

Alimentação na Educação Infantil:

mais que cuidar, educar,
brincar e interagir



Alimentação na Educação Infantil: mais que cuidar, educar, brincar e interagir



FICHA TÉCNICA

Governador de Brasília

Ibaneis Rocha

Secretária de Estado de Educação do Distrito Federal - SEEDF

Hélvia Paranaguá Miridan Fraga

Secretário Executivo de Estado de Educação do Distrito Federal - SEEDF

Denilson Bento da Costa

Subsecretária de Educação Básica - SUBEB

Solange Foizer Silva

Subsecretário da Administração Geral - SUAG

Maurício Paz Martins

Diretora de Educação Infantil

Andréia Pereira de Araújo Martinez

Diretora de Alimentação Escolar

Fernanda Mateus Costa Melo

Responsável Técnica do Programa de Alimentação Escolar do Distrito Federal

Julienne de Jesus Moura Santos

Equipe Técnica da Diretoria de Educação Infantil - DIINF

Ana Neila Torquato de Arimatéa Ferreira

Andrea Cardoso Batista

Andreia dos Santos Gomes Vieira

Andréia Pereira de Araújo Martinez

Fernanda Godoy Angelini

Graziela Jacynto Lara

Ione da Costa Melo Silva

Jaqueline de Souza Cândido Moreira

Juliana Pereira de Melo Marcondes

Leda Carneiro Aguiar

Michelle de Oliveira Pinto

Regina Lúcia Pereira Delgado

Teresinha Rodrigues Pereira

Equipe Técnica da Diretoria de Alimentação Escolar - DIAE

Camila Fernanda Beiró de Lucca

Marcella Carolina Soares Lamounier

Shirley Silva Diogo

Tamara Braz Ribeiral

Vanessa de Oliveira Bezerra Bomfim

Nutricionista Convidada da Secretaria de Saúde do Distrito Federal - SES/DF

Sumara de Oliveira Santana

Revisão de Conteúdo

Andréia Pereira de Araújo Martinez

Capa

(ASCOM)

Diagramação

Laiana Dias Morais



SUMÁRIO

Cinco sentidos.....	06
Ana Neila Torquato	
Apresentação.....	07
Andréia Pereira de Araújo Martinez	
Introdução.....	10
Sumara de Oliveira Santana Shirley Silva Diogo	
Entrevista.....	14
Aline Rodrigues Padovani	
Entrevista.....	25
Amanda Branquinho	
A alimentação como prática educativa: uma abordagem a partir do Currículo em Movimento da Educação Infantil do Distrito Federal.....	32
Agilson Carlos de Andrade Arruda Maria Auristela Barbosa Alves de Miranda Maria Luiza Dias Ramalho	
A importância do aleitamento materno: com a palavra, uma mãe.....	39
Yanni de Araújo Porto	
A importância do aleitamento materno: com a palavra, especialistas da nutrição.....	43
Sumara de Oliveira Santana Shirley Silva Diogo	
A formação do comportamento alimentar na infância.....	46
Vanessa Bezerra	
O papel da Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar.....	54
Tamara Braz Ribeiral Sumara de Oliveira Santana	
Autosservimento: uma experiência promotora de autonomia infantil.....	63
Ione da Costa Melo Silva Juliana Pereira de Melo Marcondes	
Prevenção da obesidade infantil no contexto escolar do DF.....	67
Ana Maria Cavalcante de Lima	



Cozinhas que moram na memória: reflexões sobre sabores e afetos.....	76
Ana Neila Torquato	
Andreia dos Santos Gomes Vieira	
Sustentabilidade.....	82
Andressa Regina Coelho	
A brincadeira de faz de conta e a alimentação como prática social.....	89
Andréia Pereira de Araújo Martinez	
A pressão capitalista nas práticas alimentares das crianças e de suas famílias.....	94
Graziela Jacynto Lara	
A Relação das crianças com as PANC.....	98
Danielle Ribas Mota Fernandes	
Ecologia na primeira infância: princípios básicos e como oferecer inspiração para os pequenos e pequenas.....	103
Nambir Kaur	
Relatos de Experiência:.....	108
Alimentação saudável - CRE Samambaia.....	108
Restaurante do Jardim: projeto autosservimento - CRE Recanto das Emas.....	111
Projeto A verdadeira fórmula do crescimento - CRE Sobradinho.....	114
Projeto Natural é brincar: um relato de experiência - CRE Taguatinga.....	117
Colorindo a alimentação - CRE Guará.....	122
Alimentação escolar, nutrição e aprendizado na Educação Infantil - CRE Núcleo Bandeirante.....	125
Você Sabia?.....	127
A importância da família na promoção da educação alimentar e nutricional.....	127
Como promover uma alimentação adequada e saudável entre as crianças?.....	128
Por que não se usa mais a pirâmide alimentar?.....	129
Projetos de EAN desenvolvidos na SEEDF/DIAE/UNIEB.....	130
Shirley Silva Diogo	
Sumara de Oliveira Santana	
Tamara Braz Ribeiral	
Vanessa Bezerra	
Uma biblioteca bem gostosa.....	137
Comidas e comidinhas. Quem quer cozinhar?.....	141
Sugestões de Brincadeiras.....	150
Pesquise mais.....	154
Referências.....	158



Cinco sentidos

Ana Neila Torquato

Comer é o impulso primitivo do corpo.

Alimentar é exercício da alma.

Corpo e alma se juntam na percepção do mundo por meio dos sentidos.

A visão aguça o desejo diante de um belo prato de sopa no frio do inverno ou de um copo de suco colorido no calor do verão.

O olfato ajuda a sorver o mundo no cheiro do bolo recém saído do forno, da fruta madura, dos temperos que fazem cosquinhas no nariz.

O paladar é ponte para descobertas e sensações diante do doce, do amargo, do salgado, do picante que nos chegam em pequenas gotas ou pedaços, e pouco a pouco tomam conta do corpo inteiro.

O tato faz sentir a água que molha, que gela, que aquece, que queima, que escorre, que mata a sede, que faz viver.

A audição denuncia o borbulhar do caldo que, sem pretensão alguma, transforma ingredientes, antes avulsos, numa mistura cheia de afeto.

E no final de tudo ainda teremos os sabores de nossas memórias.

Memórias construídas na relação com o mundo.

O mundo que comemos e que nos alimentou pelos sentidos.



APRESENTAÇÃO

Andréia Pereira de Araújo Martinez¹

A Educação Infantil, primeira etapa da Educação Básica, tem por finalidade o desenvolvimento integral das crianças em seus aspectos físico, emocional, intelectual e social, conforme preconiza a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9.394/96. As crianças, já na mais tenra infância, começam a vivenciar uma série de experiências sociais que envolve cuidado, respeito, cooperação, entre outros aspectos, que se dão em meio as práticas educativas, isso também, nos momentos da alimentação escolar.

O Projeto Alimentação – Mais que Cuidar: Educar, Brincar e Interagir, elaborado e recomendado pela Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF), por meio da Diretoria de Educação Infantil (DIINF) da Subsecretaria de Educação Básica (SUBEB) e da Diretoria de Alimentação Escolar (DIAE) da Subsecretaria de Administração Geral (SUAG), apresenta como finalidade reflexões e discussões sobre a alimentação em relação a vários aspectos, que vão além da questão alimentar e nutricional, envolvendo o olhar para as práticas sociais e culturais, perspectivas afetivas e emocionais, bem como envolvendo a sustentabilidade e a ecologia humana, e assim, ações educativas intencionalmente pensadas, que contribuem nesse processo.

O projeto teve início no ano de 2017, fomentando um olhar sensível as questões que envolvem a alimentação saudável, em que, atendendo as recomendações higiênicos sanitárias, promoveu a troca dos utensílios da merenda escolar de plástico por vidro e inox, ocorrendo também, momentos de orientação para essa troca. A implementação se deu, inicialmente, em dez Unidades Escolares Públicas (UE) com características diferenciadas, para em seguida, ser ampliado para as 59 UE exclusivas que ofertam Educação Infantil da SEEDF.

Diante de tal proposta, a parceria entre a Diretoria de Educação Infantil e a Diretoria de Alimentação Escolar foi imprescindível para a constituição dos conhecimentos e saberes compartilhados neste Caderno Guia, que apresenta vários capítulos teórico-práticos envolvendo o campo da Edu-

1. Pedagoga, Especialista em Educação Infantil, Mestre e Doutora em Educação pela Universidade de Brasília (UnB). Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF), e atualmente, é diretora da Diretoria de Educação Infantil (DIINF).





cação, Nutrição, Agronomia, Ecologia, e também, alguns relatos de experiências das Unidades Escolares Públicas e Intuições Educacionais Parceiras, tanto do trabalho pedagógico desenvolvido por professoras, como os desenvolvidos pelas nutricionistas.

Os textos constantes neste Caderno Guia apresenta os eixos integradores cuidar e educar, brincar e interagir, de modo indissociável, na rotina da alimentação escolar, e em saberes que podem ser agregados para que os bebês, as crianças bem pequenas e as crianças pequenas possam desenvolver uma alimentação adequada e saudável para além do espaço da escola das infâncias, agregando assim, os princípios (éticos, políticos e estéticos), os direitos de aprendizagem e desenvolvimento (brincar, conviver, participar, explorar, expressar e conhecer-se), e os campos de experiências (O eu, o outro e o nós; Corpo, gestos e movimentos; Traços, sons, cores e formas; Escuta, fala, pensamento e imaginação; Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações) expostos no Currículo em Movimento do Distrito Federal – Educação Infantil (2018).

quada e saudável para além do espaço da escola das infâncias, agregando assim, os princípios (éticos, políticos e estéticos), os direitos de aprendizagem e desenvolvimento (brincar, conviver, participar, explorar, expressar e conhecer-se), e os campos de experiências (O eu, o outro e o nós; Corpo, gestos e movimentos; Traços, sons, cores e formas; Escuta, fala, pensamento e imaginação; Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações) expostos no Currículo em Movimento do Distrito Federal – Educação Infantil (2018).

Ao tratar dos mais diversos aspectos que envolve a alimentação, é preciso refletir sobre a concepção de criança expressa no Currículo em consonância com as Diretrizes Curriculares Nacionais para Educação Infantil (DCNEI) e na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que compreende a criança como um ser de possibilidades, em pleno processo de desenvolvimento, inserida na realidade social e cultural, abrindo assim, caminhos para novos olhares acerca da prática pedagógica, na constituição de aprendizagens pelas próprias crianças e na operacionalização dessa proposta no Projeto Político Pedagógico (PPP), envolvendo toda equipe da Unidade Escolar, pública ou parceira, em sua realização.



É preciso entender que a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo do conhecimento que ultrapassa as barreiras da satisfação das necessidades biológicas, visando promover uma reflexão acerca das práticas alimentares saudáveis, da segurança alimentar e nutricional, da sustentabilidade e da ecologia humana, compreendendo a diversidade expressa nas práticas sociais. Segundo Barbosa (2009), as práticas sociais contribuem para a conquista de autonomia, constituição de identidade, expressão, diálogo, colaboração e cooperação, entre outros, o que pode ser agregado aos momentos da alimentação escolar.

E nesse sentido, entre as atividades que podem ser desenvolvidas por meio desse projeto, há a prática do autosservimento com a intenção de proporcionar às crianças a oportunidade de tornarem-se mais ativas no momento de realização da alimentação, como uma possibilidade de contribuir para a promoção da autonomia infantil.

Por fim, enfatiza-se que a professora, o professor e toda equipe pedagógica pode integrar tais aprendizagens ao PPP e ao planejamento pedagógico, compreendendo as crianças em sua integralidade, problematizando a rotina das práticas alimentares, promovendo novos comportamentos e a experimentação de alimentos que são servidos na merenda escolar, ou em seu lar, podendo participar da compra dos alimentos, da sua escolha, do seu plantio, refletindo sobre sua origem, sobre o cuidado com o meio ambiente, participando do preparo dos alimentos e do cuidado em relação ao desperdício dos alimentos, aproveitamento, e também, destinação correta do lixo produzido.

Fica o convite para aprofundamento nos conhecimentos e saberes compartilhados neste Caderno Guia, para os momentos de estudo e trocas, para a inserção desse projeto no PPP da Unidade Escolar, pública e parceira, no planejamento pedagógico e na realização das atividades pedagógicas intencionalmente pensadas e realizadas com as crianças, buscando envolver, também, as famílias.

Diretoria de Educação Infantil e Diretoria de Alimentação Escolar



INTRODUÇÃO



Sumara de Oliveira Santana²

Shirley Silva Diogo³

Olá! Seja bem-vindo(a)!

Neste Caderno Guia, apresentamos informações que fortalecem o Projeto Alimentação – Mais que cuidar: educar, brincar e interagir, no âmbito da Educação Infantil. A alimentação envolve aspectos biológicos, psicológicos, sociais, culturais e econômicos, e deve ser considerada como um processo de constituição de aprendizagem, em que há diversos conhecimentos e saberes que podem ser desenvolvidos.



Antes de comer de fato, os bebês e as crianças exploram os alimentos, entendem como o ambiente ao redor se relaciona com a alimentação, passam por conquistas de desenvolvimento corporal, afetivo, social, cultural, sentem emoções que refletem no comportamento alimentar, até que se tornam competentes para ingerir os alimentos. Esse complexo processo da alimentação dos bebês e crianças precisa acontecer em um ambiente acolhedor e tranquilo, com um cuidador responsivo e atento às suas necessidades, e considerando o contexto da Educação Infantil, que o profissional da educação relacione esse cuidado à prática educativa.

Alimentação adequada é um direito

É importante destacar também, que o Direito humano à alimentação adequada e saudável (DHAA) é um direito básico e inalienável, que prevê a todas as pessoas acesso regular, permanente, irrestrito e de forma socialmente justa a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas que se adequem aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, ao ciclo da vida, as necessidades alimentares especiais, e sobretudo, que garantam o direito primordial à vida (LEÃO, 2013).

² Nutricionista, Mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília (UnB). Especialista em saúde da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SEEDF). Possui experiência em alimentação e nutrição na Atenção Primária à Saúde, Alimentação Materno-Infantil e Comportamento Alimentar.

