



## PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: UM ELO ENTRE FAMÍLIA E CMEI

Jusara Elias Bosio<sup>1</sup>

Laura Tacca da Rosa<sup>2</sup>

Leonardo Padilha Lima<sup>3</sup>

Maria Zuleica Chaves<sup>4</sup>

Silvana dos Santos Vieira<sup>5</sup>

Veritana Geovana Kmiecik<sup>6</sup>

### INTRODUÇÃO

Este relato de experiência foi desenvolvido a partir de um projeto realizado pelos professores das turmas dos Maternais II- F/G, H e I, dentro da instituição CMEI Arco Íris

---

<sup>1</sup> Jusara Elias Bosio, Graduada em Pedagogia pela Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera (Unopar). Cursando Segunda licenciatura em Letras - Português/Espanhol pela Faculdade Batista de Minas Gerais (ipemig). Pós-graduação lato sensu Educação Infantil, Alfabetização e Letramento (Faveni). Educação Inclusiva e Especial (Faveni). [Jusaraelias1990@gmail.com](mailto:Jusaraelias1990@gmail.com)

<sup>2</sup> Laura Tacca da Rosa, formada em Formação de Docentes Educação Infantil e Anos Iniciais (Colégio Estadual de Pato Branco- CEPB), Graduada em Licenciatura em Pedagogia (UNIBF), Graduada em Bacharelado em Fisioterapia (UNIFAEL). [laura.tacca.22@outlook.com](mailto:laura.tacca.22@outlook.com)

<sup>3</sup> Leonardo Padilha Lima, Graduado em Sociologia pela Universidade Paulista (Unip). Pós-graduação lato sensu em Educação Infantil. Cursando Pós-graduação lato sensu em Transtorno do Espectro Autismo (TEA) pela Faculdade Pólis citas programa de capacitação Itaipu binacional (AMP). [leonardopadilha15@outlook.com](mailto:leonardopadilha15@outlook.com)

<sup>4</sup> Maria Zuleica Chaves, Graduada em Pedagogia pela Universidade Estadual de Maringá. Pós-graduada em Psicopedagogia pela Famper Faculdade de Ampére. [mariazuleica956@gmail.com](mailto:mariazuleica956@gmail.com)

<sup>5</sup> Silvana dos Santos Vieira, Graduada em Pedagogia pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE). Pós-graduação em Educação Infantil e Séries Iniciais (DP Consultoria), Psicologia Infantil (UNOPAR), Neuropsicologia Infantil (UNOPAR). [Silvana\\_vieira16@hotmail.com](mailto:Silvana_vieira16@hotmail.com)

<sup>6</sup> Veritana Geovana Kmiecik, Graduada em Pedagogia pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Unioeste). Pós-graduação lato sensu Supervisão, Orientação e Gestão Escolar (Unioeste). Educação Infantil (Unopar) Psicopedagogia Clínica e institucional (Unopar). [anativ@com.br](mailto:anativ@com.br)

---

que fica localizada na rua Niterói, número 522, no bairro Alvorada, município de Francisco Beltrão/PR.

Objetivou-se promover hábitos alimentares saudáveis, a partir da observação feita pelos professores nas turmas recém citadas, que frequentam o CMEI – compostas por crianças na faixa etária de 2 a 3 anos de idade. Percebeu-se que estas crianças não tinham interesse pela alimentação dentro da instituição, principalmente a turma F, que frequenta o período matutino. No horário de almoço não comiam, então o objetivo maior do projeto foi esse incentivo aos hábitos alimentares, que de forma lúdica chamou a atenção dos alunos.

A partir de conversas com os pais, foi constatado que as crianças também não apresentavam boa alimentação em casa, sendo seletivas ou nem mesmo provando alguns alimentos, optando assim por guloseimas e uma série de alimentos que futuramente podem trazer graves consequências à saúde. Cuidar da alimentação, também é uma preocupação que os pais têm com seus filhos e, como estes passam maior parte do tempo dentro do CMEI, é necessário que tenhamos, enquanto professores, um olhar de cuidado com a parte alimentar.

A alimentação saudável contribui para uma qualidade de vida melhor, prevenindo doenças como: anemia, infecções, obesidade infantil, doenças cardiovasculares entre outros. Além de contribuir positivamente para o desenvolvimento da criança, principalmente em idade escolar, há estudos que comprovam que a qualidade da alimentação influencia na aprendizagem e bem estar infantil.

