate mas você não me deu o chocolate, como vou cozinhar o arroz ele está duro não dá para comer assim.

Explicamos a elas que era uma brincadeira e que poderíamos imaginar que o feijão era chocolate e que em cima da mesa tinha um fogão para cozinhar o arroz que poderia se tornar macio e gostoso para comer. Perguntamos para as crianças se podíamos comer só doces e chocolates. Quase a maioria respondeu que sim. Explicamos que não podemos comer chocolate e doces a toda hora porque não é saudável. Devemos ingerir mais frutas e verduras na nossa alimentação. Enfatizamos que esses tipos de alimentos podem ser tão gostosos quanto o chocolate e as balas

Os pequenos compreenderam que é imprescindível adotar hábitos de higiene durante a elaboração das refeições. e adoraram o faz – de- conta com os utensílios da cozinha.

Posteriormente confeccionamos fichas e frutas com variadas cores como: vermelho, amarelo, verde, laranja e roxo. Trabalhamos com as crianças sobre as cores das frutas.. Mostramos uma ficha com a cor verde e perguntamos: Quais as frutas que tem essa cor? E comemos hoje alguma fruta com essa cor? E assim sucessivamente com todas as cores. Como a faixa etária das crianças é pequena e ainda estão aprendendo as cores a, a maioria apresentou dificuldade para relacionar cor e frutas.

Confeccionamos com as crianças máscaras dos alimentos que apareceram na música (pão, ovo, picolé, legumes, cenoura). Com as máscaras os alunos dramatizaram a música.

Experimentos

Levamos para os alunos experimentarem o gosto dos alimentos para relatar o que sentiam.(maçã, limão, leite, chocolate em pó, sal)

Cada criança foi experimentando cada alimento e fomos perguntando: a maçã é doce? salgada? azeda? Amarga? Realizamos essas perguntas com todos os alimentos.

Salada coletiva

Em outro momento realizamos, com as crianças, uma salada coletiva (Fig 2). Primeiramente lavamos bem as mãos e em seguida o tomate e a alface que utilizamos. . Salientamos mais uma vez a importância da higienização das mãos e dos alimentos no preparo das refeições. Enfatizamos as cores da alface e do tomate e deixamos as crianças manipularem esses alimentos para que pudessem perceber a texturas dos mesmos.

As árvores com frutinhas

Para finalizar o projeto recortamos várias frutas como: maçã, banana, mamão, laranja e manga. As crianças puderam pintar com guache ou giz de cera as mesmas No pátio, com a ajuda das crianças, montamos uma árvore e um circuito. A atividade no pátio deixou os alunos empolgados e curiosos. Eles deveriam passar pelo circuito composto por obstáculos de caixa, cordas e bambolês para pegar as frutas que estavam no chão no final do circuito. Foi explicado para as crianças que deveríamos preencher a árvore com várias frutas.

Resultados

Com o desenvolvimento do projeto foi possível perceber a nítida evolução das crianças na questão da alimentação. Alimentos antes negados sem nenhuma degustação passaram a ser experimentados e classificados pelas crianças como gostosos ou não. As preferências ainda existem porém a rejeição com muitos alimentos como frutas e verduras diminuiu.

Referências

Cecane Paraná. **Estratégias de promoção de uma alimentação saudável na escola.** Disponível em < <http://www.rebrae.com.br/>> acesso em 05 abril de 2011

Dia- a- dia do professor. Editora Fapi. Volume1. Maternal 1 e 2 período.

Revista Pátio Educação Infantil. Editora Artmed, janeiro/março 2011, número 26



Fig 1 Manipulação dos utensílios da cozinha e da fru



Fig 2 Salada coletiva



Fig 3 Degustação da salada coletiva