³ Nutricionista, Mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília (UnB), Coordenadora da Comissão de Fiscalização do Conselho Regional de Nutricionistas da 1ª Região (CRN1). Analista de Gestão e professora de Nutrição da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF).



O direito a uma alimentação saudável é apresentado como um dos princípios da Declaração dos Direitos da Criança (1959), assim como previsto pelo Estatuto da Criança e do Adolescente - ECA (1990). Esses documentos dispõem que toda criança tem direito a alimentação e a crescer com saúde, sendo dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer e a outros aspectos essenciais que garantam o desenvolvimento integral desses indivíduos (BRASIL, 1990).



Ademais, a Lei nº 13.257, de 08 de março de 2016, instituiu entre as áreas prioritárias para as políticas públicas para a primeira infância, a saúde, a alimentação e a nutrição, a Educação Infantil, a convivência familiar e comunitária, a assistência social à família da criança, a cultura, o brincar e o lazer, o espaço e o meio ambiente, bem como a proteção contra toda forma de violência e de pressão consumista, a prevenção de acidentes e a adoção de medidas que evitem a exposição precoce à comunicação mercadológica.

Nesse contexto, as políticas públicas são essenciais para a garantia e proteção do DHAA. Programas de transferência de renda como o Bolsa Família, incentivo e fortalecimento da agricultura familiar como o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), são exemplos de programas direcionados para o combate à fome e às desigualdades sociais.

O PNAE beneficia milhões de estudantes brasileiros de todas as etapas da Educação Básica pública. No Distrito Federal, o Programa de Alimentação Escolar (PAE-DF) oferece alimentação adequada e saudável aos estudantes e desenvolve ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) junto à comunidade escolar. Além disso, a SEEDF incentiva um ambiente escolar promotor da alimentação saudável, como define a Lei nº 5.146, de 19 de agosto de 2013, regulamentada pelo Decreto nº 36.900, de 23 de novembro de 2015, e acompanhada pelo Fórum permanente sobre alimentação saudável nas escolas do Distrito Federal.

O momento da alimentação na Unidade Escolar é oportuno para que as crianças aprendam a manusear os utensílios, utilizem todos os sentidos para conhecerem os alimentos e percebam as suas sensações de fome e saciedade, compreendendo a necessidade vital dos alimentos para o funcionamento do corpo humano e como componente social, bem como discutam sobre



o desperdício de alimentos e a produção de lixo, entre outros. A forma como apresentamos às crianças tais conhecimentos revela nossa concepção de criança, infância e sociedade.

Na tentativa de uma relação saudável com a alimentação e uma melhor compreensão do próprio comportamento alimentar (conjunto de cognições e afetos que regem as ações e condutas alimentares), o comer com a atenção plena visa uma experiência que envolve todo o ato de comer, desde a escolha e preparo do alimento até o consumo, abarcando todos os sentidos e analisando as respostas internas quanto à fome e saciedade livre de replicações auto-impostas pelos estigmas e regras sociais.

E o que é uma alimentação saudável?

A alimentação adequada e saudável nas escolas é aquela que compreende o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos saudáveis, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento das crianças, assim como o rendimento escolar, em conformidade com a faixa etária e seu estado de saúde.

Os guias alimentares do Ministério da Saúde ressaltam a regra de ouro para a alimentação adequada e saudável que consiste em **preferir sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados**.

Os alimentos são divididos em quatro categorias pelo Guia Alimentar para a População brasileira, de acordo com o tipo de processamento:

a) alimentos *in natura* ou minimamente processados: Alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processamento mínimo como: limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, entre outros, a fim de aumentar sua durabilidade e/ou facilitar sua digestão ou torná-los mais agradáveis ao paladar. Por exemplo: frutas, hortaliças (cenoura, abóbora,



abobrinha, chuchu, couve, brócolis, alface, berinjela, tomate), arroz, feijão, grão de bico e outros grãos, milho, carnes, ovos, leite, castanhas e água.

b) ingredientes culinários: São produtos extraídos de alimentos *in natura* ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São usados nas cozinhas das casas e em refeitórios e restaurantes para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias variadas e saborosas. Por exemplo: óleos, gorduras, sal e açúcar.



c) alimentos processados: são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. Por exemplo: conserva de legumes, compota de frutas, queijos e pães feitos de apenas farinha de trigo, leveduras água e sal, cujo processamento industrial tem como objetivo aumentar a durabilidade de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

d) alimentos ultraprocessados: são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Por exemplo: biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes, macarrão “instantâneo”. São produtos repletos de corantes, conservantes, aromatizantes e vários tipos de aditivos sintetizados em laboratório, usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes.

Diversos olhares sobre a alimentação para bebês e crianças

O presente Caderno Guia traz uma ampla abordagem sobre a alimentação na infância, passando pelo fazer pedagógico para uma alimentação saudável, pela introdução alimentar, a Educação Alimentar e Nutricional, o auto servimento na hora da alimentação, o comportamento alimentar na infância, a saúde das crianças, aspectos da cozinha e do comer, as brincadeiras de faz de conta e a alimentação como prática social, a sustentabilidade e a alimentação, a pressão capitalista nas práticas alimentares das crianças e das famílias, a jardinagem, as hortas, a consciência corporal e as práticas alimentares. Convidamos você a entrar nessa jornada conosco e esperamos que a leitura desse Caderno Guia inspire boas atitudes no contexto da alimentação para bebês e crianças.



Entrevista com Aline Padovani



Fonoaudióloga e Mestre em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP) e Educadora Parental membro da Positive Discipline Association.

instragam: @alinepadovani.fono
<https://alinepadovani.com.br/blog/>

1 - Como o bebê aprende a comer?

Apesar do bebê nascer com reflexos primários fundamentais para sua sobrevivência, isso por si só não garante que ele irá se alimentar. Comer é extremamente complexo! É a única atividade corporal capaz de recrutar todos os nossos

órgãos e sentidos, e existe um grande número de fatores que interferem e influenciam no que uma criança come e em sua motivação para comer.

O bebê aprende a comer por meio das experiências alimentares diretas com as pessoas que convive, inserido em um contexto socioeconômico e cultural, a partir das demandas e tarefas às quais é exposto. O primeiro alimento do bebê será o leite e, portanto, é por meio da ingestão do leite que o bebê passará pelas suas primeiras experiências alimentares.

Durante os seis primeiros meses, a ingestão é dada por meio de atividade reflexa e a autorregulação da fome e saciedade está intimamente relacionada à responsividade do cuidador (capacidade de entender os sinais de comunicação

do bebê e reagir de acordo com as necessidades emocionais e fisiológicas do bebê).

No segundo semestre de vida, a partir da prontidão neuromotora observável (sentar sem apoio, levar objetos à boca e ter interesse pela comida), o bebê começa a aprender a comer alimentos sólidos, expandindo o seu desenvolvimento neuropsicomotor a partir das inúmeras experiências diretas com o alimento. A partir dessas experiências, o bebê poderá desenvolver um repertório alimentar e um bom relacionamento com a comida utilizando três formas básicas de aprendizagem: familiarização, associação e imitação. Lembrando que as habilidades e necessidades de alimentação vão se modificando ao longo do tempo, paralelamente às mudanças no desenvolvimento sensorio motor, cognitivo e socioemocional.





Figura: Modelos de alimentação não responsiva prejudicam a aprendizagem da alimentação e podem levar a criança a recusar cada vez mais alimentos no futuro.

2 - Qual a importância da conexão entre o bebê e seu cuidador durante o momento das refeições?

Os bebês têm uma capacidade inata de autorregular sua ingestão de alimentos, ou seja, comer quando tem fome e parar de comer ao sentir-se saciado. No entanto, à medida que se desenvolvem, acabam sendo influenciados pelo meio externo, e sua capacidade de autorregular sua própria ingestão de alimentos acaba sendo diretamente influenciada por pistas externas

(como por exemplo, “precisa raspar o prato” ou “coma tudo para ganhar sobremesa”). Por isso, a conexão entre o bebê e seu cuidador será essencial para desenvolver uma interação responsiva, que promova a autonomia e a autorregulação. Hoje, a Organização Mundial da Saúde reconhece que a **responsividade** (reciprocidade entre a criança e seu cuidador) é fundamental para desenvolver boas práticas alimentares na infância. A conexão entre bebê e o seu cuidador na hora da refeição pode ser favorecida por habilidades de escuta multissensorial ativa e reconhecimento dos sinais de fome e saciedade em bebês e crianças pequenas. O grau de responsividade é guiado, também, pelas oportunidades culturais e ambientais, crenças sobre criação, e percepção das habilidades e necessidades das crianças. Apesar das variações culturais, o cuidado responsivo por si só é ligado a inúmeros avanços em diferentes aspectos do desenvolvimento infantil. Por isso, a importância de se promover um exemplo de alimentação responsiva, baseado na conexão e interação entre bebê e seu cuidador.

3 - Como o estilo de interação entre adultos e crianças pode impactar na alimentação infantil a curto, médio e longo prazo?

A interação entre adultos e crianças é determinada pela combinação de duas dimensões: a responsividade, medida pelo grau em que o cuidador aceita e é sensível às necessidades emocionais e de desenvolvimento da criança; e a exigência, medida pelo grau em que o cuidador controla o comportamento da criança ou exige resultados (exemplo: “tem que experimentar”). No momento da refeição, será o cuidador quem apresentará as atitudes, crenças e comportamentos que fornecem o contexto sócio emocional em que as práticas alimentares específicas serão aprendidas. As práticas alimentares in-



Figura: O bebê tem inúmeras formas de dizer que não está pronto para receber outra colherada. Respeitar os sinais do bebê é ser responsivo à necessidade de autonomia e autorregulação.



cluem comportamentos, regras específicas ou estratégias de alimentação que os adultos usam para controlar o quê, quanto ou quando a criança come. O estilo de interação entre adultos e crianças na hora da refeição tem uma influência poderosa sobre o desenvolvimento das crianças em preferências alimentares (gostar ou não de determinados alimentos), padrões de ingestão (quantidade e velocidade), qualidade da dieta (quais alimentos selecionamos para comer), crescimento e status de peso.

4- Como se configura um ambiente favorável para comer?

Ter conforto fisiológico e sensação de segurança configuram a base para um ambiente favorável ao comer. Brigas, comparações, barganhas e sermões promovem um ambiente de insegurança que faz com que a criança recue e tenha cada vez menos disponibilidade e flexibilidade na hora

da refeição. Sabemos que o desenvolvimento sensório motor (essencial para a formação do paladar) e o desenvolvimento sócio emocional (essencial para a prática da comensalidade) são as portas de entrada para a criança aprender a comer. Ou seja, não é apenas sobre o que comemos, mas como nos sentimos quando comemos. Desta forma, não há como desconsiderar a potência das relações em todas as situações que permeiam a alimentação infantil. Estimular uma criança a comer significa criar situações, contextos e oportunidades para que elas tomem iniciativas e tenham vontade em explorar o mundo da alimentação. Cores, formas, receitas, sons, apresentações, cheiros e sabores dão vida ao ato de comer. Mas, acima de tudo, o ambiente favorável ao comer é aquele que contém dois ingredientes principais: interesse social e afeto.



5- Qual a relação entre a alimentação e a inserção dos bebês na cultura?

Existe uma ideia equivocada de que comer é pura e simplesmente para suprir necessidades fisiológicas. Mas, não conseguimos dissociar o homem biológico do social, do psíquico, do afetivo e cultural, somos um só. A comida simboliza esse contato diário com a vida, nos dá o senso de participação e continuidade no mundo e nos oferece inúmeras referências sobre a nossa cultura e o recorte histórico em que vivemos, por meio da formação das nossas crenças e tradições mais profundas relacionadas à alimentação. Desta forma, a atmosfera da comunidade escolar tem o poder de sustentar memórias afetivas e estimular a conexão com nossas raízes e a nossa cultura alimentar. A atmosfera do ambiente permite que a criança adquira confiança e autonomia por meio da observação, do cuidado e dos afetos positivos. Como adultos, somos exemplos de autoconfiança e autonomia. A autonomia de cada um dos integrantes na hora da



refeição tem o potencial de permitir que todos comam com atenção plena e satisfação, dividindo esse momento tão rico e diverso em experiências biopsicossociais. Dessa forma, eu sugiro que, em cada Unidade Escolar, os representantes possam se reunir com toda sua equipe e, com a mente aberta, o coração aberto e a vontade aberta, se perguntem: “qual é a cultura alimentar que estamos promovendo na nossa escola?”. A partir do enfrentamento da realidade é que podemos começar a gerar as mudanças mais profundas.

6- Qual a relação entre o aprender a comer e o desenvolvimento integral das crianças, para além dos aspectos nutricionais e físicos?

Aprender a comer faz parte do desenvolvimento. Infelizmente, as inúmeras mudanças históricas em nosso modo de viver nos afastaram dos alimentos frescos e das refeições compartilhadas. Em especial nas grandes cidades, o lucro encara o tempo de refeição como perda de tempo. Celular e computador viram companheiros de mesa, de adultos, principalmente. Vamos voltar o olhar para o Eu antes de falarmos como as crianças deveriam se comportar. Os adultos têm uma enorme dificuldade em parar para comer. *Drive-thrus, deliveries*, comida pronta e um prato cheio para a enxurrada de ultraprocessados que promete comida prática e rápida. O processo de urbanização e a entrada da mulher no mercado de trabalho, sem políticas públicas favorecedoras, nos arrebatam com questões de difícil solução, como a terceirização da infância e falta de priorização da educação alimentar. Falta comida, e também, saúde mental materna, para que a criança esteja bem alimentada, em todos os sentidos. É importante ressaltar que as crianças dependem dos fatores biológicos para desenvolverem competências alimentares, mas acima de tudo, o que irão aprender será decorrente do meio e do recorte de tempo em que vivem com sua família e na cultura. Quando nenhum adulto assume a educação alimentar, a aprendizagem da alimentação como um todo irá sofrer consequências.





Figura: O primeiro passo para a autonomia da criança é a conexão mão-boca, que pode ser incentivada antes mesmo da introdução alimentar. Os dedinhos preparam lábios, língua e bochechas para receber outros alimentos além do leite.

7- Como possibilitar a autonomia das crianças durante as refeições?

