

## CREIR NA JORNADA DE EAN FNDE 2017

### **Justificativa:**

Entendemos que a alimentação deve ser vista para além de uma mera necessidade biológica, pois existe a relação direta com a cultura, a economia, a política, as condições sociais e o ambiente em que o indivíduo está inserido. Nesse contexto, o projeto AlimentAÇÃO visa contribuir para a conscientização de escolhas alimentares mais saudáveis pelas crianças, a partir da compreensão de que a escola é um espaço propício para promover a saúde, a formação de valores e hábitos saudáveis (e entre eles o da alimentação). Por outro lado, considera-se a importância das famílias no processo de Educação Nutricional e Alimentar (EAN) e, em nossa proposta, faz-se necessário estreitar uma parceria a fim de potencializar o alcance deste trabalho.

Cabe destacar que a EAN é uma ação de promoção da alimentação adequada e saudável que está contemplada no objetivo do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar), conforme exemplificada pela diretriz da alimentação escolar: “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” (Lei nº 11.947/2009).

### **Contextualização:**

A ação de EAN foi desenvolvida no Centro de Referência em Educação Infantil Realengo do Colégio Pedro II (CREIR). A instituição atende 170 crianças de 3 a 5 anos, público pertinente à modalidade creche e pré-escola. Em ambos os turnos, as crianças realizam duas refeições na escola: lanche e almoço. O almoço é integralmente preparado no CREIR e no caso do lanche, as crianças podem trazer alimentos de casa. Muitas crianças demonstram resistência em consumir frutas, legumes e verduras oferecidas no almoço. Já no lanche, observou-se a frequente presença de alimentos pouco recomendáveis como batatas fritas, refrigerantes, balas e biscoitos recheados.

### **Objetivos:**

- a) Contribuir para o consumo de alimentos mais saudáveis;
- b) Possibilitar a experimentação de diferentes alimentos e receitas;
- c) discutir com as famílias a temática da Educação Alimentar e Nutricional;
- d) estreitar os laços afetivos com as crianças e as famílias a partir de experiências de almoços, piqueniques e lanches coletivos.

**Público-alvo:**

Crianças matriculadas no CREIR

**Descrição das atividades:**

Mediação dos momentos de refeições

Roda de conversas com as crianças sobre seus hábitos

Ida ao hortifruit e ao supermercado

Pesquisa de receitas com frutas

Exploração das sementes de alimentos

Plantação e acompanhamento do crescimento dos vegetais

Oficinas de culinária com participação de crianças e responsáveis

Concurso da lancheira saudável

Confecção de livro de receitas produzidos coletivamente

**Atividade tema 1 - Alimentação complementar e prevenção da obesidade infantil**

A ação intitulada “Famílias na escola, famílias à mesa” foi motivada pela compreensão de que as práticas alimentares são construídas desde tenra idade, tendo o contexto familiar grande importância nessa construção e na prevenção da obesidade infantil. Os objetivos da proposta foram: discutir com as famílias a questão da obesidade infantil; possibilitar que os responsáveis degustassem o almoço oferecido na instituição; c) estreitar os laços afetivos entre pais e filhos com essa experiência; d) possibilitar o conhecimento de como as crianças se servem, suas escolhas e interações, concomitante à mediação das professoras desse

momento. A ação EAN seguiu os seguintes passos: 1) exibição do documentário “Muito além do peso” e roda de conversa entre a nutricionista do Colégio Pedro II e os responsáveis; 2) Conversa com as crianças sobre o convite feito aos pais para o almoço na escola. Algumas turmas prepararam jogos americanos personalizados para utilizar no almoço; 3) Almoço em famílias, em que os responsáveis contribuíram com frutas e saladas. Neste dia, muitas crianças experimentaram alimentos que não costumavam aceitar e muitos responsáveis comentaram estar mais seguros com a alimentação oferecida na escola. Afirmaram que “a comida estava deliciosa” e ficaram felizes com a autonomia com que as crianças se serviam e se alimentavam. Por outro lado, persiste o desafio de oferecer alimentos saudáveis e menos industrializados no lanche, comumente trazidos pelas crianças.

