

# COMER, COMER É O MELHOR PARA PODER CRESCER

Tâmisa Silva Lopes – Acadêmica do Curso de Pedagogia

Silandra Badch Rosa – Professora

Universidade Luterana do Brasil – Campus Cachoeira do Sul

tamisalopes@gmail.com

## RESUMO

Este projeto foi realizado na Escola Municipal de Educação Infantil Recanto dos Baixinhos. A escola atende do maternal I à pré-escola nível B, com um total de 85 alunos, sendo 44 atendidos no turno da manhã e 41 no turno da tarde, dentre eles 16 alunos fazem parte do turno integral. O mesmo abordou como tema: Comer, comer é o melhor para poder crescer, visto que durante a infância, o desenvolvimento físico e mental são fortemente influenciados e dependem quase que exclusivamente de uma boa nutrição. Esta nutrição de qualidade advém de uma educação nutricional equilibrada e de hábitos alimentares saudáveis que precisam ser incentivados na tenra infância, posto que os primeiros anos de vida são considerados essenciais para o incentivo de práticas que promovam a saúde e o bem estar. Além disso, os hábitos alimentares adquiridos nesta fase perduram até a idade adulta. O Estágio Curricular de Educação Infantil foi desenvolvido através da metodologia de projetos de trabalho, pois este método oportuniza a reflexão, a organização de ideias e aproxima os conteúdos à realidade das crianças, significando a sua aprendizagem. Durante a realização do projeto foi possível observar o grande envolvimento e entusiasmo dos alunos, bem como um enriquecimento de suas aprendizagens, já que as atividades foram diversificadas e proporcionaram aos mesmos momentos oportunos para a construção de conhecimentos significativos. As experiências vivenciadas durante o estágio foram enriquecedoras e inesquecíveis, pois colaboraram tanto para o meu crescimento acadêmico como profissional. Neste sentido, o mesmo me exigiu comprometimento, dedicação e reflexão sobre a minha práxis docente. Por fim, cabe destacar que a Educação Infantil é uma etapa importantíssima para o desenvolvimento humano, visto que nesta fase são desenvolvidas as potencialidades das crianças. Assim, o papel do educador é de suma importância para que a aprendizagem delas seja significativa e satisfatória.

Palavras-Chave: Nutrição, Infância, Educador

## Introdução

Este projeto foi realizado na Escola Municipal de Educação Infantil Recanto dos Baixinhos. A escola atende do maternal I à pré-escola nível B, com um total de 85 alunos, sendo 44 atendidos no turno da manhã e 41 no turno da tarde, dentre eles 16 alunos fazem parte do turno integral.

O mesmo abordou como tema: Comer, comer é o melhor para poder crescer, visto que durante a infância, o desenvolvimento físico e mental são fortemente influenciados e dependem quase que exclusivamente de uma boa nutrição. Esta nutrição de qualidade advém de uma educação nutricional equilibrada e de hábitos alimentares saudáveis que precisam ser

incentivados na tenra infância, visto que os primeiros anos de vida são considerados essenciais para o incentivo de práticas que promovam a saúde e o bem estar.

Considerando essa realidade, é relevante destacar que, atualmente, a educação nutricional tem se revelado um assunto de extrema relevância a ser abordado nas escolas de educação infantil, pois, de acordo com Jucá (2011, p. 21) “as práticas alimentares são adquiridas durante toda a vida, mas os primeiros anos são essenciais para o estabelecimento de hábitos que promovam a saúde dos indivíduos”. Deste modo, o período escolar é marcado por mudanças significativas nos aspectos físicos dos indivíduos, e nessa etapa os hábitos alimentares adquiridos podem perdurar na idade adulta.

Neste sentido, Moraes (2002) sumariza que a boa orientação nutricional ainda na primeira infância é de suma importância para o bom crescimento e desenvolvimento físico e mental, pois crianças mal alimentadas são propensas a ter maiores dificuldades de aprendizagem e desempenho cognitivo. Portanto, o crescimento e o desenvolvimento adequados são diretamente influenciados pela nutrição.

Em suma, cabe destacar que o projeto teve como finalidades incentivar e promover hábitos alimentares saudáveis nos pequenos de forma lúdica e prazerosa, proporcionando que eles explorassem o sabor, a textura e o aroma de diversos alimentos. As atividades desenvolvidas foram importantíssimas para a aprendizagem deles, pois foram bem práticas e diversificadas.

### **Metodologia**

O projeto referente ao Estágio Curricular de Educação Infantil foi desenvolvido através da metodologia de projetos de trabalho, pois este método oportuniza a reflexão, a organização de ideias e aproxima os conteúdos à realidade das crianças, significando a sua aprendizagem.