A autonomia na hora da refeição encoraja a independência, a autoconfiança e a autorregulação; ajuda a desenvolver a coordenação mão-boca e as habilidades de mastigação, além de fortalecer o vínculo e a responsividade entre o bebê e seu cuidador. Quando o bebê leva as mãos à boca e explora seus dedinhos com lábios, língua e bochechas, está, gradativamente, conquistando sua autonomia e preparando seu sistema sensorial motor oral para a alimentação. Independentemente da forma escolhida

para a introdução alimentar, oferecer alimentos em pedaços é sempre uma escolha muito válida para o desenvolvimento da autonomia desde bebê. Durante o estágio sensório motor, o bebê poderá tomar decisões por meio da experiência direta com o meio. O desenvolvimento motor entra em cena como o suporte para a descoberta de novas sensações e habilidades a partir do maior domínio do ambiente. Assim, a criança passa, gradativamente, a conquistar o universo que a cerca e se beneficiará das oportunidades e tarefas que lhe forem permitidas com autonomia. O desenvolvimento da linguagem, também, tem um impacto direto na alimentação, já que influencia o relacionamento entre adultos e crianças na hora da refeição. A linguagem traz consigo a autonomia das escolhas. Ou seja, frequentemente usam de sua autonomia conquistada para dizer muitos “nãos”. Por isso, é tão importante ajudá-los a pensar em resolver problemas simples na hora da refeição. Quando é permitido que a criança explore os alimentos com autonomia, no seu próprio ritmo, ela internaliza no campo simbólico o entendimento de que não será obrigada a colocar algo que não queira em sua boca. Cada um de nós tem o seu próprio ritual para experimentar algo novo, que geralmente, implica na sequência: cheirar, cutucar, lambe, morder bem pequenininho, e só depois de cumpridas essas etapas com conforto e segurança, é que decidimos levar a comida à boca e mastigar. Com autonomia, podemos tirar o alimento da boca, caso seja intragável.

8- O que pode-se esperar como resultados futuros considerando o processo alimentar das crianças ?

Alimentar-se com autonomia é um passo importante para o desenvolvimento da independência e da autoconfiança da criança, portanto, deve ser um objetivo a ser alcançado. A possibi-



Figura: as habilidades que o bebê conquista estão diretamente relacionadas ao ambiente e às tarefas às quais ele é exposto. Aprender a comer com talheres começa quando o bebê entende cognitivamente que há uma função envolvida com o objeto e passa a treinar a habilidade de pinça e transferência de objetos. Muitos bebês conseguem comer com talheres antes mesmo do primeiro ano de vida. No ambiente escolar é possível inserir diversas atividades que suportam a aquisição dessas habilidades.



lidade de conseguir comer sozinho interfere na qualidade da mastigação e da deglutição, além de todos os aspectos sensoriais e emocionais envolvidos na alimentação. O real objetivo em si não deveria ser simplesmente fazer a criança comer, comer tudo e/ou em toda refeição, mas sim, chegar a um ponto em que ela come porque está intrinsecamente motivada a fazê-lo. Alguns objetivos para o futuro poderiam incluir:

- Que nossas crianças tenham acesso à comidas naturais, nutritivas e de qualidade;
- Que nossas crianças se sintam bem em relação à comida e tenham desejo e vontade de comer alimentos nutritivos;
- Que nossas crianças comam naturalmente, tanto quanto precisam para elas mesmas;
- Que nossas crianças cresçam na medida que é certa para elas mesmas e que não sejam julgadas pelo peso que tem;
- Que as crianças adquiram autonomia do comer, à medida que crescem e se desenvolvem;
- Aprendam a comer o que se come em sua própria cultura e desfrutem de sua autonomia por meio da aprendizagem da culinária regional;
- Que desfrutem das refeições em grupo e que aprendam como se comportar durante as refeições por meio de práticas educativas e o exemplo.

9- Como a escola pode ajudar uma criança com dificuldade alimentar?

O modelo tradicional de alimentação infantil cultiva a mentalidade do comer como uma atividade de vida diária, assim como tomar banho e escovar os dentes. A visão da alimentação como um processo de aprendizagem não é reconhecida, nem nos lares, nem nas escolas, nem nos consultórios de pediatria. Como resultado, temos cada vez mais, recebido crianças com dificuldade alimentar em nossos consultórios. Nutricionistas, fonoaudiólogos, psicólogos, terapeutas ocupacionais, têm visto um crescente número de crianças com ansiedade na hora da refeição, gerando recusa e seletividade alimentar. Parte dessas crianças tem problemas orgânicos, gastrointestinais, sensoriais e/ou motores. Outra grande parte tem um problema enorme de relacionamento interpessoal e comunicação durante a alimentação. Ao invés de focarmos no que a criança tem que fazer, precisamos aprender pri-



Figura: Exemplo de atividade no berçário: que cores encontramos em uma melancia? quantas sementes podemos encontrar em uma fatia? quais sensações a melancia nos desperta? (exemplo: doce, aguada, fibrosa, saborosa etc). Vamos aprender a experimentar? (Sugiro esse vídeo de apoio para ensinar a criança a experimentar os alimentos: <https://youtu.be/RcGJwDpjV74>)



meiro como é que nós, adultos, podemos melhorar o nosso comportamento alimentar e favorecer a aprendizagem, fazendo junto com as crianças. Existem inúmeros motivos para que uma criança se recuse a comer e entender as causas dessa dificuldade alimentar, sem julgamentos, será essencial para ajudar essa criança, e também sua família. Identificada a dificuldade alimentar, a chave para ajudar essa criança na escola é o respeito e a confiança. Os componentes sensoriais da alimentação tem um grande impacto para uma criança com dificuldade alimentar. Após uma observação minuciosa, é possível identificar e controlar os estímulos sensoriais mais difíceis para a criança no ambiente. A criança que aceita menos de 10 alimentos já tem uma dificuldade alimentar moderada-grave instaurada e precisa de ajuda de uma fonoaudióloga ou uma terapeuta ocupacional especializada. O tratamento envolve o controle do ambiente e orientações específicas para quem cuida da criança na escola. Converse com a criança e com a família. Envolvam a criança e a família na resolução de problemas, recuperem a lista de alimentos que estão no cardápio da escola e façam combinados justos e respeitosos sobre o que é possível, tanto para a criança, como para a família e a equipe escolar. Faça perguntas verdadeiramente curiosas para a criança e aprenda com o que ela irá lhe dizer.

10- Como a divisão de responsabilidades entre familiares e crianças pode ajudar na aquisição de aprendizagens e desenvolvimento infantil?

O modelo de Divisão de Responsabilidade na Alimentação (DRA) foi proposto, inicialmente, por Ellyn Satter, uma nutricionista norte-americana que estuda comportamento alimentar há décadas. O DRA tem sido utilizado mundialmente para ajudar os adultos na desafiadora tarefa de alimentar as crianças, devido à sua facilidade de entendimento e respeito à aquisição de habilidades relacionadas ao ato de comer. Aos cuidadores, serve o papel de alimentar a criança, decidindo o que servir, onde e quando. Mas apenas a criança deveria decidir se vai comê-lo e, em caso afirmativo, o quê e quanto. Esse modelo pode ser aplicável desde a introdução alimentar até os primeiros anos da adolescência, quando aos poucos esse ser humano passará a se alimentar de forma independente.

Na prática, neste modelo, o adulto é responsável por:

- Propiciar um ambiente de conforto e segurança;
- Escolher alimentos saudáveis e preparar uma comida saborosa;
- Fornecer refeições e lanches regulares, que permitam, também, que a criança sinta fome;
- Fazer com que os momentos de refeições sejam prazerosos e agradáveis;
- Comer juntos e ensinar pelo exemplo.

Confie que a criança será responsável por:



- Comer se tiver fome ou vontade de comer;
- Comer a quantidade que ela precisa para ela mesma;
- Aprender a comer os alimentos regionais, sem pressão;
- Aprender a se comportar na hora das refeições como seus pares, inevitavelmente, dentro dos seus próprios padrões de cultura e tradições escolares;
- Crescer e se desenvolver no seu próprio ritmo, na medida que seja certa para ela mesma, de acordo com suas características únicas e individuais, determinadas, entre outros fatores, pelos seus traços genéticos e cultura.

11- Quais estratégias, na área do comportamento alimentar, poderão ser trabalhadas pela professora ou professor para facilitar o consumo de alimentos saudáveis pelas crianças?

Algumas estratégias simples podem ajudar toda a comunidade escolar a se comunicar com as crianças de uma forma mais efetiva, sadia e focada no desenvolvimento das competências alimentares. Anote algumas ferramentas úteis para a hora da refeição:

- **Entenda o cérebro:** em uma atmosfera de desconforto ou insegurança, o cérebro aciona o “modo segurança”, ativando sua região mais primitiva, que prepara o corpo para lutar, fugir ou, em última instância, paralisar. Quando o corpo está no “modo segurança”, não há eficiência na comunicação e não existe fome ou desejo de comer. O corpo todo está incapaz de agir de forma coerente no presente. Nesse momento, é que a criança acaba por recusar o prato inteiro de comida.
- **Controle o seu próprio comportamento:** nós podemos ajudar as crianças a voltarem para uma zona de conforto e segurança a partir do controle do nosso próprio comportamento. Agir como exemplo é a melhor forma de ensinar. Pergunte a si mesmo o que lhe ajuda a acalmar. Respirar devagar contando mentalmente até dez costuma ser de grande utilidade. Mostre para as crianças como se faz.
- **Conexão antes da correção:** faça uma pausa antes de reagir. Se conecte com o presente e escute as crianças. Elas vão ouvir melhor o que você tem a dizer depois que se sentirem ouvidas, conectadas e pertencentes. Para estimular que o cérebro dela se integre, pense em fazer perguntas curiosas, como “o que foi que você sentiu que fez você não gostar dessa comida?”.
- **Ofereça escolhas limitadas:** não entre em batalhas na hora da refeição. Em uma disputa de poder ninguém vence. Faça a sua parte oferecendo escolhas limitadas para a criança. Exemplo: “é preciso ferrar o estômago para brincar. Temos arroz, feijão, carne macia e



batatas. Quais desses alimentos você gostaria de comer?”. Apenas tenha certeza de que há pelo menos um alimento que a criança tenha familiaridade. Caso ela insista que não irá comer, diga que temos horário para cumprir e é preciso comer pelo menos um pouco antes de voltar a brincar, pois o corpo precisa de energia e quem nos dá energia são os alimentos. É empoderador adicionar a frase: “Você decide. Quais desses quatro alimentos você gostaria de comer?”.

- **Pausa positiva:** Aprenda junto com as crianças a parar, se acalmar e resolver um problema, ao invés de reagir imediatamente. A professora ou professor e as crianças podem criar um “cantinho da calma” na sala de referência. Nos momentos de desintegração ou descontrole, com gentileza, caminhe junto com a criança para o cantinho da calma. Respire fundo e pausadamente junto com a criança, mostrando como é possível se acalmar. Para as crianças pequenas, você pode por exemplo e dizer: “vamos juntos cheirar uma flor... e então assoprar uma vela.” A autorregulação emocional e a autorregulação da fome e saciedade estão diretamente relacionadas. A pausa positiva ajuda o cérebro a se integrar e a voltar a ativar as zonas de engajamento. Balançar, desenhar, amassar uma massinha, ouvir uma música que acalme ou tomar um copo de água são atitudes que podem ajudar uma criança pequena a se acalmar.

- **Foque em soluções, ao invés de apontar culpados:** errar é inevitável, mas a autocompaixão e a resolução de problemas são habilidades aprendidas. É possível fazer de cada desafio uma oportunidade de aprendizagem. Pensem juntos em diferentes soluções para um mesmo problema, convide os colegas de turma para ajudar com soluções criativas, ao invés de apontar os erros e dificuldades da criança. Faça perguntas curiosas, que despertem a criatividade das crianças em procurar soluções úteis e relacionadas ao problema em questão. Exemplo: “como você poderia lidar com esse alimento no prato, já que você não gostou?” Caso a criança não saiba o que fazer, você pode oferecer algumas soluções criativas, como por exemplo, empurrar o alimento recusado para a beirinha do prato, ou retirá-lo do prato e colocá-lo em um guardanapo.

- **Pequenas mordidas:** é muito mais fácil experimentar quando podemos começar com “mordidinhas de formiga”. Se a criança tem dificuldade de experimentar alimentos novos, lembre-se de colocar apenas uma pequena quantidade no prato, para que a criança se familiarize, e talvez, se encoraje a comer.

- **Recusar comida faz parte do desenvolvimento:** Respeite os movimentos de medo e nojo, eles são verdadeiramente reais. Valide os sentimentos da criança antes de encorajá-la a experimentar novos alimentos. Sugiro esse vídeo de apoio para ajudar a criança a experimentar novos alimentos: <https://youtu.be/RcGJwDpjV74>.

- **Utilize o encorajamento ao invés de pressionar a criança para comer:** pequenas por-



ções de alimentos são mais encorajadoras do que pratos repletos de comida. Caso a criança diga “eu não gosto disso”, você pode dizer “tudo bem, é porque você ainda está aprendendo a comer”. É empoderador adicionar a frase: “O que você gostaria de fazer com esse alimento que você não gosta?”.

• **Não minta para a criança, pois a confiança é a base da aprendizagem alimentar:** use pontes cognitivas para incentivá-las a provar os alimentos: a batata é prima da cenoura, peixinho frito é comida de sereia... Segue um vídeo para exemplificar como é possível incentivar sem forçar: Charlie e Lola: **Eu nunca vou comer tomate na minha vida**

12- O comer com atenção plena pode ser trabalhado na alimentação escolar?

