

# ENSINANDO COM SABOR: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL COMO FERRAMENTA DE APRENDIZADO E INTERAÇÃO

## TEACHING WITH TASTE: HEALTHY FOOD IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION AS A TOOL FOR LEARNING AND INTERACTION

Cirlene Benvindo de Souza<sup>1</sup>

Idália Silva Medrado<sup>2</sup>

Josilene Ribeiro Santana<sup>3</sup>

**Resumo:** O artigo Ensinando com Sabor explora a importância de se introduzir hábitos alimentares saudáveis na educação infantil como ferramenta de aprendizado e interação social. Através do projeto Comer Bem para Cantar, Dançar e Viver Melhor, as crianças do CMEI Castelo Encantado participaram de atividades lúdicas e práticas, como o plantio de batata-doce e experimentos sensoriais, que incorporaram elementos culturais e científicos. Essa abordagem engajou os pequenos ativamente, promovendo habilidades cognitivas, motoras e sociais, além de despertar a consciência sobre nutrição e sustentabilidade. Com resultados positivos, o projeto incentivou tanto as crianças quanto suas famílias a adotarem escolhas alimentares mais conscientes e equilibradas.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável; Educação Infantil; Aprendizado Lúdico.

**Abstract:** The article Teaching with Flavor explores the importance of introducing healthy eating habits in early childhood education as a tool for learning and social interaction. Through the project

---

1 Professora efetiva da Rede Municipal de Educação, Pedagoga, Mestra em Ciências da Educação e Doutoranda em Ciências da Educação pela UTIC

2 Pedagogas e Professoras da Rede Municipal de Educação.

3 Pedagogas e Professoras da Rede Municipal de Educação.

Eating Well to Sing, Dance and Live Better, children from CMEI Castelo Encantado participated in fun and practical activities, such as planting sweet potatoes and sensory experiments, which incorporated cultural and scientific elements. This approach actively engaged the children, promoting cognitive, motor and social skills, in addition to raising awareness about nutrition and sustainability. With positive results, the project encouraged both children and their families to adopt more conscious and balanced food choices.

**Keywords:** Healthy Eating; Early Childhood Education; Playful Learning.

## **Introdução**

Na contemporaneidade, a educação infantil configura-se como um momento essencial para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, fundamentais para o desenvolvimento integral das crianças. Uma alimentação balanceada não só supre as necessidades energéticas para atividades diárias, como cantar, dançar e explorar, mas também contribui para o bem-estar físico e emocional dos pequenos. Dentro deste contexto, o projeto “Comer Bem para Cantar, Dançar e Viver Melhor” surge inspirado pelo projeto macro “Descasque mais e desembale menos” da Secretaria Municipal de Educação (Semed 2024), com foco na valorização da batata-doce roxa, com a utilização de uma abordagem prática, lúdica e culturalmente rica que estimulasse a curiosidade e o aprendizado.

A justificativa para a implementação desse projeto reside na necessidade de integrar uma prática educativa que informe e engaje as crianças em um aprendizado ativo e significativo sobre nutrição. Mediante a utilização de metodologias práticas, lúdicas e arraigadas culturalmente, buscando não somente despertar a curiosidade das crianças em relação aos alimentos e aos seus processos de origem, mas também incentivar escolhas alimentares conscientes e sustentáveis. Com a intenção de contribuir para a formação de indivíduos mais preparados para viver melhor e aproveitar plenamente as atividades diárias.

O objetivo principal foi incorporar hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis na rotina das crianças, utilizando uma abordagem interativa e enriquecedora. Com enfoque para além da simples transmissão de conhecimento, mas também promover habilidades cognitivas, motoras, emocionais e sociais através de atividades práticas como o plantio de batatas-doces, degustações e experimentações sensoriais. Buscando formar crianças mais conscientes e responsáveis nas escolhas alimentares, empregando métodos que fazem da aprendizagem uma jornada prazerosa e investigativa.

Assim, o presente relato visa detalhar as etapas desse processo educativo, avaliando os impactos dele no cotidiano escolar, apresentando os conhecimentos adquiridos ao longo de sua implementação e contribuindo para um entendimento mais aprofundado sobre a importância de ações educativas voltadas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância.