Neste sentido, Barbosa e Horn (2010, p.11) afirmam que “trabalhar com projetos surge como uma possibilidade metodológica possível e interessante de se organizar os conteúdos a serem trabalhados, como também possibilitam às crianças investigar o mundo, compreendê-lo e transformá-lo.”

Trabalhar com projetos demanda tempo, estudo, reflexão e observação constantes do educador para que tenham significado aos pequenos e possam envolvê-los nos temas abordados. Além disto, o tema do projeto pode partir das próprias ideias e curiosidades das crianças.

As referidas autoras também destacam que “esse caminho de construção coletiva permite às crianças aprender a escutar, pesquisar, exercer a crítica, argumentar, enfim, pensar.”

Para abordar a temática “Comer, comer é o melhor para poder crescer”, utilizei uma metodologia de trabalho inovadora, com diversas atividades práticas e que permitissem a

exploração dos alimentos pelos alunos. Assim, as histórias que fizeram parte do projeto foram de suma importância para a aprendizagem das crianças, posto que estimularam a sua imaginação, criatividade e possibilitaram a compreensão acerca do assunto.

Desse modo, Filho; Kaercher e Cunha(2014) resumem que contar histórias vai muito além de ser somente um recurso para o desenvolvimento da fala, as narrativas infantis são fundamentais e devem ser contadas diariamente na rotina das crianças, pois favorecem o seu desenvolvimento emocional, social e cognitivo.

Por conseguinte, cabe ressaltar que para garantirmos uma aprendizagem significativa às crianças, é necessário que o educador seja um pesquisador ativo e reflexivo sobre a sua prática, como também incansável e comprometido com o processo de ensino-aprendizagem.

### **Resultados e discussão**

Durante a realização do projeto foi possível observar o grande envolvimento e entusiasmo dos alunos, bem como um enriquecimento de suas aprendizagens, visto que as atividades foram diversificadas e proporcionaram aos mesmos momentos oportunos para a construção de conhecimentos significativos.

Nesta perspectiva, cabe salientar a importância do papel das escolas de educação infantil no sentido de desenvolver programas voltados à temática da educação nutricional, pois através deles será possível fazer com que as crianças experimentem determinados alimentos que não faziam parte de sua alimentação.

O exemplo é outro grande aliado na tarefa de desenvolver bons hábitos alimentares nos pequenos, posto que garante mais eficácia e melhores resultados do que simplesmente abordar o assunto. Uma coisa é falar sobre alimentação saudável, outra é explorar os alimentos juntamente com as crianças, experimentar seus sabores e auxiliá-las no preparo de pratos saudáveis. Desse modo, através da influência do educador, elas irão perceber que comer bem não é comer grandes quantidades, mas sim alimentar-se corretamente e de forma equilibrada.

### **Considerações finais**

As experiências vivenciadas durante a realização do projeto de estágio foram enriquecedoras e inesquecíveis, pois colaboraram tanto para o meu crescimento acadêmico como profissional. Além disso, o mesmo me exigiu comprometimento, dedicação e reflexão sobre a minha prática docente.

Desse modo, ao término deste trabalho foi possível compreender o quanto a pesquisa e dedicação constantes dos profissionais da educação são fundamentais e refletem diretamente na aprendizagem das crianças.

Nesta perspectiva, ressalto a relevância do trabalho com projetos na Educação Infantil, pois pude perceber que mesmo com crianças bem pequenas, esta metodologia é válida e muito importante para consolidar as aprendizagens das mesmas.

Por fim, cabe destacar que a Educação Infantil é uma etapa importantíssima para o desenvolvimento humano, visto que nesta fase são desenvolvidas as potencialidades das crianças. Assim, o papel do educador é de suma importância para que a aprendizagem delas seja significativa e satisfatória.

### **Referências**

- BARBOSA, Maria Carmen Silveira; HORN, Maria da Graça Souza. *Plantando em solo fértil*. Revista Pátio/ Educação Infantil, Ano VIII N 22. Porto Alegre: Artmed, janeiro/março 2010.
- FILHO, G. de A. J.; KAERCHER, G. E. P. da S.; CUNHA, S. R. V da. *O dia a dia na educação infantil*. Cap. 1. Porto Alegre: Mediação 2014.
- JUCÁ, Dalila: A mudança da realidade através da alimentação. Pátio: Educação Infantil, Ano IX N: 26, Janeiro/Março 2011;
- MORAES, Flávia Teixeira de. *Trabalhando com a Educação Infantil*. Canoas: Editora ULBRA 2002.