A autonomia, o autoconhecimento e a autorregulação podem ser as habilidades-chave para estimular a atenção plena na alimentação escolar. Não espere que bebês e crianças bem pequenas e crianças pequenas se comportem como adultos na hora da refeição. Crianças são pequenos seres humanos em desenvolvimento. Não tem habilidades como nós, adultos, tampouco a mesma experiência. As crianças irão desenvolver as funções executivas necessárias para a atenção plena durante a infância, a depender dos estímulos e tarefas às quais são expostas. Hoje, o que mais distancia as crianças da possibilidade de desenvolver atenção plena na hora da refeição é o controle dos adultos. As práticas alimentares atuais são controladoras e baseadas na escassez, o que reforça a crença comum que diz que a criança que “come bem” é a criança que “come tudo”. Essa ideia desfavorece o exercício diário da autorregulação da fome e saciedade, e o grande problema de tudo isso é que, sem desenvolver a autorregulação, não desenvolvemos as competências alimentares necessárias para mudar a realidade: uma epidemia de obesidade e uma curva ascendente dos transtornos alimentares na infância. Alguns exercícios que favorecem a atenção plena podem incluir, por exemplo, dialogar sobre o cardápio e sobre a preparação dos alimentos que serão servidos nas refeições, e fazer perguntas curiosas sobre a percepção das crianças em relação aos alimentos e mistura de ingredientes. Abuse das atividades multissensoriais e entenda que aprender a comer por meio da manipulação dos alimentos permite ao bebê e a criança ter uma ideia prévia de como irá gerenciar o alimento em sua boca. Outro exemplo é propor uma tarefa em que as crianças irão precisar descrever a experiência alimentar logo após a hora da refeição, de modo que investiguem as sensações provenientes do contato com os alimentos (descrevendo cores, formatos, sons, texturas etc). Vocês também podem, juntos, construir um “sensacionário” ou



Figura: O bebê poderá desenvolver o movimento de pinça a partir dos 7-8 meses, quando começa também a se interessar por alimentos menores e grãos. O refinamento dos dedos das mãos acompanha o refinamento das habilidades orais, a depender das tarefas e oportunidades às quais o bebê é exposto.



“dicionário de sensações”, ampliando o autoconhecimento e a familiarização da criança com as diversas sensações experimentadas durante a alimentação.

13 - Como a formação do comportamento alimentar na infância pode ser determinante no surgimento da obesidade infantil e dos transtornos alimentares?



A obesidade e os transtornos alimentares (anorexia, bulimia e TARE/transtorno alimentar evitativo restritivo) são apenas a ponta do iceberg, ou seja, são apenas o resultado dos enormes problemas estruturais, que hoje enfrentamos na alimentação infantil. Encarar a educação alimentar dentro da prática pedagógica na primeira infância não só é necessário, como é urgente. Como conversamos durante toda a entrevista, aprendemos a comer por meio do outro, inseridos em um meio social. A fome por si só não é suficiente para estruturar as competências alimentares ao longo de uma vida. E, infelizmente, nossos referenciais vem sendo esvaziados pelos processos de urbanização, industrialização e globalização. Esse é um dos fatores de grande impacto na

aprendizagem alimentar. Produtos industrializados estão preenchendo o espaço das memórias afetivas da alimentação na infância. Neste momento, proponho uma retórica: até quando vamos negar que comer é difícil, e que se aprende a comer, assim como se aprende a falar e caminhar? Será possível que as crianças aprendam, na escola das infâncias, habilidades de vida que lhes permitam ter vontade em comer alimentos frescos, fazer boas escolhas alimentares, a lidar com alimentos novos e com a combinação de ingredientes? Até quando vamos concorrer com a indústria apenas conscientizando e culpabilizando as mães, que são a parte mais fraca de toda essa estrutura de poder? Depois de ler essa entrevista, o quanto você acredita que a comunidade escolar como um todo pode influenciar no desenvolvimento das competências alimentares das crianças, prevenindo a obesidade e os transtornos alimentares no futuro?



Entrevista com Amanda Branquinho



Nutricionista e Mestra em Nutrição Humana, pós-graduada em Consultoria Alimentar e Nutricional e pós-graduada em Obesidade e Emagrecimento. É nutricionista do Ministério Público Federal, atuando em consultório, berçário e promoção de saúde institucional. Nutricionista e sócia fundadora da @mipetitoficial. Mãe do Tiago e da Maria Alice

instagram: @papinhapratica

1- O que é comer bem?

Do ponto de vista nutricional comer bem é ingerir a quantidade adequada dos nutrientes necessários para o adequado crescimento e desenvolvimento infantil. Entretanto, comer bem envolve várias outras dimensões, consistindo em uma interação entre fatores fisiológicos, ambientais, psicológicos, culturais e socioeconômicos.

É importante destacar que comer bem não é comer o prato todo SEMPRE, e também, não é aceitar tudo que é oferecido. Comer bem é ter uma boa relação com a comida saudável, é comer com vontade, de forma variada e sem distrações, é comer em família respeitando a cultura alimentar, é também, ter garantia de acesso aos alimentos saudáveis.

2- Criança precisa jantar ou um lanchinho é o suficiente?

De uma maneira geral o jantar é muito mais completo e rico em nutrientes que os lanches, portanto, sempre que possível, é melhor optar pelo jantar.

Ao fazer a substituição do jantar por lanches é importante que esse lanche tenha todos os grupos alimentares, evitando a oferta apenas de carboidratos (ex: pães, bolos, biscoitos etc).

3- Como evitar a seletividade alimentar?

O primeiro passo para evitar a seletividade alimentar é iniciar a introdução alimentar de forma adequada. O ideal é oferecer os alimentos de forma que a criança conheça os diferentes sabores e texturas, evitando a oferta dos alimentos todos misturados, o que dificulta a familiarização da criança com os alimentos. Algumas dicas são:

- oferecer uma alimentação variada desde a introdução alimentar;
- variar as diferentes formas de preparo dos alimentos;



- oferecer alimentos recusados junto com alimentos que a criança gosta muito pode ser uma estratégia para reintroduzir os alimentos e controlar a seletividade;

- não desistir de oferecer o alimento logo na primeira rejeição;

- manter a criança em contato com os alimentos saudáveis, não só na hora da alimentação. Envolver a criança nas compras e preparo das refeições;

- envolver todos os sentidos na hora da alimentação: tato, olfato, audição, visão e paladar.

4. Como devemos trabalhar a variedade do cardápio, o que as crianças precisam comer para se desenvolver em sua integralidade?

A base da alimentação das crianças devem ser os alimentos in natura e minimamente processados.

Salada crua	Hortaliças verdes	Hortaliças coloridas	Cereais/Tubérculos	Leguminosas	Proteínas
Alface Agrião Beterraba Brotos Cenoura Pepino Rabanete Rúcula Tomate	Abobrinha Acelga Brócolis Chuchu Couve Espinafre Jiló Maxixe Quiabo Repolho verde Vagem	Abóbora Berinjela Beterraba Cenoura Couve-flor Repolho roxo	Batata Batata baroa Batata doce Cará Inhame Mandioca Arroz branco Arroz integral Arroz Parboilizado Quinoa Macarrão Milho	Ervilha Feijão branco Feijão carioca Feijão preto Grão de bico Lentilha	Ave Carne bovina Carne suína Miúdo Ovo Peixe
					

As refeições principais devem ser compostas por cereais e/ou tubérculos, hortaliças, leguminosas e proteína animal. Quanto mais colorido o prato, melhor, além de oferecer uma variedade maior de nutrientes, pratos coloridos são mais atrativos para as crianças. É importante, também, acrescentar uma gordura de boa qualidade na refeição, sempre que possível, o azeite; É importante variar a oferta desses alimentos, respeitando a cultura alimentar e priorizando os alimentos da época e de produtores locais.

Nos lanches é importante sempre oferecer frutas. Para complementar os lanches intermediários, pode-se incluir preparações caseiras como panquecas, tapioca, pães, bolos, leite e queijo. Para lanches bem completos, o ideal é oferecer um alimento de cada grupo



alimentar: reguladores, energéticos e construtores.

Ao preparar as refeições deve-se utilizar óleo e sal em pequenas quantidades. O açúcar não deve ser oferecido para crianças menores de dois anos e mesmo depois dessa idade deve ser evitado ou utilizar com moderação para elaboração de preparações culinárias.

É importante destacar que a oferta do leite materno deve ser exclusiva até os 6 meses e oferecido de forma complementar até os dois anos ou mais.

5- E quando as crianças só escolhem a sua fruta preferida?

É normal as crianças terem preferências alimentares e essas precisam ser respeitadas. Entretanto, é importante incentivar o consumo variado de alimentos. Algumas estratégias para ajudar:

- fazer um cardápio semanal com frutas variadas. Para crianças maiores é possível envolver a criança na elaboração do cardápio;
- oferecer a fruta preferida junto com outras frutas;
- mostrar as semelhanças entre a fruta preferida da criança com as outras frutas;
- fora do horário das refeições envolver a criança no mundo da alimentação saudável usando sempre o lúdico, com contação de histórias, músicas, desenhos, visitas em hortas e feiras, preparo de receitas culinárias.

6- As crianças só devem comer comidas frescas ou podem comer congelados?

O congelador pode ser um ótimo aliado da alimentação saudável, auxiliando na logística de preparo, aumentando a variedade dos alimentos oferecidos e diminuindo o desperdício de alimentos.

O congelamento é um método de conservação de alimentos em que as características organolépticas como a cor, sabor, cheiro e texturas dos alimentos são preservados. Além disso, as perdas nutricionais não são significativas, ocorrendo a preservação de minerais e vitaminas, como a riboflavina, betacaroteno, tocoferol, fósforo e ferro, confirmando que o congelamento é



uma forma segura de conservação. A preservação das propriedades nutricionais vai depender do modo como é feita a preparação e o armazenamento dos alimentos.

Para facilitar o descongelamento é interessante congelar os alimentos em pequenas porções e realizar o descongelamento de forma lenta. Uma dica é sempre que possível, descongelar os alimentos na geladeira antes de realizar o aquecimento (em vez de descongelar o alimento em altas temperaturas).

É importante manter o alimento congelado apenas pelo tempo recomendado e congelar os alimentos em porções pequenas para facilitar o descongelamento. Vale lembrar que o alimento congelado, após o descongelamento não deve ser recongelado.

7. Como armazenar os alimentos?

Alimentos	Onde?	Por quanto tempo?
Papinha pronta	Geladeira Dica: armazenar em potes de vidro com tampa ou pratinho inox coberto com papel filme	2 dias
Frutas e hortaliças higienizadas	Geladeira	7 dias
Frutas e hortaliças fracionadas ex: melão partido/picado, chuchu fracionado	Geladeira Dica: armazenar frutas picadas em potes com tampa. Proteger as hortaliças fracionadas com papel filme.	3 dias
- Papinha pronta -Cubinhos de proteínas, leguminosas ou cereais -Hortaliças branqueadas	Congelador (geladeiras de 1 porta, atinge em média -4º a - 6ºC)	10 dias
-Papinha pronta -Cubinhos de proteínas, leguminosas ou cereais -Hortaliças branqueadas	Freezer (geladeiras de duas portas, em média -18ºC)	30 dias

8 - Posso colocar sal na comida desde os 6 meses?

A recomendação do guia alimentar da Sociedade Brasileira de Pediatria é oferecer sal apenas após 1 ano de idade. Já o novo guia alimentar para crianças menores de 2 anos do Ministério da Saúde recomenda a inclusão da criança na alimentação da família desde os 6 meses utilizando-se sal com moderação.

Dessa forma, a orientação deve ser individualizada de acordo com a realidade de cada fa-

mília. Minha recomendação é que quando os alimentos forem preparados exclusivamente para as crianças que sejam preparações sem sal, utilizando temperos naturais como alho, cebola, cheiro verde, etc. Ao preparar alimentos para a família, que se utilize sal com moderação, utilizando temperos naturais para dar mais sabor aos alimentos. Além disso, como depois de 1 ano toda criança já deve estar inserida na alimentação da família, por isso, é importante conscientizar toda a família sobre o uso do sal e alimentos ricos em sódio, pois não adianta muito ficar sem oferecer sal para as crianças de antes de 1 ano, e depois inserir a criança em uma alimentação rica em sódio.

9- Como e quando iniciar a introdução alimentar? A Papinha é necessária? Amassadas ou em pedaços?

Até os seis meses de idade o ideal é oferecer ao bebê somente o leite materno. Nada de água, chás, suquinhos ou outros alimentos, pois eles diminuem a quantidade de leite a ser ingerido e são bem menos nutritivos.

Sendo assim, é recomendado que a alimentação complementar seja iniciada após a criança completar os seis meses de vida. Além disso, é importante observar se a criança já apresenta os sinais de prontidão para receber novos alimentos. É interessante começar a observar esses sinais um pouco antes de 6 meses e auxiliar a criança a desenvolvê-los.

Sinais de prontidão:

- Consegue sentar sem apoio ou com o mínimo de apoio;
- Leva objetos à boca;
- demonstra interesse pela comida;
- Diminuição do reflexo de protrusão da língua;
- Consegue mastigar e engolir sem engasgar.

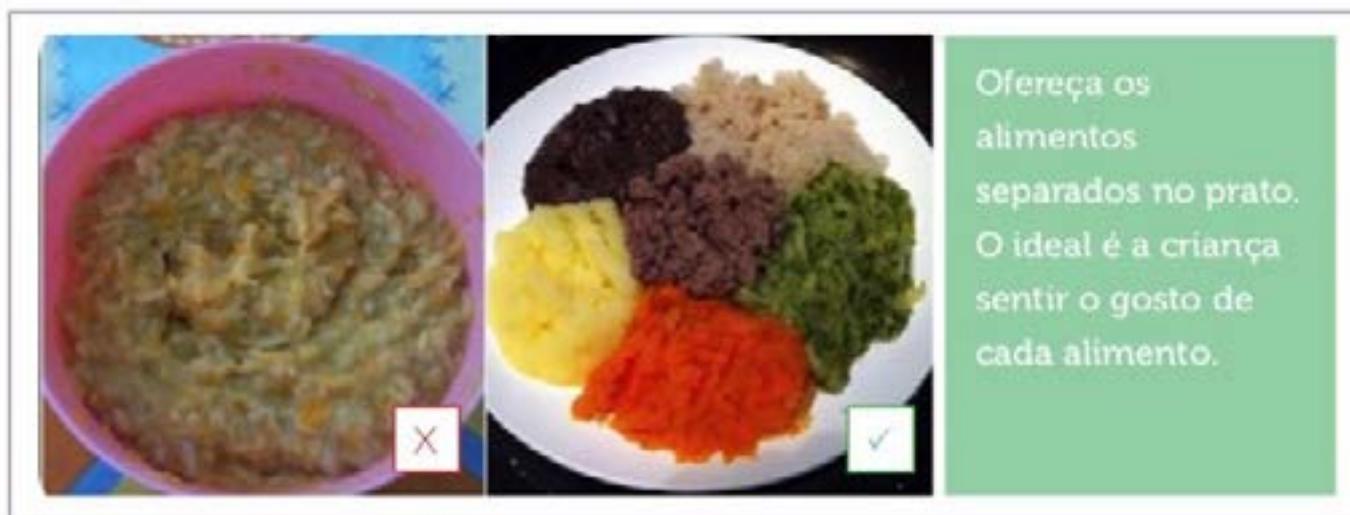
As recomendações da SBP e do MS para a introdução alimentar são:

- **Até 6 meses:** leite materno exclusivo;
- **6 meses** – oferecer 3 refeições ao dia. Em regra: duas refeições de fruta e uma refeição principal composta por hortaliças, tubérculos/cereais, leguminosas e proteína animal;
- **7 meses** – oferecer 4 refeições ao dia. 2 refeições compostas por frutas e 2 refeições principais. Evoluir gradualmente a consistência das refeições;
- **9 meses:** Continua com 4 refeições/dia. A consistência já deve ser em pedacinhos;



- **12 meses** – alimentação da família, observando os ajustes necessários (pouco sal, sem temperos industrializados, frituras, conservantes, embutidos e enlatados).

