

OS CHEFS DA CEMEI PEDRO PUCCI

Fernanda Aparecida de Freitas Campos

Gretta Kerr Mandruzato

Mariana de Fátima Schiabel

Resumo

Esse trabalho foi realizado com crianças entre 2 e 3 anos fases 2 e 3 da Educação Infantil de uma escola municipal de São Carlos. Com relação a escolha do tema, alimentação e sua preparação, ocorreu após varias indagações dos alunos principalmente os de 3 anos, sobre o modo de fazer dos alimentos. A cozinha considerada um lugar restrito aos alunos e demais agentes educacionais gerou nas crianças um estado muito intenso de curiosidade. A descoberta por esse lugar instigante levou as crianças a observar e conhecer melhor os alimentos a eles oferecidos.

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 essa fase da infância são inseridos valores e construída a personalidade, hábitos, costumes. Se os pequenos obtém um ambiente que lhe propicie hábitos saudáveis alimentares a chance de ela se tornar um adulto saudável 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 individuo. A questão da saúde das crianças está intimamente ligada a uma boa prática educativa.” Na Educação infantil, o professor e o provedor de alimentos e o colaborador ativo 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.

As pesquisas comprovam que mais do que o acesso à informação, são as vivências de experiências positivas os fatores de sucesso para o estabelecimento de hábitos saudáveis, quando o acesso ao alimento está garantido. A responsabilidade compartilhada entre os diversos atores sociais envolvidos com a alimentação escolar é o caminho para a construção de modos de vida que tenham como objetivo central a promoção da saúde.

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.

Dessa maneira torna-se evidente o papel que a escola sobre esse tema abordado

Objetivos

Os objetivos deste trabalho foram

- Identificar as preferências alimentares dos alunos;

- Conscientizá-los sobre a importância e o motivo pelos quais nos alimentamos;
- Identificar cores, texturas e os diferentes sabores dos alimentos;
- Incentivar os bons hábitos nutricionais;
- Reconhecer os alimentos que fazem bem a nossa saúde.

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

Essa fala de um aluno serviu como base para explicar a importância dos alimentos, que realmente necessitamos da alimentação para realizar nossas atividades diárias como: brincar, correr, estudar, dormir, entre outras. 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:

*....Esta na hora da merenda
O meu lanche eu vou comer
Comer para crescer
Bem forte eu quero ser..*

*...Come, come, come
que a mamãe fica contente
come come, come
pra ficar mais forte e inteligente*

*O que tem na sopa do neném
Será que tem macarrão?
Será que tem caminhão?*

*Será que tem minhoca?
Será tem mandioca?.....*

As crianças acompanharam as músicas com palmas e batuques com os utensílios da cozinha. Essa atividade proporcionou um momento muito prazeroso para elas.

Logo em seguida distribuimos grãos de arroz e feijão e algumas frutas como o melão e a maçã.(Fig 1). Sugerimos ainda que por meio do faz- de- conta fizessem comida. Perguntamos para as crianças o que elas gostavam mais de comer e o que deveríamos fazer antes de começar a preparar os alimentos. As respostas:

- banana
- chocolate
- arroz
- ovo e arroz
- lavar as mãozinhas
- lavar o feijão
- colocar a touca da tia merendeira

E indagamos por que devemos colocar a touca?

Eles não souberam responder, porem foi possível esclarecer a importância da higiene quando vamos preparar uma refeição por meio de um dialogo 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 esta duro não da 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.



Fig 1 Manipulação dos utensílios da cozinha e da fruta melão

Rodinha dos alimentos

Nós, professores iniciamos essa atividade depois do horário do almoço e fizemos alguns questionamentos aos alunos:

O que tinha hoje na merenda?

-arroz e feijão

-arroz e franguinho

-batata

-maçã

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.

Atividade: Eu sou forte

Ensinamos para os alunos a música: “Eu sou forte”

*Eu sou forte, forte, forte
De marre, marre, marre
Como pão com manteiga
No lugar de picolé*

*Gosto muito de legumes
De marre, marre, marre
Como ovo amarelinho
Que gostoso que ele é*

*Eu sou como o coelhinho
Lá, lá, lá, lá, lá, lá, lá
Gosto de cenouras cruas
Que tem vitamina A*

*Acabou-se a cantoria
De marré, marré, marré
Quem quiser que cante outra
Que nós vamos dar no pé.*

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 um outro momento realizamos uma salada coletiva (Fig 2) com as crianças. Primeiramente lavamos bem as mãos e em seguida os legumes e verduras que utilizamos. (

tomate e alface). Saliencamos mais uma vez a importância da higienização das mãos e dos alimentos no preparo das refeições. Enfatizamos as cores do alface e do tomate e deixamos ocorrer a manipulação desses alimentos para que as crianças pudessem perceber a texturas dos mesmos.



Fig 2 Salada coletiva

Após as crianças puderam experimentar a salada (Fig 3)



Fig 3 Degustação da salada coletiva

Banana, minha fruta predileta

Realizamos a atividade da banana, pois durante o questionamento de preferências de alimentos cinco crianças responderam banana. Levamos bananas para a sala, organizamos uma roda e as distribuímos para serem manipuladas. Fizemos várias perguntas com relação a fruta que cor ela é?, ela é doce ou salgada?, lisa ou áspera?. Posteriormente todos saborearam o alimento. Com ajuda dos profissionais da cozinha pudemos fazer uma massinha com farinha, sal e água e a colorimos com a cor amarela. Foi proposto aos alunos fazer uma banana com a massinha.

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. Em seguida montamos com a ajuda das crianças no pátio 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.

Referencias bibliográficas:

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

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

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