

APRENDENDO A SE ALIMENTAR, A PARTIR DO CAFÉ DA MANHÃ, NOS TERCEIROS E QUARTOS ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL, POR INTERMÉDIO DE BRINCADEIRAS

Ronaldo de Souza Lopes¹, Anézio Cláudio Bernardes²

Instituto Superior de Educação – ISE – Universidade do Vale do Paraíba – UNIVAP. Rua Tertuliano Delfim Filho, nº. 181, Jardim Aquários, CEP. 12246-080 – São José dos Campos – SP.
senhorlopes@bol.com.br, acb@univap.br

Resumo – Este trabalho teve como objetivo conscientizar a criança sobre a importância de uma alimentação saudável, tanto no contexto escolar quanto em seu ambiente familiar, para sua melhor qualidade de vida. Entendemos que a escola é um ambiente ideal para o desenvolvimento de atividades educacionais voltadas à adoção de hábitos alimentares saudáveis. Por meio de atividades lúdicas e exposições relativas aos benefícios proporcionados por uma alimentação saudável, trabalhamos, de forma interdisciplinar, o presente tema. O caráter lúdico das brincadeiras, por suas características, constitui uma oportunidade importante para a aprendizagem individual, uma vez que possibilita que se relacione a alimentação saudável aos alimentos consumidos diariamente, e dessa forma, a criança aprende brincando.

Palavras-chave: Alimentação saudável, aprendizagem, brincadeiras, crianças.

Área do conhecimento: Ciências Humanas (Educação).

Introdução

Sabemos que os hábitos alimentares brasileiros têm desencadeado o aumento da obesidade em crianças, jovens e adultos, e que essa nova realidade é motivo de preocupação da área de saúde e nos contextos escolares e familiares.

A alimentação equilibrada e balanceada é um dos fatores fundamentais para o bom desenvolvimento físico, psíquico e social das crianças. A alimentação de todos os indivíduos deve obedecer a algumas preocupações com a saúde e com as atividades físicas. Deve-se observar, também, a qualidade e a quantidade dos alimentos nas refeições e, além disso, a harmonia entre eles e a sua adequação nutricional. Uma alimentação que não cumpra essas questões pode resultar, por exemplo, em aumento de peso e/ou deficiências de vitaminas e minerais.

É fundamental a conscientização das crianças sobre alimentação saudável para prevenir e modificar o quadro que ora se configura na população brasileira.

É na fase escolar que as crianças formam seus hábitos e preferências alimentares: iniciam seus vínculos afetivos com os alimentos; conhecem formas, sabores, cores, texturas e essas crianças

são consideradas potenciais multiplicadoras no ambiente familiar.

Do conjunto de temas que podem compor esse ambiente escolar, o conhecimento a respeito de uma alimentação saudável tem papel de destaque, pois permite que as crianças tragam as suas experiências particulares e exercite uma experiência concreta durante a atividade lúdica. Entendemos que a aprendizagem lúdica facilita o relacionamento com as crianças e os alimentos, o que favoreceria a aprendizagem por observação e ação em um ambiente saudável.

A realização desse trabalho possibilita a construção de um espaço para a construção infantil de suas noções básicas sobre uma alimentação saudável, dos grupos de alimentos e suas funções, por intermédio de atividades lúdicas.

O referencial teórico para a realização deste trabalho foi construído a partir dos pressupostos de Lembo & Costa (2001), Elias (2000) e do Manual Prático da Educação Física (1987).

Materiais e Métodos

Para a realização desta pesquisa, houve um trabalho de campo em que, inicialmente, foi

observada, analisada e interpretada a dieta alimentar discente que era realizada tanto no contexto escolar quanto no familiar, para, a partir da realidade constatada, promover atividades interdisciplinares – Língua Portuguesa, Música, Educação Física, Ciências, Arte -, de forma lúdica; e, também, exposições relativas ao tema, por intermédio de recursos audiovisuais, como, por exemplo, *CD-players*, e, também, atividades de produção de textos orais e escritos.

Para a realização das atividades lúdicas, foram utilizados biscoitos, frutas e cereais, conforme a dieta e os recursos utilizados pelas crianças em seu ambiente familiar.

As atividades foram desenvolvidas a partir de cafés da manhã e de relatos discentes sobre a alimentação saudável.