Os alimentos devem ser oferecidos amassados (não usar liquidificador e/ou peneira) e gra-



dativamente aumentar a consistência até chegar na consistência da alimentação da família. Com o objetivo de estimular a autonomia do bebê pode-se oferecer alimentos em pedaços para que a criança pegue o alimento sozinha e leve à boca.



Ofereça os alimentos separados para que a criança teste e conheça cada sabor e textura. No aspecto nutricional (oferta calórica e de nutrientes), não existe diferença em oferecer os alimentos separados ou misturados, entretanto, a oferta dos alimentos misturados torna a criança mais seletiva no futuro. Além disso, a apresentação da refeição com os grupos alimentares separados é muito mais atrativa.

Mais importante do que deixar a criança comer sozinha ou alimentá-la nessa fase inicial, é oferecer oportunidade para a criança se expressar e aprender. É importante dar autonomia, respeitar os sinais de fome e saciedade.

Independente se a criança começou a comer os alimentos em pedaços ou amassadinhos o importante é que com 1 ano a criança receba os alimentos na consistência da alimentação da família e que seja estimulada a usar os talheres e aos poucos realizar a refeição sozinha (mas pode receber auxílio se necessário). Os cuidadores devem auxiliar nesse processo de aprendizado sempre de forma amorosa e atento aos sinais das crianças. A atitude da pessoa que acompanha a criança durante a refeição é muito importante para ajudá-la a aprender mais rápido como comer e se deliciar com os novos alimentos. A hora da refeição

é um momento de aprendizado e afeto.

10- Todos os bebês conseguem fazer uma alimentação mais independente?

Sim, porém cada uma em seu tempo. Nesse ponto, também, precisamos estimular, mas respeitar as individualidades de cada criança e o contexto de cada família.

11- Qual a importância de variar as texturas dentro da introdução alimentar?

Fundamental para estimular a mastigação e evitar seletividades futuras. Os alimentos de nossa cultura alimentar são muito diversos não só em sabores, mas também, em texturas. Variar essa oferta desde o início auxilia a inserção da criança na alimentação da família.

Muito tem-se falado sobre a oferta dos alimentos em pedacinhos e de forma separada. Mas gosto também, de reforçar a importância de oferecer os alimentos em textura de purê, oferecer, eventualmente, sopas e alimentos como risotos. Que são alimentos que fazem parte da nossa cultura e quando não apresentamos essas texturas e “misturinhas” para as crianças na fase de introdução alimentar, depois a aceitação dessas preparações pode ser mais difícil.

Em resumo, a fase de introdução alimentar é uma fase fundamental para formação de paladar e relação com a comida. Quanto mais variada em alimentos, cores, sabores e texturas melhor para a formação do padrão alimentar.

12 - O aleitamento materno pode influenciar as preferências alimentares da criança?

O paladar da criança sofre influência desde a gestação, quando a criança por volta de 14 semanas de gestação já começa a sentir diferentes aromas e sabores via placenta. Depois, durante a amamentação a criança continua sendo exposta a pequenas variações de sabores do leite materno em decorrência da alimentação materna. Por isso, a alimentação da mãe durante a gestação e a amamentação podem influenciar as preferências da criança no momento inicial de introdução à alimentação, apesar de não ser determinante.



A alimentação como prática educativa: uma abordagem a partir do Currículo em Movimento da Educação Infantil do Distrito Federal

Agilson Carlos de Andrade Arruda⁴

Maria Auristela Barbosa Alves de Miranda⁵

Maria Luiza Dias Ramalho⁶

O Currículo em Movimento da Educação Infantil (DISTRITO FEDERAL, 2018), ancorado nas Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil (BRASIL, 2009) e na Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017), entende que a Educação Infantil, primeira etapa da Educação Básica, tem características próprias, ou seja, concepções e práticas específicas para atender às necessidades e direitos de aprendizagem e desenvolvimento próprias para esse período da vida.

Esses documentos entendem que a Educação Infantil não é assistencialista nem preparatória, mas uma etapa, a primeira da Educação Básica, que “abarca os direitos de aprendizagem voltados às reais necessidades e interesses das crianças, no sentido de proporcionar seu desenvolvimento integral” (DISTRITO FEDERAL, 2018, p. 20). Definem a criança como sujeito de direitos, um ser ativo, capaz de exercer protagonismo em suas aprendizagens e desenvolvimento. Mas, uma vez que a Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEEDF elegeu os pressupostos teóricos: Teoria Histórico-Cultural - THC e Pedagogia Histórico-Crítica - PHC, **o protagonismo é triplo: dos bebês e crianças, da professora e do professor e da cultura.**

A concepção de currículo da SEEDF é específica ao definir o trabalho pedagógico por meio de campos de experiências, portanto, não aborda conteúdos, disciplinas, nem tampouco, áreas do conhecimento, pois de acordo com os pressupostos teóricos que o alicerçam, os bebês e as crianças aprendem e se desenvolvem por meio da atividade.

Para as teorias abordadas no Currículo em Movimento da Educação Infantil, do Distrito Federal, a atividade que guia o desenvolvimento dos bebês é a **comunicação emocional direta com o adulto**; das crianças bem pequenas é a **atividade objetal manipulatória**, e a atividade das crianças pequenas, a **brincadeira protagonizada** ou **brincadeira de faz de conta**. Tais atividades permeiam as atividades **artísticas, culturais e científicas**.

4 Pedagogo pela Universidade de Brasília (UnB), Especialista em Educação Infantil e Transtornos Globais do Desenvolvimento pela Universidade Cândido Mendes (UCAM). Professor da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF).

5 Pedagoga, Especialista em Psicopedagogia e Psicomotricidade pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Estudante de Doutorado e Mestre em Educação pela Universidade de Brasília (UnB). Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF).

6 Pedagoga, Mestre em Educação pela Universidade de Brasília (UnB). Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF).



É importante ter em mente as concepções de educação, de bebês e crianças e de currículo da SEEDF, a fim de planejar ações que tenham significado para eles e ajudem a promover suas aprendizagens e desenvolvimento, tendo sempre em mente que a Educação Infantil é uma etapa específica que atende às infâncias.

Dito isto, cabe lembrar ainda, que os eixos integradores do Currículo em Movimento da Educação Infantil do Distrito Federal são educar e cuidar, brincar e interagir, e seus pressupostos teóricos não separam corpo e mente, afeto e intelecto, sujeito e meio, portanto, não separam educar de cuidar. Por vezes, no campo educativo, quando se reflete acerca da educação, privilegia-se o aspecto cognitivo e quando se pensa acerca do cuidado, foca-se no corpo: alimentação, higiene, repouso. Porém, na Educação Infantil não é possível fazer essa separação, pois todas as ações são educativas e, ao mesmo tempo, de cuidado.

Ao ajudarmos os bebês e as crianças nas atividades cotidianas, como: banho, higiene pessoal, repouso, alimentação, possibilitamos a eles a apropriação de práticas sociais e culturais, ampliando suas experiências educativas. Assim, todas as práticas realizadas na Educação Infantil devem educar e cuidar, pois essa etapa da Educação Básica tem como objetivo a apropriação da cultura por parte dos bebês e das crianças e seu desenvolvimento multidimensional. A alimentação é, portanto, uma ação educativa e de cuidado, assim como o repouso, a higiene, os projetos, os experimentos, os passeios, as brincadeiras e todas as relações entre adultos e bebês, adultos e crianças, crianças entre elas, com os elementos da cultura.

As atividades educativas relacionadas à alimentação devem possibilitar a investigação dos **hábitos alimentares das culturas** nas quais estamos inseridos, abordando elementos como as **origens dos alimentos** (campo/urbano); **as formas de apresentação** (*in natura*, orgânicos, PANC, processados, ultraprocessados, dentre outros); **os modos de preparo dos alimentos** (crus, cozidos, fritos, assados), **as propriedades dos alimentos** (doces, ácidos, salgados, pastosos, líquidos, sólidos, dentre outros); **os instrumentos culturais utilizados na alimentação**, (talheres, hachi, as próprias mãos, dentre outros); **os mobiliários** (mesas, cadeiras, bancos, almofadas, esteiras, tapetes, dentre outros). Essa investigação deve ser ampliada aos períodos sazonais de cultivo dos alimentos consumidos, estabelecendo relações entre os alimentos e as estações do ano, bem como o clima mais evidenciado no período investigado.





É importante refletir se, ao elaborar projetos que contemplem diversas culturas, oportuniza-se que os bebês e as crianças se reconheçam e reconheçam o outro, **no seu percurso investigativo** de expressão oral, corporal e artística; na **aprendizagem dos processos** de fala e escrita, para que **compartilhem** suas experiências e vivências sociais e culturais. Cabe destacar as vivências dos bebês e das crianças nos seus contextos sociais e culturais quanto às manifestações relacionadas às festividades que evidenciem os processos de produção de alimentos de cada comunidade, aos seus hábitos alimentares incluindo as relações afetivas contidas nas escolhas alimentares e práticas sociais.

É importante dizer que, para os pressupostos teóricos do Currículo em Movimento do Distrito Federal, a alimentação humana é diferente da alimentação dos outros animais, pois estes comem para saciar uma necessidade biológica, enquanto os humanos alimentam-se, também, como prática social. Desse modo, a alimentação constitui-se como elemento da identidade familiar, social e cultural.

A alimentação humana difere a depender do local em que se vive, portanto, essa diversidade perpassa modos de plantar, colher, escolher, preparar e ingerir, pois, nas culturas o ato social de se alimentar pode configurar-se como momentos de partilha, de encontros, celebrações e eventos importantes. Curiosamente, na escola das infâncias esse momento, às vezes, é minimizado, reduzido à satisfação da necessidade corporal de alimentos.

É importante ressaltar que o trabalho educativo com a alimentação é uma prática social prevista no Currículo da Educação Infantil do Distrito Federal (2018), então não pode ser realizada de qualquer jeito, apressadamente. Assim, como as demais vivências no cotidiano da escola das infâncias, é preciso planejar os tempos e os espaços. É primordial que nessa organização em todas as demais, se leve em conta o tempo dos bebês e das crianças e não dos adultos. O que isso quer dizer? As refeições não devem ser servidas no horário mais conveniente para que a equipe da cozinha lave os utensílios, organize o ambiente e fique livre de seus afazeres mais cedo, desconsiderando as necessidades dos bebês e das crianças.

Além da organização do horário em que serão servidas as refeições é conveniente lembrar que cada bebê e cada criança tem seu ritmo próprio, alguns se alimentam mais rapidamente, outros precisam de um tempo maior, cabendo à professora ou professor respeitar as especificidades e necessidades dos bebês e das crianças, lançando mão de alternativas que as contemplem. Para tal, convém



ainda envolver os bebês e as crianças no processo alimentar, propondo atividades como: o plantio, os cuidados e a colheita dos alimentos cultivados em horta escolar; a realização de projetos para que os bebês e as crianças conheçam a importância da boa alimentação para o crescimento e o desenvolvimento saudáveis; o reconhecimento sobre a importância de variar a composição do prato e refletir sobre o reaproveitamento e desperdício dos alimentos.

O “Projeto alimentação na Educação Infantil: mais que cuidar, educar, brincar e interagir” não é um trabalho à parte, desvinculado do Currículo em Movimento da Educação Infantil do Distrito Federal, ao contrário, proporciona, por meio das interações e trocas, a apropriação das práticas sociais e culturais, dentre elas as práticas alimentares.



Como citado anteriormente, de acordo com os pressupostos teóricos do Currículo em Movimento do Distrito Federal, o protagonismo na escola das infâncias é sempre triplo: dos bebês e crianças, da professora ou professor e da cultura. O projeto de alimentação na Educação Infantil, portanto, se propõe possibilitar a participação dos bebês e das crianças para desenvolver a autonomia, a autorregulação e o desenvolvimento volitivo.

Nesse aspecto, é importante que docentes e demais profissionais que acompanham os bebês, as crianças bem pequenas e as crianças pequenas durante as refeições, apresentem essa prática social cotidianamente. O que seria isso? Aproveitar o momento das refeições para conversar, estreitar laços, celebrar, tomar consciência sobre aromas, sabores e cores. Mas, curiosamente, na escola das infâncias, muitas vezes, a refeição é apresentada, apenas, como necessária para a sobrevivência, assim, é exigido silêncio, em vez de orientar que se fale baixinho. O ambiente da refeição deve ser alegre, mas sem causar desconforto auditivo e, com os bebês, sobretudo, é importante conversar com eles e não fazer desse momento uma produção em série, colocando uma colher atrás da outra na boca do bebê, mecanicamente.

Acerca da autonomia, é fundamental incentivar o autosservimento por parte das crianças. Foi citado anteriormente, que o currículo das infâncias entende os bebês e as crianças como seres capazes, não cabendo duvidar de sua capacidade de manusear prato de vidro, talheres de aço e, quando orientadas, as crianças prestam mais atenção nas ações de segurar os utensílios e no deslocamento no refeitório para evitar acidentes. Cabe ressaltar que as crianças devem ser orientadas a como proceder, caso algo se quebre.