## **Desenvolvimento metodológico**

O projeto “Comer Bem para Cantar, Dançar e Viver Melhor” configura-se como uma pesquisa de campo, de natureza descritiva e exploratória, tendo como foco a intervenção educativa em um contexto real de sala de aula comum. Sendo desenvolvido com a finalidade de incorporar hábitos alimentares saudáveis na rotina das crianças da educação infantil, destacando a batata-doce roxa como elemento central. Inspirado pela iniciativa da SEMED 2024, “Descasque mais e desembale menos”, o projeto visou criar um ambiente educacional enriquecedor, em que a alimentação saudável fosse abordada de maneira lúdica em conformidade ao eixo norteador interações e brincadeira.

A experiência foi realizada no Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) Castelo Encantado, localizado no Setor Lago Sul, em Palmas, Tocantins. O contexto abrange um ambiente educacional voltado para crianças em idade pré-escolar I, promovendo aprendizagens por meio de atividades práticas e lúdicas.

A amostra foi composta por crianças de duas turmas da pré-escola I (Turmas 01 e 03) do CMEI, totalizando aproximadamente 82 crianças, selecionadas por meio de matrícula regular na instituição.

Todos os responsáveis foram informados e consentiram com a participação de seus filhos nas atividades do projeto.

A metodologia adotada foram atividades práticas e investigativas, com foco no aprendizado lúdico interativo. As ações foram alinhadas com as diretrizes nacionais, como as DCNEI (2010), BNCC (2017) e o projeto DCT (2019). As atividades foram desenhadas para serem adequadas à faixa etária das crianças da pré-escola, com ênfase em brincadeiras, oralidade e expressão artística.

A coleta de dados foi realizada por meio de:

- Observação direta das interações das crianças durante as atividades, com registros detalhados anotados em um diário de bordo.
- Fotografia e vídeos das atividades, que serviu para documentar o progresso e participação das crianças.
- Portfólios que compilaram os registros e produções das crianças ao longo do projeto.
- As atividades foram organizadas em sequência cronológica:

### **Conceito de Osmose**

Deu-se início com a atividade de contação de histórias intitulada “A Osmose Divertida: a aventura da batata e do sal”. Esta narrativa foi cuidadosamente desenvolvida para apresentar, de maneira acessível e envolvente, o conceito de osmose, utilizando personagens e situações que criaram um contexto imaginativo para o entendimento científico.

### **Atividades Práticas de Plantação da Batata Doce**

O processo do plantio envolveu inicialmente o uso de recipientes transparentes que permitiram a observação direta do crescimento das raízes. Posteriormente, as mudas foram transplantadas para o

solo, e as crianças puderam acompanhar e discutir durante a germinação, desde o surgimento das raízes até os brotinhos e ramos.

### **Cuidado com as Mudas**

As crianças foram designadas para atividades diárias de cuidado com as mudas, incluindo monitoramento do crescimento e manutenção das condições adequadas para o desenvolvimento da planta. Esta etapa visou instilar um senso de responsabilidade e promover a conexão direta com a natureza.

### **Classificações Sensoriais e Degustação**

As crianças participaram de atividades sensoriais que incluíram a classificação e degustação de variedades de batatas e outros alimentos saudáveis. Esta atividade foi projetada para estimular os sentidos e ampliar o entendimento sobre a diversidade de alimentos.

### **Incorporação de Músicas e Jogos**

A música “Eu Vou Comer (Alimentação Saudável)” foi integrada ao projeto, utilizando este meio para reflexões sobre nutrição e promovendo atividades de gestos e movimentos por meio de jogos rítmicos.

### **Experimentos Práticos sobre Osmose**

Experimentos foram realizados usando batatas para ilustrar os efeitos da osmose, especialmente o impacto do sal, replicando o efeito no corpo humano em um contexto lúdico e observacional.

Experiência (Observando a osmose em batatas). Essa experiência simples de observar a osmose nas batatas foi para facilitar a compreensão das crianças de maneira lúdica, criativa, prática e acessível. Ilustrando que o excesso de sal no organismo faz com que a concentração de líquidos no sangue aumente. E este movimento de água para o sangue, aumenta o volume de líquido nos vasos sanguíneos, podendo elevar a pressão arterial. E a pressão arterial elevada, em longo prazo, pode sobrecarregar o coração e os vasos sanguíneos, podendo levar a problemas de saúde, como pressão alta (Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/2048072/?s=0s>. Acesso em 20 de julho de 2024.