O papel do CMEI enquanto instituição visa, além do aprendizado de saberes do conhecimento, o cuidar e o educar, o que incita promover uma alimentação adequada contemplando todas as faixas etárias. Dentro da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), há direitos de aprendizagem nos campos de experiência que falam dos hábitos alimentares para crianças de 2 a 3 anos, sendo que este documento norteia os professores em seus planejamentos para estimular, de forma lúdica, a alimentação saudável.

É oferecido na merenda escolar, um cardápio balanceado (o qual é enviado mensalmente aos pais através de grupos de WhatsApp) elaborado pelas nutricionistas

---

da Prefeitura Municipal. Neles são feitas propostas com variados alimentos nutritivos, não contendo o açúcar que é o grande vilão da alimentação atual, principalmente para crianças pequenas. A merenda é oferecida nos seguintes momentos: café da manhã, almoço, horário da fruta (lanche 1) e jantar. Durante esses momentos, os professores incentivam que os alunos se alimentem o suficiente, sempre mostrando várias opções de alimentos, falando de sua importância e parabenizando os mesmos quando observam que estão tendo bons hábitos.

A partir disso, foi pensado em envolver a família nesse processo de alimentação, sugerindo atividades práticas que fossem realizadas dentro do ambiente familiar, trazendo a participação dos familiares neste projeto.

## **DESCRIÇÃO DA PROPOSTA E RESULTADOS**

É no ambiente escolar que as crianças passam a maior parte do seu dia, convivendo com outras de mesma faixa etária e com adultos nos quais espelham suas atitudes e têm confiança. Diante disso, ações de educação alimentar podem interferir futuramente de forma positiva nos hábitos alimentares de crianças de 2 a 3 anos.

O projeto foi criado levando em consideração a forma com que os alunos se alimentavam, tanto no CMEI quanto em suas casas. Foi pensado em formas de promover hábitos alimentares saudáveis de maneira lúdica no desenvolvimento das seguintes atividades, sempre colocando a criança como protagonista:

- A primeira proposta de atividade foi organizar uma mesa colorida com diversos alimentos, apresentando-os com seus nomes, visto que muitas crianças não conheciam os nomes certos ou trocavam, por exemplo, no caso do chuchu, um legume desconhecido por eles. Nesta proposta, as crianças puderam pegar os alimentos, senti-los, observar seu peso, cor e textura, bem como puderam expressar suas opiniões e suas preferências por determinados alimentos - o tomate e o arroz foram os preferidos da turma. Posteriormente, ao som da música do grupo Palavra Cantada “Sopa do Neném”, os alunos mexeram com uma colher os alimentos dentro de uma panela, sendo um momento divertido em que fizeram a sua “sopa” como na música;

- Como segunda atividade, montamos um pratinho saudável, por meio de colagem de alguns alimentos disponibilizados pelos professores de maneira impressa;
- Organizamos também um piquenique com as frutas que os pais enviaram de casa, incentivando as crianças a conhecerem e provarem frutas diferentes junto aos colegas;
- Trabalhamos diversas canções, relacionadas ao tema alimentação, dentre as quais: “Sopa do neném”, “Minhoca comilona”, “Comer Comer”, “Horta do Seu Lobato”, “Comer que a mamãe fica contente”.
- Durante as rodas de conversas, questionamos as crianças sobre os alimentos que mais consomem em casa e quais as suas preferências alimentares.
- Realizamos a atividade “Mágica das frutas”, a fim de conhecer quais as cores correspondentes de cada fruta. A atividade consistiu em colocar em garrafas pet, a sombra das frutas, laranja, maçã e kiwi, depois colocou-se água nas garrafas e tinta das cores, cada criança ajudou a colocar e chacoalhar a garrafa, fazendo a mágica.
- Mostramos a horta do CMEI, explicamos sobre o plantio de verduras e deixamos que os alunos plantassem suas próprias hortaliças. Com isso, eles puderam acompanhar o crescimento das mesmas assim como vivenciar as fases do plantio à colheita. Incentivamos por meio desta atividade, o trabalho em equipe e a promoção de uma alimentação natural. As crianças foram as protagonistas, pois participaram de todo o processo.
- A próxima proposta foi a história “O sanduíche da dona Maricota”, depois cada criança montou seu sanduíche com ingredientes favoritos disponibilizados pelo CMEI.
- Com o objetivo de envolvimento da família no projeto, solicitamos aos pais a realização de uma receita saudável com seus filhos, momento a partir do qual enviaram um registro no grupo de WhatsApp.

O envolvimento das famílias nesses processos, auxiliou de forma positiva que as crianças vissem sentido no projeto, o que resultou em uma alimentação saudável e no

conhecimento e prova de alimentos que, para alguns, eram desconhecidos. Promovemos assim, uma maior interação e o fortalecimento de laços familiares.