As crianças aprendem, nas práticas sociais educativas, a se autorregular, a compreender o quanto de alimento (porcionamento) é necessário para saciar suas necessidades e devem ser incentivadas a experimentar novos sabores, bem como a reaproveitar as sobras, de acordo com projetos desenvolvidos pela instituição educativa das infâncias que poderão abordar, inclusive, investigações acerca de Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC. Deve-se observar, também, a importância de orientar as crianças acerca da destinação de cada tipo de resíduo, inclusive os dos produtos alimentares, considerando suas especificidades de separação e rotina da coleta seletiva local.

Com relação aos bebês, é possível ajudá-los no autosservimento, como por exemplo, incentivando-os a segurar a mamadeira, o copo, e posteriormente, os instrumentos da cultura para o ato de se alimentar, bem como, no servimento de frutas e legumes, eles devem ser incentivados a manuseá-los e orientados a descascá-los para experimentá-los.

É fundamental que os bebês e as crianças experimentem sabores, cores, texturas e aromas dos alimentos, mas a educação alimentar vai para além dessas experiências práticas nos horários de refeição. É recomendável que, também, nas brincadeiras, se experimente e se aprenda sobre a importância da alimentação, afinal, as atividades, objetivas manipulatórias e de brincadeira são as que guiam o desenvolvimento integral dos bebês e das crianças.

Portanto, os bebês e as crianças devem brincar com utensílios utilizados na nossa cultura para a alimentação como: xícaras, copos, talheres, panelas, potes em geral, dentre outros devidamente higienizados, aprendendo como são utilizados. Também, podem brincar com frutas e legumes de brinquedo aprendendo sobre seus nomes, suas cores, seus tamanhos, formatos, peso e, ocasionalmente, inferir hipóteses acerca de seus sabores. Pode-se, também, organizar brincadeiras de modelagem de alimentos, frutas, verduras, entre outros, com massas de modelar caseira ou industrializada, areia do parquinho, ou argila.

Além disso, os bebês e as crianças podem ser provocadas a pensar sobre alimentação nas atividades de desenho, modelagem, criação, dramatização, dentre outras. A literatura infantil, também, é um recurso indispensável para aproximar os bebês e as crianças do universo das boas práticas alimentares podendo ser utilizada para diversos fins como divertir, refletir e aprender.

É imprescindível incentivar os bebês e as crianças a comer frutas, legumes e verduras, mas também, é fundamental estabelecer uma parceria sólida com as famílias, pois ainda, é comum que as crianças levem doces, salgadinhos e refrigerantes para o lanche, na escola das infâncias, portanto é necessário que as famílias se tornem parceiras nas ações educativas que promovam bons hábitos alimentares.

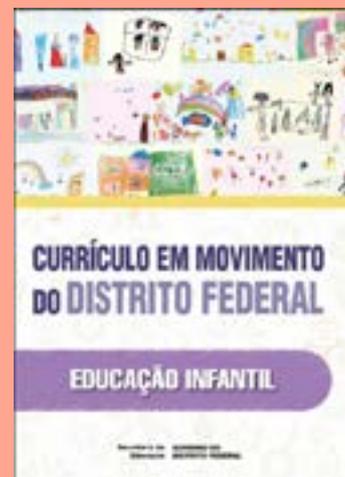
Deve-se pensar na alimentação de modo sustentável, que significa levar em conta a maneira como os alimentos foram cultivados e o impacto ambiental dessa produção. Dessa maneira,

a alimentação é um assunto que envolve questões sociais, ambientais, de sustentabilidade, formação de bons hábitos e de apropriação da cultura humana, portanto, a alimentação é uma questão de educação!

A SEEDF, em 2020, em virtude da Pandemia de Covid-19, iniciou a distribuição de cestas verdes, por meio do Programa de Alimentação Escolar (PNAE), com o intuito de contribuir com a alimentação das crianças e estudantes durante o atendimento educacional remoto, por meio de parceria com a agricultura familiar, incluindo alimentos do campo, na merenda escolar. Em 2021, a SEEDF, dando continuidade às ações do Programa Alimentação Escolar, por meio das orientações contidas na Circular nº 8/2021 SEE/DIAE, ressalta em suas considerações que todas as crianças/estudantes matriculados na rede pública de ensino (que demonstrarem interesse) farão jus ao recebimento das cestas verdes de alimentação escolar.

Dessa maneira, a escola das infâncias deve propor ações educativas que envolvam os produtos da cesta verde e, considerando a opinião das crianças a respeito dos produtos que receberam, elaborar situações pedagógicas que contemplem os objetivos de aprendizagem e desenvolvimento, por meio dos cinco Campos de Experiências, como por exemplo, conversar com as crianças a respeito desses produtos, explorando:

- ✓ Suas características: texturas, aromas, cores, sabores, formatos;
- ✓ Classificação: leguminosas, verduras folhosas, frutas, raízes/tubérculos;
- ✓ Formas de consumo: com casca, sem casca, cru ou cozido, pastoso, líquido e sólido;
- ✓ Grandezas e medidas: peso, quantidade, volume;
- ✓ Formatos: arredondados, triangulares, compridos, curtos, dentre outros;
- ✓ Conservação dos alimentos: dentro e/ou fora da geladeira;



Pirâmide Alimentar - Com a publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) ficou evidente que a pirâmide alimentar não deve ser utilizada como instrumento de EAN. O perfil dos nutrientes de forma isolada, como é considerado na pirâmide alimentar, não é suficiente para demonstrar a relação entre o que as pessoas comem e a sua saúde. É preciso considerar o alimento para além de um mero transferidor de nutrientes, levando-se em consideração, também, outras características que determinam a saúde, como o ato de comer - comensalidade, a combinação dos alimentos ao longo do dia, o tipo de processamento do alimento, os aspectos culturais, o sistema alimentar e os impactos no meio ambiente (LOUZADA et al, 2019).



- ✓ Preferências das crianças: alimentos crus ou cozidos, sucos ou frutas *in natura*;
- ✓ Compartilhamento de receitas elaboradas pelas famílias/crianças com os produtos da cesta verde;
- ✓ Produção oral/escrita/desenho/colagem coletiva das crianças com e sem registro da professora e/ou do professor escriba (cardápios, receitas, histórias, parlendas, paródias, rimas, dentre outras).
- ✓ Selecionar literatura infantil que aborde a temática da alimentação;
- ✓ Dentre outras atividades.

Após a realização das atividades, as professoras e os professores podem elaborar, com as crianças, gráficos demonstrativos de suas preferências alimentares, bem como elaborar atividades: de plantio de sementes; de reaproveitamento das sobras em compostagens; de elaboração de líquidos repelentes de pragas e de fertilizantes naturais.

Por fim, ressalta-se a importância da manutenção do vínculo entre a instituição educativa das infâncias, famílias/bebês/crianças, devendo ser mantido em todas as ações educativas propostas, seja no ambiente presencial ou durante o atendimento educacional remoto.



A importância do aleitamento materno: com a palavra, uma mãe

Yanni de Araújo Porto⁷



Falar de aleitamento materno em uma sociedade capitalista é um desafio. Sou mãe de dois bebês, que não são gêmeos, Aurora com doze meses e Martín com um mês. Tive o privilégio de estudar bastante sobre aleitamento materno, ainda durante a primeira gestação. Com a primeira filha pude amamentá-la, exclusivamente, até os seis meses, e em seguida permaneci por mais um mês, juntamente, com a introdução alimentar (sempre foi meu desejo amamentá-la, por no mínimo dois anos, se assim ela quisesse). Com a segunda gestação, pretendia continuar amamentando-a, e quem sabe, ter a oportunidade de amamentar os dois filhos ao mesmo tempo.

Recebi diversas críticas e opiniões por essa decisão, mas infelizmente, por questões emocionais, fui perdendo meu leite e a Aurora teve seu desmame com sete meses. Agora, com a chegada do Martín, seguimos mais uma vez no aleitamento em livre demanda (quando o bebê solicita) e pretendemos seguir assim, exclusivamente, até os seis meses, como orienta a Organização Mundial de Saúde e o Ministério da Saúde, e após esse período, recomenda-se seguir com a amamentação como complemento aos alimentos, até os dois anos ou mais.

Iniciei a minha escrita citando a dificuldade de seguir na escolha de amamentar dentro de uma sociedade capitalista, fiz questão de iniciar dessa forma porque a amamentação, na maioria das vezes, não é fácil para a mãe ou para o bebê, e nem sempre a mulher tem acesso a informações e instruções pertinentes, por isso, me coloco em um lugar de privilégio (com acesso a informações de qualidade, e também, por não ter me deparado com dificuldades em realizar a amamentação).

Porém, boa parte das mães não conseguem ter informações necessárias ao seu alcance com facilidade, e nas barreiras que surgem (dificuldades com a pega correta, manejo, apojadura, mastite, e até a dificuldade de ganho de peso do bebê), podem se render a indústria das fórmulas, que infeliz-

⁷ Mãe da Aurora e do Martín, Licenciada em Dança pelo Instituto Federal de Brasília (IFB), com Especialização em Educação Infantil na Perspectiva Histórico-Cultural.





mente, os próprios médicos, muitas vezes, incentivam o seu consumo. E essas mães, algumas até sem condições financeiras, podem ficar a mercê desse complemento, que na verdade, se tornará o alimento principal do bebê, já que a mãe não conseguiu seguir amamentando.

Ainda dentro da sociedade capitalista que dificulta e não prioriza o aleitamento materno, nos deparamos, na maioria dos casos, com uma licença maternidade de apenas quatro meses, ou seja, em que a mulher já tem que retornar ao seu trabalho antes mesmo do bebê iniciar o processo de introdução alimentar (que é somente aos seis meses), o que acaba contribuindo para abreviar a duração do aleitamento materno. Todo esse contexto, demonstra que não existe uma preocupação com o vínculo materno que é constituído, e muito menos, com o desenvolvimento integral do bebê, enfatizando, portanto, que o importante é a produção laboral da funcionária que precisa voltar logo ao trabalho, e a saúde econômica da empresa, que precisa diminuir seus gastos, já que além de manter uma licença maternidade, tem que contratar, durante esse período, uma pessoa para substituí-la.

E não vamos esquecer da comercialização de bicos e mamadeiras industrializados, que se tornam um instrumento de consolo para o bebê que está afastado de sua mãe, que mesmo não sendo uma orientação das organizações de saúde, são muitas vezes incentivados pelos profissionais dessa área.

Por isso, é um desafio amamentar, exclusivamente, até os seis meses e permanecer após esse período conciliando com a introdução alimentar. Como mãe, meu papel é incentivar e apoiar outras mães a persistirem no aleitamento, enfrentando todos esses obstáculos, por entender quão importante e necessário é para o desenvolvimento integral da criança.

Como dito anteriormente, recomenda-se que o leite materno seja o alimento exclusivo até os seis meses de vida, por contribuir, de diversas formas, para o desenvolvimento integral do bebê. Esse alimento é responsável pelos primeiros anticorpos que se constituem, pelo crescimento físico, e também, pelo vínculo emocional e afetivo que se estabelece com a mãe. Além de nutrir, o aleitamento materno contribui para que o bebê seja inserido no ambiente social e cultural por meio da relação com a mãe.



Vigotski (2012) elucida que todo ser humano precisa de um nascimento cultural, além do nascimento biológico, desse modo, é possível compreender que esse nascimento cultural é gerado, primeiramente, com a mãe quando o bebê começa a se perceber como um ser separado dela. E o aleitamento materno, presente nessa relação emocional direta, contribui para guiar esse processo possibilitando que a criança nasça culturalmente.

Por meio do colo, do calor, do contato, do olhar, da voz, da posição do corpo, da sucção (que nem sempre será para a sua nutrição), e até mesmo pelo ambiente que o bebê é amamentado, ele começa a se constituir como um ser cultural. Vigotski (2018) esclarece que o desenvolvimento da criança é dinâmico, na unidade entre os aspectos biológicos e o meio cultural, sendo que esse processo não é estático, pois pode se constituir de diversas formas.

Agora, que já entendemos a importância do aleitamento materno para a nutrição, o desenvolvimento físico, emocional, psicológico, e até mesmo, para o desenvolvimento social e cultural da criança, vale destacar, a recomendação da Organização Mundial da Saúde de permanecer por até dois anos ou mais com a amamentação. Dito isso, é importante voltar ao assunto de nós, mulheres/mães/profissionais, e as dificuldades que enfrentamos para seguir com essa prática tão necessária para os nossos bebês, mesmo que seja durante os seis primeiros meses. Nesse cenário, trago alguns questionamentos:

Ao retornar ao trabalho, essa mãe deixará de amamentar seu filho? A forma como seu corpo se ajustava ao de seu bebê enquanto amamentava, poderá permanecer independente do ambiente? Existem espaços acolhedores, tanto para a mãe como para o bebê, que permita que a amamentação tenha continuidade? A necessidade de sucção da criança, mesmo que de forma não nutritiva, será atendida, ou irão sugerir que seja substituída por um outro bico?

São perguntas que já sabemos as respostas, de forma precoce o bebê passará por um desmame forçado, porque



Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos, 2019:

- Aleitamento Materno - “Amamentar é muito mais que alimentar uma criança”.
- Aleitamento Materno - “O leite materno é o alimento ideal para a criança, pois é totalmente adaptado às suas necessidades nos primeiros anos de vida”.
- Aleitamento Materno - Quando a criança se alimenta diretamente no peito recebe vários estímulos que a ajudam a se desenvolver, como a troca de calor, cheiros, sons, olho no olho e toques, num contato íntimo entre mãe e criança.
- Aleitamento Materno – “Amamentar é um direito da mãe e ser amamentada é um direito da criança”.
- Aleitamento Materno – “A amamentação é muito importante para o desenvolvimento infantil e o estabelecimento de laços afetivos”.
- Aleitamento Materno – “Nos primeiros 6 meses, a recomendação é que ela receba somente leite materno. Quando isso ocorre, dizemos que a criança está em amamentação exclusiva”.





apesar de ser tão importante e necessário, de ser desejado pela mãe e pelo bebê, nossa sociedade não está preparada para possibilitar que a amamentação tenha continuidade após o fim da licença maternidade.