## **Análise dos Dados**

A análise dos dados foi qualitativa, baseada em registros de observação, produções das crianças, a participação e desenvolvimento deles nas atividades, além de relatos dos familiares. Os dados coletados foram categorizados para identificar padrões de engajamento e aprendizado.

As limitações da metodologia incluíram a falta de pesquisas nas bases de dados sobre o processo de osmose em batata de abrangência para todas as faixas etária, inclusive crianças de educação infantil. Isso pode ter limitado a experiência e interações que poderiam enriquecer o aprendizado.

Todas as atividades foram realizadas com o consentimento dos responsáveis. As práticas respeitaram o direito à segurança e ao bem-estar das crianças, assegurando um ambiente de aprendizado acolhedor. Foi garantido que as informações coletadas seriam utilizadas unicamente para fins educativos e de pesquisa, com a preservação da identidade dos participantes.

## **Resultados e Discussão**

O projeto Comer Bem para Cantar, Dançar e Viver Melhor alcançou resultados significativos no fomento de hábitos alimentares saudáveis entre as crianças da educação infantil. A análise crítica da experiência revela que as atividades lúdicas e práticas desempenharam papel crucial na sedimentação

do conhecimento, alinhando-se com teorias educacionais como as de Vygotsky e Dewey, que afirmam a importância do aprendizado por meio da experiência e interação social.

As atividades, como o plantio da batata-doce e experimentos sensoriais, permitiram que as crianças experienciassem diretamente o ciclo alimentar e desenvolvessem uma compreensão mais profunda dos processos agrícolas e nutricionais. Ao vivenciarem o crescimento de um alimento desde a semente até a colheita, as crianças não apenas aprenderam sobre cultivo, mas também internalizaram o valor do esforço e da paciência. A utilização de práticas investigativas, como a observação direta da osmose em batatas, ofereceu a aplicação prática dos conceitos científicos abordados, promovendo uma aprendizagem que vai além do teórico.

De acordo com a literatura sobre educação infantil, o aprendizado ativo por meio de interações práticas é uma das formas mais eficazes de ensino. Estudos como os de Vygotsky (2007) e Dewey (2013) salientam o valor da participação ativa e da interação no desenvolvimento infantil. Em consonância com esse corpo teórico, o projeto ressaltou a importância de inovações pedagógicas que utilizam o envolvimento direto das crianças para promover a internalização de novos conceitos, com abordagem interdisciplinar, integrando música, movimento e atividades práticas, entrelaçadas a contemporaneidade sugerida pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017), que advoga por uma educação que simultaneamente desenvolva habilidades cognitivas, motoras e socioemocionais.

Os resultados obtidos foram positivos, evidenciando que as crianças não somente desenvolveram maior interesse por alimentos saudáveis, mas demonstraram compreensão aumentada sobre a origem dos alimentos e os benefícios. Houve aumento significativo na curiosidade e participação das crianças durante as atividades relacionadas à nutrição, como observado nas rodas de conversa e nas sessões de música e movimento.

Adicionalmente, as interações comunitárias, como visitas à horta, possibilitaram que as crianças expandissem seus horizontes fora do ambiente escolar, trazendo a compreensão da sustentabilidade e do consumo consciente para a vida cotidiana. As atividades não só influenciaram as crianças, mas também tiveram impacto perceptível nas famílias e comunidades, propagando a consciência sobre a importância

de uma alimentação equilibrada.

Em suma, o projeto demonstrou ser uma iniciativa eficaz no contexto da educação infantil, comprovando que a integração de atividades lúdicas e investigativas pode levar a transformações significativas nos hábitos alimentares e na formação de consciência em crianças. Estes resultados destacaram o potencial de tais abordagens educacionais para transformação do ambiente escolar, ao impactar profundamente a vida das crianças e suas famílias, permitindo um aprendizado duradouro sobre nutrição e saúde. Reforçando como experiências viabilizam para a eficácia de utilizar metodologias práticas para a educação integral, promovendo o desenvolvimento holístico nas crianças.