## **Atividade tema 2 - Alimentos Regionais Brasileiros**

A ação “Alimentos daqui, alimentos de lá” empreendida no Centro de Referência em Educação Infantil Realengo do Colégio Pedro II teve como objetivo levantar os alimentos conhecidos pelas crianças, ampliar o repertório de alimentos brasileiros e favorecer a educação alimentar nutricional. 24 crianças de quatro anos já se mostravam curiosas pela origem dos alimentos e batizaram suas turmas de Maçã (turma 45 - manhã) e Melancia (turma 46 - tarde). Na primeira semana de julho, as turmas planejaram fazer salada para o almoço (com tomate, cenoura, agrião, alface, repolho e cebola) e um fondue de frutas (banana, morango, uva e abacaxi). Para providenciar os alimentos, fomos ao hortifruti. A ida a pé possibilitou conhecer o comércio de Realengo e o entorno da escola. No hortifruti, as crianças dividiram-se em trios, mapearam os vegetais vendidos e sortearam os produtos listados para comprar. Ao retornar à escola, conversou-se sobre os alimentos, considerando textura, cor, sabor e origem, de acordo com a obra “Alimentos Regionais Brasileiros”. As crianças indagaram sobre a forma de crescimento dos vegetais e, aproveitando esse interesse, visitamos o pomar localizado no campus Realengo II, em que observamos a plantação de alimentos diversos. A mobilização desta etapa incentivou o consumo de frutas, legumes e hortaliças e o desejo de construir, na unidade, uma horta e pomar. Temos como desafio

identificar um lugar favorável para o plantio, providenciar os materiais necessários e organizar a participação das crianças.

### **Atividade 3 - prevenção e redução de perdas e desperdícios de alimentos**

A ação “O que a gente não come...” teve como objetivo mobilizar a comunidade escolar a respeito do desperdício de alimentos. Na semana de 14 a 18 de agosto, conversou-se com as crianças nos momentos de alimentação, chamando atenção para o volume de alimentos jogados no lixo. Nesta oportunidade, realizou-se enquete acerca do cardápio oferecido. As crianças registraram seus votos (gostei ou não gostei) em quadro afixado no refeitório. Pretendeu-se sensibilizá-las acerca do consumo e do desperdício dos alimentos colocados no prato, assim como possibilitar a elaboração de um cardápio que contemplasse os gostos infantis, concomitante ao aspecto nutricional. A nutricionista Alini mobilizou outra iniciativa, a oferta de oficinas culinárias utilizando partes de alimentos comumente descartadas. A turma 51 participou da oficina do bolo de banana com casca e tudo, que partiu da pergunta “qual parte da banana vocês costumam comer?” A maioria respondeu que consumia a polpa. Propôs-se a experiência de consumir a casca da banana na receita do bolo. As crianças estranharam muito, mas se empolgaram em participar da preparação. No refeitório, a turma atuou cortando as cascas das bananas com uma colher, quebrando os ovos, misturando os ingredientes. O bolo foi assado na cozinha e, pronto, foi consumido pelas crianças e aprovado pela maioria. A turma “melancia” (46) participou da oficina de doce de casca de melancia. Em um primeiro momento, foi perguntado o que comiam desta fruta. A grande maioria respondeu “a parte vermelhinha”. Sugeriu-se utilizar a parte branca na elaboração de um doce. No refeitório, as crianças observaram como era feito o corte das cascas e a separação da parte branca. As merendeiras cozinharam a fruta com açúcar, enquanto a turma fazia picolé com a parte vermelha da melancia. Com o doce pronto, as crianças degustaram e aprovaram. Ao final do dia, as receitas foram enviadas na agenda escolar, contendo a descrição da atividade. A mobilização empreendida nesta etapa da jornada foi bem recebida pela comunidade

escolar, observando-se uma redução no desperdício das refeições servidas. Somos desafiados a manter essa situação e ampliá-la para o cotidiano extraescolar.