E nesse ponto, voltamos o olhar para a creche, pois muitas mães matriculam seus bebês nesse espaço logo que precisam retornar ao trabalho. Será que a creche possui um espaço acolhedor e se organiza de forma a acolher essa mãe, caso ela deseje adentrar suas portas para amamentar sua filha ou seu filho? Estamos diante de um momento de pandemia, e muitas creches estão voltando a funcionar. Mas mesmo diante de uma realidade de atenção à saúde global, se faz necessário pensar alternativas para acolher a mãe que deseja dar continuidade ao processo de aleitamento.

É um direito da mãe, do bebê e da família. E é uma prática essencial para o desenvolvimento integral do bebê.

Antes de finalizar nossa conversa, quero reforçar a importância da sucção não nutritiva e da livre demanda no aleitamento materno. Cada criança tem uma necessidade de nutrição diferente, alguns bebês precisam mamar a cada duas ou três horas, e ao contrário, alguns ficarão por mais tempo sem mamar e ficarão bem (se desenvolvendo dentro da normalidade).

Conseguem perceber que cada criança tem uma necessidade e que não podemos estabelecer um único padrão? Além disso, peito não é só alimento, é afeto, é conforto, é calor humano, por isso, muitas vezes, o bebê solicita a mãe, porque precisa de uma sensação de bem-estar ou proteção, e é por meio da sucção não nutritiva (em que ele suga sem realizar a deglutição), que o bebê encontrará essas sensações, em que muitas vezes, é substituída pelo uso de bicos artificiais que geram grandes danos à saúde da criança.

E para concluir, deixo mais uma pergunta, depois de entender a importância do aleitamento materno, o que você, enquanto integrante da sociedade, pode contribuir para incentivá-lo?



A importância do aleitamento materno: com a palavra, especialistas da nutrição

Sumara de Oliveira Santana⁸

Shirley Silva Diogo⁹



Para falar de alimentação saudável para bebês e crianças, torna-se essencial uma abordagem sobre a importância da amamentação, uma vez que o leite materno é considerado o melhor alimento para os bebês, promove a saúde na infância e na vida adulta, e pode reduzir a mortalidade infantil.

O ato de amamentar vai além de nutrir a criança, repercute no estado nutricional, na habilidade de se defender de infecções, na fisiologia, no desenvolvimento cognitivo e emocional, e, implica na saúde física e psíquica do bebê, da mãe e da família, e ainda, protege o meio ambiente (BRASIL, 2019).

O leite materno é um alimento que contém todos os nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento dos bebês, além de ser mais bem digerido quando comparado ao leite de outras espécies. É um alimento capaz de suprir sozinho as necessidades nutricionais dos bebês nos primeiros seis meses de vida. A Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde recomendam a amamentação até os dois anos de idade ou mais, sendo exclusivo até os seis meses de vida dos bebês.

Crianças amamentadas têm menos alergias, infecções, diarreias, doenças respiratórias e otites, além de menores chances de desenvolver obesidade e diabetes tipo 2. Estudos mostram que ele é capaz de evitar mortes infantis, diminuir o risco de hipertensão, colesterol alto, além de proteger a mãe do câncer de mama (BRASIL, 2019).

O aleitamento materno pode melhorar a qualidade de vida das famílias, uma vez que as crianças amamentadas adoecem menos, necessitam de menos atendimento médico, hospitalizações e medicamentos, o que pode implicar menos faltas ao trabalho, bem como menos gastos financeiros.

⁸ Nutricionista, Mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília (UnB). Especialista em saúde da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SEEDF). Possui experiência em alimentação e nutrição na Atenção Primária à Saúde, Alimentação Materno-Infantil e Comportamento Alimentar.

⁹ Nutricionista, Mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília (UnB), Coordenadora da Comissão de Fiscalização do Conselho Regional de Nutricionistas da 1. Região (CRN1). Analista de Gestão e professora de Nutrição da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF).





Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos, 2019:

- Aleitamento Materno – “Não há tempo máximo estabelecido para o fim da amamentação. Ela pode durar enquanto for desejada pela mulher e pela criança, desde que não haja nenhum prejuízo para ambas”.

- Aleitamento Materno – “A amamentação previne algumas doenças no futuro, como asma, diabetes e obesidade; e favorece o desenvolvimento físico, emocional e a inteligência”.

- Aleitamento Materno – “Os movimentos que a criança faz para retirar o leite do peito são um exercício importante para a boca e para os músculos do rosto e irão ajudar a criança a não ter problemas com a respiração, a mastigação, a fala, o alinhamento dos dentes e, também, para engolir”.

- Aleitamento Materno – “Amamentar é bem mais barato do que alimentar a criança com outros leites, pois o leite materno é produzido pela própria mulher para ser oferecido para o seu filho”.

- Aleitamento Materno – “Todo leite materno é de boa qualidade, independentemente do seu aspecto”.

Após os seis meses de vida, o período da introdução alimentar é importante para as crianças. O Ministério da Saúde publicou a atualização no **Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**, o qual traz doze passos para uma alimentação saudável, a saber:

01. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses;
02. Oferecer alimentos *in natura* ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses;
03. Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas;
04. Oferecer comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno;
05. Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade;
06. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança;
07. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família;
08. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizados e afeto junto da família;
09. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição;
10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família;
11. Oferecer à criança uma alimentação adequada e saudável também fora de casa;
12. Proteja a criança da publicidade de alimentos.



Destaca-se que a promoção da alimentação adequada e saudável para bebês e crianças é de responsabilidade de todos os envolvidos nesse contexto, inclusive no apoio à amamentação. Dentre as práticas que podem facilitar a amamentação, ressalta-se o cuidado da saúde da mulher, uma vez que a saúde física e mental da mulher precisa de atenção redobrada, pois, geralmente, ela está bastante ocupada e envolvida com os cuidados do bebê.

É natural que durante a amamentação a mulher sinta mais sede e fome, e é importante que ela seja orientada sobre fazer dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação, usar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades, limitar o uso de alimentos processados, evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, atender aos sinais de sede para saciá-la bebendo água, comer com regularidade, devagar, em ambiente apropriado e sempre que possível em boa companhia.

Segundo o Ministério da Saúde, caso a mulher tenha costume de consumir alimentos e bebidas estimulantes, como café e chá, deve limitar o seu consumo, além de evitar refrigerantes, sucos industrializados e demais bebidas energéticas, visando a saúde da mãe e do bebê. Não há comprovação de que alguma comida ou bebida aumente ou reduza a produção de leite materno (BRASIL, 2019).

Além de cuidar da saúde da mulher, é fundamental que ela tenha uma rede de apoio fortalecida. Orienta-se, por exemplo, que os membros da família dividam com ela as tarefas domésticas, o planejamento e o preparo das refeições. Ademais, é essencial que essa rede de apoio se estenda, também, ao ambiente escolar. As escolas devem estar preparadas para receberem e armazenarem o leite materno retirado pela mãe para ser dado à criança, além de reservarem um espaço acolhedor para que a mãe possa amamentar seu filho.

Para as mulheres trabalhadoras que amamentam é ideal que se disponha de uma sala de amamentação para que possam retirar e armazenar seu leite com segurança durante a jornada de trabalho e o leve para casa, ao final do expediente, para posteriormente, oferecê-lo ao bebê.

Dessa forma, com conhecimento e rede de apoio, é possível reconhecer a importância do aleitamento materno e promover a sua prática, garantindo os consequentes benefícios para as crianças, as famílias e toda a sociedade.



- Aleitamento Materno – “A quantidade de leite produzida pela mulher depende principalmente do quanto a criança mama. Mais mamadas, mais leite, mais saúde”.

Norma brasileira de comercialização de alimentos para lactentes e crianças de primeira infância - NBCAL

- Aleitamento Materno - Norma brasileira de comercialização de alimentos para lactentes e crianças de primeira infância, bicos, mamadeiras e chupetas - NBCAL - “Em 2006, a NBCAL foi sancionada na forma de Lei nº 11.265 e regulamentada pelo Poder Executivo em 2015, na 5ª. Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, como Decreto no. 8.552 – esse Decreto foi revogado em novembro de 2018 pois seu conteúdo foi incorporado ao Decreto no. 9.579”.



A formação do comportamento alimentar na infância

Vanessa de Oliveira Bezerra Bomfim¹⁰



A formação do contexto alimentar de uma criança começa antes mesmo do seu nascimento, lá no útero, os bebês experimentam por meio do líquido amniótico, sabores diversos vindos da alimentação materna, que provavelmente, irão influenciar suas preferências alimentares no futuro. O início da relação com a comida se dá pelo aleitamento materno ou uso de fórmulas infantis, e o contato e a percepção dos sabores do leite da mãe são uma das primeiras experiências sensoriais do bebê, podendo contribuir para sua maior preferência por alimentos semelhantes aos da alimentação materna e sua aceitação na introdução de novos alimentos. Diferente disso, com o leite artificial/fórmula infantil, que não sofre alteração de sabor, a percepção para novos sabores pelo bebê na época da introdução alimentar pode levar a maior resistência do bebê para experimentar novos alimentos. No entanto, o vínculo também pode ser estabelecido no aleitamento materno com fórmulas, se devidamente estimulado e desejado pela mãe/cuidadores.



Um aspecto importante dos bebês é que eles nascem com uma capacidade inata, instintiva de autorregulação da ingestão alimentar, capacidade esta que vai diminuindo após os três meses, começando a partir daí, a sofrer influência do meio onde a criança convive. O choro do bebê pode ser muito frequente nos seus primeiros meses de vida e isso pode influenciar a percepção do que é fome e do que não é fome. A família deve ser incentivada a reconhecer os “diferentes” tipos de choro da criança, para que não se crie precocemente, o hábito de sempre atendê-lo com comida, como se esta fosse a “cura para todos os desconfortos” – físicos e emocionais.

¹⁰ Nutricionista, Especialista em Consultoria Alimentar e Nutricional pela Universidade Federal do Goiás (UFG). Analista de Gestão Educacional da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF) e atuante no campo da Nutrição Materno Infantil.



Como saber se o choro do bebê é de fome?

O bebê chora por diversas razões:

- ✓ Sono;
- ✓ Frio, calor;
- ✓ Dor, cólicas;
- ✓ Fraldas sujas;
- ✓ Precisando de carinho e de atenção, aconchego, quer sugar (acalmar);
- ✓ Fome.

Com o tempo, a mãe e as pessoas que cuidam da criança aprendem a interpretar o seu comportamento, identificando o que ela está precisando no momento do choro. Em caso de dúvidas, procurar um profissional de saúde.

Sinais de Fome no Bebê:

- ✓ Aumento dos movimentos dos olhos;
- ✓ Abre a boca ao toque;
- ✓ Chupa/morde as mãos e dedos;
- ✓ Virar a cabeça para procurar a mama;
- ✓ Choro alto, curvando as costas e dificuldade para pegar a mama.

Fonte: Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos (2019).





Nove passos para comer com atenção plena que podem ser abordados com as crianças:

1- Reduza a velocidade: Por mais corrido que esteja o dia, procure criar condições para realmente fazer uma pausa na hora de comer. Com pressa, é mais fácil perder a atenção. Mesmo que o total do tempo seja pouco, é importante que se coma devagar.

2- Sente-se à mesa: Almoçar em pé ou no carro, deslocando-se de um lugar para o outro, não propicia uma atitude inteiramente presente. É importante dar um tempo do celular e da televisão também nesse momento.

3- Seja curioso: Olhe para o alimento e tente imaginar e descobrir todo o caminho que ele fez para chegar até o seu prato.

4- Apenas coma: Concentre-se no que está fazendo e mantenha-se atento ao aroma, à textura, aos sons e ao sabor dos alimentos.

5- Observe-se: Perceba emoções, sentimentos e sensações que podem surgir durante a refeição.

Introdução alimentar e sua relação com a formação do comportamento alimentar

O primeiro contato do bebê lactente com a comida é um momento delicado, em que várias novidades são apresentadas, desde utensílios como copo, talher, prato, até os diferentes alimentos. Passar a comer alimentos com sabores, cheiros e texturas, demanda paciência e pode gerar uma descoberta gostosa, mas também, estressante para a mãe e/ou criança. Por ser algo novo para ambas, o clima tenso pode causar medo na criança, e assim, reduzir sua aceitação à comida. Por isso, é fundamental que essa introdução ocorra de forma gradual, flexível e com dedicação de tempo e paciência das famílias/cuidadores.

Nos períodos de lactação e alimentação complementar, é possível que as famílias/cuidadores tenham mais dificuldade em perceber os sinais de fome e saciedade demonstrados pela criança. Algumas orientações vêm no sentido de controle da quantidade e qualidade desde cedo – seja para crianças que têm dificuldade no ganho de peso ou para aquelas que estão acima do peso. Tais medidas devem ser tomadas de forma muito cautelosa, pois a imposição da quantidade de comida que se supõe que a criança precisa, pode desrespeitar ou prejudicar sua capacidade de auto regulação energética.

É importante permitir que a criança faça suas próprias descobertas em relação às características sensoriais da comida e consuma a quantidade de acordo com suas necessidades. Criar condições para que o bebê possa comer livremente, que possa fazer sujeira – nele próprio, no cadeirão e no chão. Deixar a colher disponível para que a criança possa usá-la, se assim desejar. Tais atitudes propiciam uma atmosfera mais agradável e descontraída e leva a uma maior aceitação das comidas oferecidas. A família/cuidadora também se beneficia, porque um ambiente assim, diminui a preocupação para que o bebê coma e, conseqüentemente, dá maior liberdade para poder experimentar todas as características dos alimentos. Para tornar



essa experiência segura para os bebês, os mesmos precisam estar sempre sob a supervisão de um adulto durante toda a refeição, estarem sentados e já serem capazes de sustentar a cabeça.