Após o café, iniciavam-se brincadeiras e exposições lúdicas relativas à importância de uma alimentação matinal saudável - para a aprendizagem discente -, como, por exemplo, a construção de um cardápio, baseando-se nos grupos de alimentos, a partir da adaptação da história do “Chapeuzinho Vermelho”. Cardápio, este, destinado à vovozinha que estaria doente; e, também, de brincadeiras similares às que eram bastante conhecidas pelas crianças, como “A corrida do ovo”, “Estoura bexiga”, “Decifrando os alimentos por meio do tato, paladar e olfato”, dentre outras.

Concluíram-se as atividades com a exibição do filme “Super Size: a dieta do palhaço”, que retrata o consumo inadequado de lanches do tipo *fast foods* e as possíveis conseqüências decorrentes dessa alimentação, tais quais: a obesidade, a carência de vitaminas e a falta de nutrientes para o desenvolvimento da criança.

Avaliação

O processo de avaliação foi contínuo, por intermédio de observações e de registros realizados durante o desenvolvimento das atividades, a partir dos relatos e desempenho discentes; e dos textos escritos produzidos pelos alunos sobre o tema desta pesquisa.

Resultados

O desenvolvimento deste trabalho contribuiu, por intermédio de atividades lúdico-pedagógicas, para a conscientização e construção de uma

alimentação saudável das crianças de terceiro e quarto anos do Ensino Fundamental.

Essa abordagem permitiu avaliar, de forma contínua, a aprendizagem dos alunos, uma vez que as conclusões sobre os questionamentos, os jogos e as brincadeiras propiciaram a participação e o interesse dos alunos, favorecendo, dessa forma, a construção coletiva, e, concomitantemente, a individual, de novos conhecimentos e construção de hábitos relativos à alimentação saudável desses alunos.

O desafio desta pesquisa foi construir espaços para a realização de uma abordagem lúdica sobre a alimentação saudável, de modo que a aprendizagem e a construção de hábitos salutareos se tornassem interessantes, de fácil prática docente, considerando o conhecimento prévio dos alunos.

A utilização de brincadeiras possibilitou aos alunos que se motivassem e participassem, de forma ativa, de todas as atividades que lhes foram propostas; e, dessa forma, foi possível refletir sobre a importância dos grupos de alimentos e da alimentação saudável.

Discussão

Desenvolver o tema, *Aprendendo a se alimentar, a partir do café da manhã, nos terceiros e quartos anos do Ensino Fundamental, por intermédio de brincadeiras*, propiciou a todos os participantes e envolvidos nesta pesquisa conhecer diversas dimensões e abordagens que podem ser realizadas a partir do tema: alimentação saudável.

A interdisciplinaridade vivenciada no contexto escolar possibilitou as mais variadas formas de como esse tema pode ser tratado e a relevância da construção de conhecimentos discentes relativos a alimentos para a saúde e à qualidade de vida das crianças no ambiente escolar.

Percebemos que, durante a realização das atividades propostas, todos os alunos foram capazes de balancear os nutrientes necessários para um café da manhã saudável, e de modificarem, segundo os seus relatos, as demais refeições diárias realizadas em seu contexto familiar.

Conclusão

Os objetivos específicos deste trabalho foram alcançados; entre eles, constam: possibilitar que os estudantes associem o consumo dos alimentos saudáveis à melhoria de seu condicionamento físico; usar os conhecimentos adquiridos, por meio das atividades desenvolvidas, para a reflexão sobre

os hábitos alimentares, por meio de atividades lúdicas.

Dessa forma, podemos afirmar que a realização de atividades lúdicas interdisciplinares na abordagem sobre a alimentação saudável se mostrou viável e construtiva, e, desse modo, constatamos que houve consecução do objetivo desta pesquisa, uma vez que foi possível verificar que houve conscientização discente e construção de hábitos relativos à alimentação saudável, para se ter uma melhor qualidade de vida, tanto na escola quanto no âmbito familiar, e, também, sobre a conscientização discente sobre a importância de se alimentar com qualidade, no período da manhã, para que haja aprendizagens proficientes. Tal posicionamento pode ser resumido no próprio

ditado popular, citado pelos alunos: “Saco vazio, não pára em pé”.

Referências

- Manual Prático da Educação Física: formação e desenvolvimento do atleta. Vol. 3. São Paulo. Ed. DCI. 1987.
- LEMBO, Rosely. COSTA, Isabel. São Paulo, Ed. Ática, 2001.
- ELIAS, Marisa Del Cioppo Elias. *De Emília a Emília – a trajetória da alfabetização*. São Paulo, Scipione, 2000.