



Escola Virgem de Lourdes
2011 - Educação para Competências, Habilidades,
Atitudes e Valores
E-mail: evl@evl.com.br <http://www.evl.com.br>
58402-045 - Campina Grande - Paraíba

Projeto: Alimentação com Saber, sabor e Saúde

Ensinar às crianças a importância de uma alimentação equilibrada é o caminho para que elas saibam fazer boas escolhas alimentares.

Solange França Lima

Apresentação

É na infância que iniciamos as aprendizagens mais importantes da nossa vida, aprendemos valores, incorporamos atitudes e adquirimos hábitos, inclusive os alimentares, que nos acompanharão por toda a nossa vida. A alimentação durante a infância, ao mesmo tempo em que é importante para o crescimento e desenvolvimento é, também, um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta.

Tão importante quanto oferecer alimentos de qualidade é educar, o processo de aprendizagem é um dos fatores determinantes do comportamento alimentar da criança e só “aprendemos” a gostar ou não de certos alimentos, quando nos habituamos a comê-los. Por isto é essencial oferecer à criança diferentes tipos de alimentos para que ela possa adquirir hábitos que serão úteis para a vida inteira.

Os pais são os primeiros educadores nutricionais e, junto com a escola tem a responsabilidades de ensinar os pequenos a escolherem bem a sua alimentação ou, no mínimo, alertar para certos abusos. Os alunos que são orientados para aprenderem a escolher por si próprios e não apenas receber ordens de como se alimentar corretamente, adquirem as ferramentas certas para quando tiverem que tomar suas próprias decisões. E dentre as escolhas que as crianças farão no futuro, poucas são tão importantes quanto uma alimentação correta e equilibrada.

Uma das propostas do Ministério da Saúde é promover uma alimentação saudável nas escolas, conscientizando os pais, alunos e professores a adotarem uma alimentação rica em frutas, legumes e verduras. Para isso, segundo eles, deve haver um comprometimento em substituir alimentações não-saudáveis do ambiente escolar, incluir no currículo da Educação Infantil, Fundamental e Médio, atividades que abordem uma “promoção de vida saudável”. Importante também é fazer uma parceria com a comunidade e divulgar este trabalho em outras instituições de ensino, com o intuito de melhorar a qualidade de vida de todos e privar de doenças causadas pelo consumo de alimentos ricos em açúcares e gordura.

O Projeto na Escola

O projeto Alimentação com Saber e com Saúde tem como objetivo estimular a alimentação saudável, orientar o lanche escolar, para a melhoria da saúde e do meio ambiente, realizar experiências de exploração de cores, formas cheiros, texturas e sabores, realizando receitas simples e observando a transformação dos alimentos, fazendo classificação por atributos, contagem, observação em espaço real de horta, pomar, mercado e feira, leitura de imagens e textos em atividades de Linguagem, Matemática, Religião, Natureza e Sociedade.

Durante todo o ano as professoras contam histórias de fantoches com personagens engraçados, frutas que estão tristes porque as crianças não as reconhecem mais pelo nome, legumes que estão com medo de entrar na panela de sopa porque vão ser cuspidos, crianças que não têm mais energia pra brincar no parquinho porque só comem salgadinho.

As músicas infantis ajudam na ampliação do vocabulário e estimulam as crianças a conhecer ingredientes diferentes como na música “Sopa” do grupo Palavra Cantada que trabalha com jogo de rimas divertidas.

Também são trabalhadas algumas literaturas como: “*Amanda no país das vitaminas*” de Leonardo Mendes Cardoso, *Coleção Frutolandia*, *Bolo fofo* de Mary França, *João Feijão* de Sylvia Orthof; dentre outros livros e coleções interessantes.

As crianças realizam através da mediação dos professores explorações concretas com vários alimentos para descobrir cores, formas tamanhos cheiros e sabores diferentes fazendo observações, comparações e experimentações de receitas simples. São realizadas ainda, atividades de artes plásticas, musicalidade, dia do cineminha com pipoca, dramatizações relacionadas ao tema e piqueniques.

A internet também é uma rica fonte de pesquisa onde os pais e as crianças podem encontrar informações de projetos relacionados, documentários, depoimentos, dicas de médicos, nutricionistas e educadores, como também atividades divertidas de artes plásticas e jogos.

O projeto é realizado durante todo o ano letivo e conta com a parceria da família na escolha dos alimentos que são colocados nas lancheiras das crianças.

A influência da mídia

Atualmente é muito grande entre as crianças o consumo de massas, gorduras, chocolates, doces, refrigerantes e salgadinhos, inclusive as propagandas de televisão que geralmente são exibidas em horários em que o público alvo é o infantil e acabam se tornando referência em alimentação para crianças e adolescentes, ainda na fase de desenvolvimento psicológico. Este público acaba se tornando presa fácil das grandes indústrias alimentícias.

A preocupação de muitos pediatras e nutricionistas com as crianças também é notada uma vez que elas estão em fase de crescimento. Por isso a alimentação deve ser balanceada e nutritiva, pois o hábito da alimentação saudável proporciona também condições plenas para o incremento das atividades intelectuais.

Como ajudar os pais

O ritmo de vida atribulado, com uma rotina cada vez mais diversificada e cansativa em razão das inúmeras atividades, tem feito com que os pais recorram muitas vezes aos alimentos prontos e industrializados que são mais práticos de serem transportados e consumidos. Com isso, percebemos que entre as crianças tem aumentado o consumo dos alimentos com alto valor calórico, com redução do consumo de frutas, leguminosas e hortaliças e, como consequência, elas vêm desenvolvendo

prematuramente, doenças anteriormente comuns apenas em adultos, como o sobrepeso, obesidade, hipertensão e diabetes, dentre outros.

Começar a educar o paladar com sucos de frutas naturais pode ser a primeira providência. O sabor verdadeiro das frutas é, sem dúvida, mais saudável. Evitar sempre os refrigerantes, líquidos sem valor nutritivo, também vale a pena. Outra dica é oferecer líquidos antes e após as refeições, não durante. Oferecer um cardápio diversificado, equilibrado, incluindo receitas criativas de boa aceitação são alternativas interessantes. Para isso, rotina e horários são fundamentais. Mas não é só isso! Educação passa também por atitudes que tomamos diante das mais diversas situações, as crianças muitas vezes são firmes em suas decisões, tornando algumas negociações bastante difíceis, mesmo assim, vale a pena insistir com boas conversas, leitura de livros sobre alimentação coloridos e atraentes, músicas, vídeos, bonecos de fantoches, brincadeiras de mestre cuca podem ajudar a cultivar o interesse pelo tema.

Maria Silvana Azevedo

Assessora Pedagógica e Professora do Infantil I - Lourdinás