

APRENDENDO SOBRE OS “DEZ PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL” NA EDUCAÇÃO INFANTIL¹

Fernanda Cristina Pereira Dias² - FE/UFG
Luiza Alves de Santana³ - FE/UFG

A infância é uma fase na qual os hábitos alimentares são desenvolvidos por meio da educação, seja ela oferecida pela família ou pelo ambiente educacional. Após observações realizadas no agrupamento F, constatamos que algumas crianças ao se servirem não tinham o hábito de comer legumes, verduras, peixes e outros alimentos saudáveis oferecidos pelo CMEI, a partir desse olhar traçamos as intervenções. Acreditamos que o espaço da educação infantil se constitui num ambiente favorável a construção de hábitos alimentares saudáveis, pois ele reúne condições únicas para a experiência e elaboração de práticas alimentares saudáveis, onde se tem o propósito de oferecer alimentos em quantidade e qualidade adequada, fortalecendo a formação de hábitos saudáveis e qualidade de vida no presente, ao mesmo tempo preparando uma pessoa para que no futuro continue fazendo escolhas alimentares saudáveis. Assim nosso objetivo em trabalhar os “dez passos da alimentação saudável” foi adotar hábitos de autocuidado, valorizando as atitudes relacionadas com a higiene, alimentação, conforto, segurança, proteção do corpo e cuidados com a aparência; apresentando o prazer dos alimentos e sabores, educando-os e estimulando-os a uma escolha saudável, que previna doenças, promova saúde e garanta a longevidade; ensinar à importância da alimentação saudável para a vida; mostrar que os alimentos são fontes de energia para o corpo, necessárias à sobrevivência; proporcionar uma relação mais próxima entre as crianças e o alimento por meio da degustação. Propomos atividades diversificadas (brincadeiras, músicas, desenhos, vídeo e dança etc), que estimulassem a prática de hábitos alimentares saudáveis, promovendo ações que contemplassem as especificidades da educação infantil, estimulando atitudes que contribuíssem para a aprendizagem, criatividade e mudanças de comportamento das crianças em relação a hábitos alimentares e de higiene. Utilizamos como referencial teórico: BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Portaria interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006b. *Diário Oficial da União*, Poder executivo, Brasília, DF, 9 de maio de 2006. Disponível em: <<http://dtr2001.saude.gov.br/sas/portarias/port2006/GM/GM-1010.htm>> Acesso em: 04 jun.2011; DANELON, M. A. S.; DANELON, M. S.; SILVA, M.V. Serviço de alimentação destinado ao público escolar: análise de convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, v. 13, n.1, p. 85-94, 2006.

Palavra-chave: Educação alimentar, vida saudável, Educação infantil

¹ Trabalho de estágio em educação infantil orientado pelo/a professor/a Daniela Couto Lobo, coutolobo@gmail.com

² fernanda_yeshua@hotmail.com

³ luiza_caetano@hotmail.com