**Figura 1 - Atividade “Sopa do neném”**



**Fonte:** elaborado pelos autores, 2024.

**Figura 2 - Atividade piquenique das frutas**



**Fonte:** elaborado pelos autores, 2024.

---

Através das devolutivas dos registros, foi possível constatar o engajamento das famílias em relação as atividades propostas no CMEI, criando novas oportunidades de experiências e vivências diferenciadas. Também, no ambiente familiar foram obtidos relatos positivos e elogios. Entendemos desta forma, que alcançamos o objetivo citado abaixo, presente no referencial curricular do estado do Paraná.

(EI02ET03) Compartilhar, com outras crianças, situações de cuidado de plantas e animais nos espaços da instituição e fora dela. Participar de experiências coletivas nas quais a curiosidade sobre as plantas e os animais sejam instigadas.

Ouvir músicas e histórias que envolvem as temáticas: plantas, animais e meio ambiente. Observar, imitar e nomear particularidades dos animais.

Participar da construção de hortas, jardins, sementeiras, estufas e outros espaços para observação, experimentação e cuidado com as plantas.

Responsabilizar-se pelo cultivo de plantas e por seu cuidado.

Segundo o Referencial, em seu Campo de experiência Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações, bem como segundo o artigo 9º das DCEs, as práticas pedagógicas devem ter como eixos norteadores as interações e as brincadeiras, garantindo experiências que estão previstas nos seguintes incisos:

IV - Recriem, em contextos significativos para as crianças, relações quantitativas, medidas, formas e orientações espaço temporais;

[...] VIII - incentivem a curiosidade, a exploração, o encantamento, o questionamento, a indagação e o conhecimento das crianças em relação ao mundo físico e social, ao tempo e à natureza; [...] as atividades foram embasadas seguindo as normas já apresentadas e também a BNCC, no que se refere a faixa etária em que se encontram as turmas que realizaram este projeto.

X - Promovam a interação, o cuidado, a preservação e o conhecimento da biodiversidade e da sustentabilidade da vida na Terra, assim como o não desperdício dos recursos naturais.

Esta foi também uma experiência válida aos professores porque além de contribuir com a alimentação saudável das crianças, trouxe essa reflexão dos hábitos saudáveis, visto que as crianças agem por imitação e os professores são o maior exemplo do dia a dia que a criança que frequenta o CMEI tem. O trabalho realizado em conjunto com as três turmas, fortaleceu o vínculo e um melhor desenvolvimento do projeto, a interação social e troca de experiências foram determinantes para que o nosso trabalho fosse realizado com êxito.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do desenvolvimento deste projeto, foi possível promover a socialização entre as turmas dos maternais II, promovendo vivências alegres e positivas através de experiências de degustação de novos sabores, estimulando o paladar dos pequenos, entre outras ações efetivadas. A cooperação em esperar sua vez na realização das atividades e em trazer as frutas solicitadas às famílias, foi uma maneira de promover o estímulo em diferentes momentos que envolveram uma refeição mais adequada e nutritiva.

Percebemos também que o ambiente anteriormente decorado gerou expectativas para o momento da degustação dos alimentos, nos quais as crianças, como no dito popular, 'comeram com os olhos'.

A vivência de tais atividades lúdicas desenvolvidas oportunizou o desenvolvimento da temática e a exploração de diferentes espaços, assim como a socialização entre a equipe e os colaboradores.

Ao mostrar diferentes alimentos é proporcionado um aumento no vocabulário dos alunos, visto que alguns não conheciam determinados alimentos, ou ainda não tiveram contato. O fato de os Professores apresentarem esses alimentos, amplia a criatividade e imaginação, pode-se constatar o importante papel exercido pela alimentação no desenvolvimento humano e como a escola pode contribuir na formação de hábitos alimentares saudáveis. Uma criança com uma boa alimentação rende mais, tem melhor desenvolvimento e, assim, é capaz de avançar na aprendizagem e no ensino. Assim sendo, além de promover a saúde contribui-se também para o aprendizado.

## REFERÊNCIAS

NUNES DAVI, Tania. **Inclusão de hábitos alimentares saudáveis na Educação Infantil com alunos de 4 e 5 anos.** Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/932> Acesso em 09 de set de 2024.

SOUZA, A. A.; CADETE, M. M. M. **O papel das famílias e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares.** Revista Pedagógica, v. 19, n. 40, p. 136-154, 2017.



---

SOUZA, E.R. **Alimentação saudável na infância**. Trabalho de conclusão de curso (especialização em ensino de ciências) – Polo Goioerê, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Goioerê, 2014. 31 p.