

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: APRENDENDO A COMER PARA VIVER MELHOR<sup>1</sup>

Fernanda Almeida<sup>2</sup> - FE/UFG

Kelly Cristina Oliveira<sup>3</sup> - FE/UFG

O presente resumo refere-se ao trabalho desenvolvido ao longo da disciplina Estágio na Educação Infantil e Anos Iniciais IV, no Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) de Goiânia – Viver a Infância – em uma turma com crianças de 4 e 5 anos de idade. Trata-se dos resultados e reflexões acerca do projeto de ensino desenvolvido com a referida turma, cujo tema foi *Alimentação saudável: aprendendo a comer para viver melhor*. O objetivo do projeto foi trabalhar com as crianças a compreensão da importância de alimentação saudável e a aquisição de hábitos alimentares saudáveis e de que é preciso um corpo humano bem nutrido (bem alimentado) para uma vida plena e equilibrada. No desenvolvimento do trabalho identificamos com as crianças os tipos de alimentos e as dificuldades de se alimentar bem hoje em dia. O projeto foi realizado a partir da organização de 7 (sete) aulas/regências com o propósito de trabalhar com as crianças a importância uma alimentação saudável de forma lúdica e levando as crianças a participarem ativamente das atividades propostas. O foco foi conhecer os alimentos que contribuem para o bom funcionamento do corpo e, conseqüentemente, fazer com que eles compreendessem o que realmente é saudável para suas vidas. As atividades e as brincadeiras realizadas em sala aguçaram o interesse das crianças em relação à sua alimentação, incentivando o consumo de alimentos saudáveis e a introdução de frutas e verduras em suas refeições. De acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil em seu Art. 4º “As propostas pedagógicas da Educação Infantil deverão considerar que a criança, centro do planejamento curricular, é sujeito histórico e de direitos que, nas interações, relações e práticas cotidianas que vivencia, constrói sua identidade pessoal e coletiva, brinca, imagina, fantasia, deseja, aprende, observa, experimenta, narra, questiona e constrói sentidos sobre a natureza e a sociedade, produzindo cultura”<sup>4</sup>. As conversas e lembranças feitas com as crianças foram de grande importância não só para construção dessa cultura e formação de um novo hábito alimentar, mas, também para nós, estagiárias, de forma que pudemos observá-los e auxiliá-los em suas dúvidas e estabelecer uma relação dialógica com as crianças, conhecendo um pouco mais do universo infantil e podendo, assim, contribuir para o seu desenvolvimento. Nesse sentido, o projeto alcançou seu objetivo que foi o de proporcionar às crianças a compreensão da importância de uma alimentação saudável articulando os saberes prévios dos “pequenos” aliados aos saberes que a Ciência nos apresenta, numa integração inter e multi-disciplinar que promoveu a compreensão de uma alimentação equilibrada e saudável como fontes de reserva às necessidades diárias do corpo da criança.

Palavras-chave: Educação Infantil. Estágio. Alimentação saudável.

---

<sup>1</sup> Trabalho de estágio em educação infantil orientado pela professora Luciana Freire E. C. Pereira de Sousa

FE/UFG [luciana.csufg@gmail.com](mailto:luciana.csufg@gmail.com)

<sup>2</sup> [fer.nandaalmeida@hotmail.com](mailto:fer.nandaalmeida@hotmail.com)

<sup>3</sup> [pedagogia\\_kelly@hotmail.com](mailto:pedagogia_kelly@hotmail.com)

<sup>4</sup> BRASIL. Resolução CNE-CEB n.05/2009. Diretrizes Curriculares Nacionais para a educação Infantil. Brasília. 2009.