#### **Atividade 4 – Horta Pedagógica**

O Centro de Referência em Educação Infantil Realengo do Colégio Pedro II iniciou, no mês de setembro, a ação “vamos construir a nossa horta”? O desenvolvimento das atividades anteriores da Jornada EAN mobilizou as crianças, os profissionais e os familiares para “colocar as mãos na massa” e plantar nossos próprios alimentos! Sendo assim, a horta configura estratégia pedagógica de promoção de educação alimentar das crianças e da comunidade escolar como um todo, visando contribuir para o desenvolvimento de práticas alimentares mais nutritivas, saudáveis e ambientalmente sustentáveis. Compreende-se, ainda, que a participação das crianças na construção e manutenção da horta permite a integração criança-natureza, por meio do contato com a terra e seus elementos. Inicialmente, reunimos os responsáveis representantes de turma para conversar a respeito da ideia, bem recebida pelo grupo. Théo, responsável de uma criança do grupamento de 3 anos, trabalha com projetos sustentáveis e contribuiu com seu *know-how*, orientando-nos acerca do espaço na unidade mais adequado para a horta, dos insumos necessários e dos alimentos a serem plantados (abóbora, abobrinha, aipim, cenoura, feijão verde e milho). Um segundo movimento foi levar todas as turmas para uma visita a horta/pomar sediada no *campus* vizinho à unidade (Realengo II), a fim de conhecer o espaço e mobilizar o interesse pela criação de nossa horta. Na oportunidade, as crianças puderam conversar com os jardineiros Ubirajara e Assis, coletando informações a respeito do plantio, manuseio dos materiais e irrigação, por exemplo. Outra etapa da ação foi a conversa acerca dos alimentos que serão plantados, assim como a experimentação de seus aromas, texturas e gostos, atividade que contou com a participação da nutricionista Alini. De modo específico, a turma 46, nomeada Melancia, constituída por crianças de 4 anos, já iniciou o movimento de plantio em nossa escola. As crianças receberam uma “carta misteriosa” com um presente: a semente germinada de melancia. A mesma foi plantada e mobilizou a curiosidade por coletar e investigar outros tipos de alimentos. Diante

desse interesse, as professoras convidaram Théo para conversar sobre o assunto, momento que oportunizou o acesso a outros tipos de sementes. As turmas participaram da confecção de cartazes de divulgação da atividade inaugural de plantação da horta e plaquetas de identificação dos alimentos plantados. Os responsáveis, por sua vez, organizaram-se para adquirir os materiais para o início do plantio, marcado para dia 23/09, sábado em que ocorrerá a Mostra Pedagógica do CREIR. Desde já, observou-se o envolvimento das crianças, professores, funcionários e responsáveis na ação. Por outro lado, temos como desafio manter a manutenção da horta a longo prazo. Para isso, constituiu-se de uma equipe formada por professores, funcionários e responsáveis interessados no projeto, compondo um cronograma de cuidado do espaço. Afinal, uma horta é feita a muitas mãos!

#### **Atividade 5 - agricultura familiar na escola**

O Centro de Referência em Educação Infantil Realengo, do Colégio Pedro II, segue a todo o vapor na Jornada de Educação Alimentar e Nutricional, cujo tema de outubro versa sobre a agricultura familiar na escola. Desde a concretização do plantio da nossa horta, que contou com a participação de muitas crianças e responsáveis, ampliou-se a compreensão de que plantar e se alimentar dos alimentos cultivados coletivamente assume significado positivo e afetivo para as crianças. Por outro lado, reconheceu-se a importância de estreitar as relações com os produtores de agricultura familiar da Zona Oeste, região em que nossa escola está localizada. A Zona Oeste é considerada importante “berço” da Agroecologia Carioca. Descobriu-se que os alimentos agrícolas distribuídos em toda a cidade são, em grande medida, provenientes de bairros da região, como Campo Grande, Vargem Grande e Guaratiba. A ação desenvolvida nesta etapa teve por objetivo valorizar o consumo de alimentos agroecológicos; privilegiar os produtos da região, a agricultura local e os alimentos da época; e contribuir para a promoção do direito humano à alimentação adequada e saudável. Mobilizamos a comunidade escolar com a presença dos produtores de agricultura