### **Considerações Finais**

O projeto Comer Bem para Cantar, Dançar e Viver Melhor destacou-se como uma experiência educativa significativa, evidenciando a importância da alimentação saudável para o desenvolvimento integral das crianças na educação infantil. Através de uma abordagem prática, lúdica e interdisciplinar, o projeto conseguiu despertar o interesse das crianças em relação à origem dos alimentos, promovendo escolhas alimentares saudáveis, como também entendimento mais amplo sobre a sustentabilidade e o impacto das escolhas no mundo ao seu redor.

As reflexões sobre os aprendizados adquiridos ao longo da implementação do projeto foram fundamentais para compreender a eficácia da metodologia aplicada. Observando que o envolvimento ativo das crianças em atividades práticas, como o plantio de batata-doce e a realização de experimentos, foram fundamentais para a internalização dos conceitos abordados. Além de fomentar habilidades cognitivas e sociais, as atividades lúdicas promoveram um ambiente de aprendizado dinâmico, em que as crianças sentiram-se seguras para explorar, questionar e compartilhar as descobertas. Essa experiência reforça a necessidade de manter metodologias ativas e participativas na educação, conforme defendido por Vygotsky e Dewey.

Ao considerar sugestões para trabalhos futuros ou melhorias, é essencial que projetos

semelhantes considerem a diversidade cultural das crianças e busquem integrá-la nas atividades. A inclusão de alimentos típicos, de diferentes culturas e discussões sobre as origens, poderia enriquecer ainda mais a experiência do aprendizado, promovendo um ambiente inclusivo em que todos os alunos sintam-se representados. Além disso, recomenda-se maior ênfase nas parcerias com a comunidade, como agricultores locais e nutricionistas, potencializando a experiência de aprendizado ao conectar os estudantes com especialistas e práticas reais.

Outro aspecto a ser considerado é a continuidade do acompanhamento das crianças após a conclusão do projeto, para avaliar a permanência dos hábitos alimentares saudáveis e a consciência crítica desenvolvida. A implementação de um sistema de reavaliação periódica poderia fornecer dados valiosos para o aprimoramento contínuo das práticas educativas.

Em resumo, “Comer Bem para Cantar, Dançar e Viver Melhor” alcançou os objetivos propostos, e configurou-se como um modelo de ensino que promove a educação integral na infância, contribuindo para a formação de crianças mais conscientes e responsáveis em suas escolhas alimentares. Este projeto serve como inspiração para futuras iniciativas, destacando a relevância de práticas educativas que aliem teoria e experiência vivencial, sempre em consonância com diretrizes educacionais contemporâneas.

## **Referências Bibliográficas**

A Osmose Divertida: Aventura da Batata e do Sal. Adaptação da professora Cirlene Benvindo de Souza, do Centro Municipal de Educação Infantil – Castelo Encantado. Ano 2024.

Aprendendo as cores e sabores das frutas. Disponível em: <https://blog.redebatista.edu.br/aprendendo-as-cores-e-sabores-das-frutas/> Acesso em: 29 de abril de 2024.

Brasil. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Brasília, 2017. Disponível em: <<http://www.basenacionalcomum.mec.gov.br>>. Acesso em: 25 out. 2024.

Brasil. Dcnei: Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil. Brasília, 2009. Disponível em: <<http://www.mec.gov.br/dcnei>>. Acesso em: 25 out. 2024.

Brasil. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB). Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Diário Oficial da União: Brasília, 1996. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/LEIS/L9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L9394.htm)>. Acesso em: 25 out. 2024.

Dewey, J. A experiência e a educação. 22. ed. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2013.

Música e Movimento: Eu Vou Comer ( Alimentação Saudável ) | Música Infantil | Prof. Idalécio. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=w9wTGWlJ8Kk>>. Acesso em 26 de abril. 2024;

Programa Bem Estar. Experiência mostra a ação do sal no organismo. Vídeo 4min. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/2048072/?s=0s>. Acesso em 20 de julho de 2024.

Projeto Descasque Mais e Desembale Menos – Divisão de Alimentação Escolar. Semed, 2024. Pdf.

Sabores, cores e aromas. Disponível em: <https://www.dikopataka.com.br/baby-diko-atividades-internas/sabores-cores-e-aromas/> Acesso em: 29 de abril de 2024.

Vygotsky, L. S. A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.