orgânica e familiar, Vanessa e seus pais, Maurício e Rose, do *Quintal da Vanessa*<sup>1</sup>. Alini, nutricionista do Colégio Pedro II, conheceu o grupo durante a sua participação no evento *Semana da Alimentação Carioca e Programa Nacional de Alimentação Escolar*. Naquela oportunidade, fez contato com Vanessa, que se disponibilizou a realizar uma roda de conversa com a comunidade escolar sobre agroecologia e a expor os produtos cultivados em Campo Grande. Divulgou-se o evento para as famílias e profissionais da escola, por meio de folder informativo sobre Agroecologia, elaborado pela equipe gestora do CREIR. No dia da visita do *Quintal da Vanessa*, as crianças puderam conversar com os produtores, manusear os alimentos trazidos e sentir suas texturas e cheiros. Muitas ficaram encantadas ao descobrir como é o alho e a cebola “da natureza”, ver o “orégano da pizza” fresquinho e as cenouras com suas ramas verdes! A roda de conversa com as famílias e educadores, por sua vez, foi uma oportunidade de aprender sobre a agricultura familiar e orgânica e debater alguns mitos como o tamanho e o preço dos produtos orgânicos. Ressaltou-se, por outro lado, os valores nutricionais e econômicos do consumo desses produtos. Ao final do encontro, professores, funcionários e responsáveis puderam adquirir os alimentos apresentados. Esta iniciativa resultou em uma maior proximidade com as famílias e possibilitou um primeiro contato com produtores de agricultura familiar da região. Planeja-se realizar regularmente uma feira orgânica no *Campus Realengo II*, nosso vizinho, que atende ao Ensino Fundamental e Médio, e ampliar a proposta de disseminação de práticas de educação alimentar e nutricional. O desafio que persiste é a possibilidade de efetivação da compra de alimentos de agricultura familiar para a merenda escolar, projeto já em discussão pelo Colégio Pedro II. Espera-se que a iniciativa do CREIR na Jornada EAN favoreça a tomada decisão em prol de uma alimentação mais saudável e sustentável!

## **Atividade 6 - atividades lúdicas para o desenvolvimento social e relacionado ao ato de comer**

---

<sup>1</sup> <https://www.facebook.com/quintaldavanessa/>

No Centro de Referência em Educação Infantil Realengo, do Colégio Pedro II, o tema 6 da Jornada EAN possibilitou a realização da ação *“Vamos brincar de restaurante?”*. A ideia originou-se da proposta das crianças da turma foguete (41), composta por crianças de 4 anos, de transformar o refeitório em um “restaurante de verdade”. Tivemos por objetivos valorizar o momento de alimentação em uma perspectiva sociocultural, favorecer a socialização e a iniciativa das crianças no contexto da brincadeira e possibilitar a expressão das ideias e sugestões das crianças a respeito do espaço do refeitório/restaurante. Realizamos rodas de conversa com todas as turmas do CREIR para apresentar a ideia e ouvir das crianças seus comentários sobre o que poderia ser feito para transformar o refeitório em um restaurante. Debateu-se sobre o que tem naquele espaço, que profissionais ali atuam, como ele é organizado, dentre outras questões. Esse movimento de escuta possibilitou conhecer um pouco da diversidade de experiências culturais vividas pelas crianças e seus respectivos conhecimentos de mundo. As crianças listaram inúmeras propostas de intervenção, por exemplo: colocar quadros e desenhos de comidas nas paredes, feitos pelas crianças; colocar lustres “chiques”; ter garçom/garçonete, que podem ser crianças e devem usar “uniforme e avental branco”; usar bandeja para servir; ter “chefe com chapéu” para explicar as comidas; fazer o cardápio com fotos e desenhos dos pratos; ter caixa registradora e dinheirinho; ter vaso com flores de pano para enfeitar as mesas; ter música tocando para acalmar; fazer uma placa com o nome do restaurante na porta. Uma segunda ação foi realizar a votação com os nomes levantados na conversa com cada turma, momento que contou com a participação da comunidade escolar. Em uma disputa apertada, “Comida Re re re realengo” foi o título vencedor. A transformação do refeitório a partir das ideias levantadas pelas crianças tornou o espaço mais acolhedor e motivou o consumo dos alimentos servidos na escola. No entanto, o cuidado com o espaço do refeitório/restaurante e a valorização do momento da refeição em uma perspectiva sociocultural, e não apenas ancorada na necessidade fisiológica de alimentação, permanecem no trabalho pedagógico vivenciado cotidianamente.