A aceitação alimentar é determinada por fatores pessoais e ambientais. Entre os fatores pessoais, a preferência pelos aspectos sensoriais dos alimentos é um dos principais determinantes da escolha alimentar. A maior aceitação do sabor doce e salgado é inata, e acontece para atender as necessidades de energia e de outros elementos essenciais para nossa sobrevivência. Além disso, a resposta agradável produzida pela sensação de saciedade, em contraponto ao desconforto da fome, faz com que alimentos com alta densidade energética sejam igualmente aprendidos como “bons”. Por outro lado, sabores como azedo e o amargo tendem a ser naturalmente rejeitados. Dessa forma, podemos dizer que as crianças são programadas para já aceitar comidas ricas em açúcar, sal e gordura e precisam aprender a gostar daquelas amargas, azedas e com baixa densidade energética, como certas frutas, legumes e verduras (FLV).

A aversão a novas comidas tende a diminuir conforme elas se tornam familiares e, portanto, seguras para a criança. Quando os alimentos são repetidamente expostos e provados pela criança, ela passa a se habituar com seu sabor e tende a aceitá-los. O ambiente doméstico proporcionado pela família, portanto, parece influenciar diretamente no que as crianças vão comer. Além disso, a familiaridade com o alimento será maior, quanto maior for a demonstração e o exemplo de consumo pelas próprias famílias/cuidadores/professores. Ao observar pessoas conhecidas comendo o que lhe é oferecido, elas podem identificar que a comida é boa, e então, sentirem-se mais confiantes para comer.

A pressão e a coerção das famílias/cuidadores/professores para que as crianças comam aquilo que eles acreditam ser “bom” parece não levar a criança a apreciar



6- Coma o suficiente: Pergunte-se algumas vezes: de zero a dez, qual o meu grau de saciedade? E se permita parar ao perceber a saciedade, mesmo que ainda tenha comida no prato. Faça esse exercício e com o autoconhecimento você pode ajustar a quantidade de comida que coloca no prato para evitar o desperdício.

7- Coma sem culpa: Além de interferir no prazer, a culpa aumenta na medida em que se come desatento. Esse é o momento de desfrutar da alimentação e se permitir aproveitar cada colherada.

8- Treine: O comer com atenção plena deve ser exercitado com regularidade para se tornar um hábito.

9- Agradeça: Mesmo em silêncio, é possível agradecer quem preparou aquela comida, seja a merendeira da escola, você ou alguém de sua casa. Agradeça a oportunidade de estar diante de um prato de comida, de poder alimentar e nutrir seu corpo com amor e cuidado.

Referência: Antonaccio, Cynthia; Figueiredo, Manoela. Mindful eating: comer com atenção plena. São Paulo: Abril, 2018.





mais a comida e acaba produzindo um efeito inverso. Usar persuasão verbal, como dizer que o alimento o deixará “mais forte e saudável”, por exemplo, também não necessariamente levará a um consumo mais frequente. A tentativa de ensinar as crianças a comerem “comidas boas” e evitar as comidas “más”, além de ser ineficaz, transmite ideias confusas e conflitantes, já que essas mesmas comidas “proibidas” são oferecidas em contextos agradáveis, como festas, viagens e passeios.



O uso de recompensas alimentares para aumentar a aceitação e o consumo de alguns alimentos, também, é bastante controverso. Em alguns estudos observou-se que em tais atitudes não se percebeu aumento do consumo dos alimentos-alvo, e em longo prazo percebeu-se uma maior preferência pelas “recompensas” e diminuição dos alimentos-alvo. Interessante observar que nesses casos o efeito parece ser inverso, visto que a criança entende que se, para ela comer determinado alimento, precisa ganhar um prêmio, esse alimento, então, não deve ser bom. Por outro lado, estudos que usaram outros tipos de recompensa, como adesivos, ingressos para cinema, etc, encontraram aumento da preferência e ingestão de hortaliças e manutenção desse padrão, meses após a estratégia.



Divisão de responsabilidades para famílias e crianças

Como dito anteriormente, as crianças nascem dotadas de uma capacidade de autorregulação, contudo, isso vai se reduzindo ao longo dos meses de vida e começa a sofrer influência dos comportamentos das pessoas à sua volta. Algumas famílias podem se sentir inseguras quanto a quantidade que a criança deve comer e insiste para que ela coma mais. Tal situação pode levar a um descontrole dessa autorregulação energética e fazer a criança entender que sua sensação interna de saciedade não deve ser considerada quando insistem para que ela coma mais. A perda das percepções inatas de fome e saciedade pode resultar



em ingestão alimentar maior que a necessidade, podendo gerar ganho de peso excessivo.

A fim de ajudar as famílias/cuidadores a garantirem que os sinais de fome e saciedade de seus filhos sejam preservados, recomendamos a proposta de Divisão de Responsabilidades de Ellyn Satter (1986). Tão proposta permite o desenvolvimento das competências alimentares. Segundo essa divisão, cada um dos familiares/cuidadores e crianças tem um papel na alimentação, conforme o quadro abaixo. É importante ressaltar que a proposta não deve ser rígida e que as crianças também podem e devem se envolver na rotina alimentar da família, desde que isso não seja uma responsabilidade dela, e sim dos responsáveis legais. Estimular que elas participem de forma ativa da escolha dos cardápios e/ou que cozinhem com seus familiares são maneiras de colocá-las em contato com a comida e permitir que elas desenvolvam autonomia e responsabilidade para fazer suas escolhas alimentares adequadas.

Responsabilidade das famílias/cuidadores:

Decidir o que, quando e onde será oferecida a comida;

Escolher e preparar a comida;

Providenciar refeições e lanches regulares e adequados;

Fazer com que os momentos de comer sejam agradáveis;

Ensinar aos filhos que eles precisam aprender sobre comida e comportamento alimentar;

Ensinar como se comportar nas refeições;

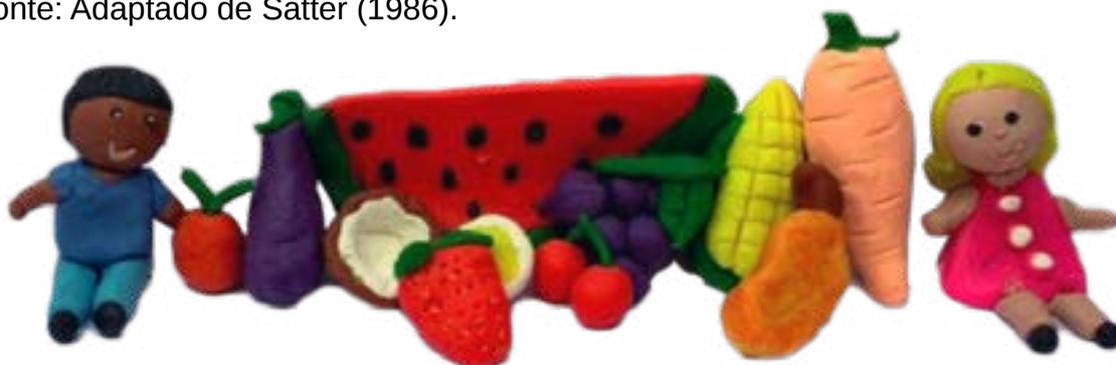
Ser modelo para os filhos sobre o que e como comer;

Evitar categorizar e rotular alimentos: aqueles de que o filho gosta e desgosta. Isso pode contribuir para que os filhos não comam os alimentos novamente ou experimentem novos por acreditar nessa condição como algo definitivo;

Evitar que os filhos “belisquem” e bebam (exceto água) entre as refeições e os lanches;

Aceitar que os filhos crescem de acordo.

Fonte: Adaptado de Satter (1986).



A importância da escola das infâncias na formação dos hábitos e comportamentos alimentares

A escola é um local adequado e propício para o desenvolvimento de hábitos e comportamentos alimentares adequados na infância. Sendo assim, professoras e professores, nutricionistas, merendeiras e merendeiros, e demais profissionais que atuam na escola da infância, podem usar a comida como ferramenta de trabalho para desenvolver atividades pedagógicas, além de fornecer às famílias/cuidadores informações sobre como desenvolver esse comportamento alimentar adequado dentro dos lares.

Como abordado anteriormente, as crianças aprendem por exemplo, principalmente, no início de suas vidas por conta dos neurônios espelho. Muito do que elas veem, copiam e replicam em seus comportamentos. Sendo assim, tanto as famílias quanto o ambiente escolar – principalmente quem oferece a comida às crianças, deve ter esse olhar de ser exemplo, pois grande parte do aprendizado delas virá desse “espelho” que elas estão vendo durante seu turno escolar.

Considerando os determinantes das escolhas alimentares, recomendamos atividades que trabalhem dois aspectos:

- Preferência sensorial pelos alimentos: a familiaridade com o alimento está intimamente associada a preferência, portanto, atividades que promovam o contato regular com o alimento, como aulas de culinária e cultivo de hortas, devem ser realizadas. Priorizar durante esses momentos que a criança possa escolher a receita, participar do preparo, sentir as características sensoriais do alimento e provar aquilo que foi preparado, sem o uso de argumentos nutricionais, para tentar convencer a criança a experimentar o que foi feito.
- Disponibilidade de alimentos no ambiente escolar e doméstico: é indispensável que as ofertas alimentares disponíveis dentro da escola (alimentação escolar e/ou cantina) e em seus arredores e na casa das crianças seja coerente com a proposta de alimentação adequada.

Sugestão de atividade para trabalhar as percepções internas de fome e saciedade com crianças

Para essa atividade o nutricionista/professor/adulto responsável vai precisar de três bexigas ou a imagem de 3 bexigas (uma vazia, uma cheia e uma estufada). Antes da refeição, mostre para a criança a imagem ou as bexigas e peça que a criança diga como se sente em relação a sua fome diante da imagem, ou escolher uma bexiga.

A criança deve começar a comer e no meio da refeição, uma pausa deve ser sugerida e o responsável, novamente, pede que a criança identifique como se sente em relação à fome e

à satisfação: ainda com fome (bexiga vazia), satisfeita (bexiga cheia) ou cheia/estufada (bexiga estourando). O mesmo deve ocorrer ao final da refeição. Durante a atividade o adulto deve ajudar a criança a refletir se deve ou não continuar a comer, e o quanto mais comer diante do seu relato de como se sente. Essa atividade pode ser aplicada com crianças que comem pouco e logo perdem o interesse pela refeição, bem como com crianças que comem em excesso e sentem dificuldade em perceber e atender à saciedade.

Sugestões de técnicas de *Mindful Eating* para crianças

Peça a criança que feche os olhos e aproxime do nariz um alimento bem perfumado (tangerina, laranja, limão, goiaba, um tempero, um chá, etc) para que ela identifique. Peça a ela para respirar bem lentamente, concentrando toda a atenção no cheiro do alimento. Este exercício serve para reduzir a ansiedade.

Separe vários alimentos diferentes e coloque-os em um saco para que a criança não os veja. Peça a ela que fique de olhos fechados (pode vendá-la se quiser) e entregue-lhe um dos alimentos para que descreva o que percebe: tamanho, formato, cheiro, além disso você também pode pedir que a criança tente descobrir o que é. Este exercício serve para aumentar a concentração.

Peça à criança que segure uma fruta pequena. Ela deverá observá-la e sentir o peso, a cor e a textura. Então irá cheirá-la e leva-la à boca, sem engolir, sentindo a fruta em diversas partes da boca, concentrando-se nas sensações. Então, peça-lhe que mastigue lentamente, para sentir a textura, o sabor e o que acontece na mastigação. Ao engolir, ela sentirá a fruta descendo até o estômago e irá relatar as diferentes sensações sentidas.

Fonte: Adaptado dos Cards Brincando de Mindfulness. Calazans.



O papel da Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar

Tamara Braz Ribeiral¹¹

Sumara de Oliveira Santana¹²

As expressões como qualidade de vida e alimentação saudável vêm atraindo a atenção em diferentes espaços. De igual modo, desperta o interesse pelo desenvolvimento de estilos de vida saudável, dando lugar de destaque para a Educação Alimentar e Nutricional.

Mas afinal, o que é Educação Alimentar e Nutricional – EAN?

De acordo com o Marco de Referência em EAN para as políticas públicas, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional:

Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012, p. 23).

Por intermédio de ações de ensino planejadas por pessoas capacitadas para tal e no meio do cotidiano social é que a educação acontece. Assim, como não se faz educação musical, por exemplo, em cursos rápidos, não há nenhuma fórmula mágica para conseguir fazer com que as pessoas passem a comer melhor de um dia para o outro. Isto não justifica, porém, desconsiderar essa importante ação em prol da promoção da saúde (BOOG, 1997).

Alguns fatos vem reacender ainda mais a importância do tema da Educação Alimentar e Nutricional, como os resultados observados na última Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF (2017-2018) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, na qual se evidencia o aumento importante no consumo de alimentos mais calóricos e menos nutritivos. Observa-se decréscimo no consumo de frutas, cereais e leguminosas, com destaque à redução de alimentos tradicionais como o arroz e o feijão, e aumento de alimentos ultraprocessados, prontos para o consumo e de baixo valor nutritivo (BRASIL, 2019).

11 Nutricionista e Especialista em Nutrição Clínica pelo Colégio Brasileiro de Estudos Sistemáticos. Residência em Nutrição Clínica pela Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal/Hospital Regional da Asa Norte (SESDF/HRAN). Analista em Gestão Educacional na Diretoria de Alimentação Escolar (DIAE) da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF).

12 Nutricionista, Mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília (UnB). Especialista em saúde da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SESDF). Possui experiência em alimentação e nutrição na Atenção Primária à Saúde, Alimentação Materno-Infantil e Comportamento Alimentar.



Por outro lado, a constatação científica do fato de que a alimentação de má qualidade é um fator de risco para várias doenças, como a obesidade, fez com que a Educação Alimentar e Nutricional fosse lembrada como instrumento a ser considerado para reverter a tendência ao crescente consumo de gorduras, açúcar e produtos ultraprocessados.



Então, ensinar a comer é necessário?

Quando você se depara com algum problema de saúde como a pressão alta ou dislipidemia, busca uma orientação sobre como mudar a alimentação. Além disso, outros espaços, como as escolas e os serviços de alimentação, têm nutricionistas para oferecer uma alimentação de melhor qualidade com alternativas alimentares mais saudáveis. Nesse sentido, há uma evidente demanda por orientação profissional na área da alimentação. Há uma percepção que é preciso reeducar para tornar a alimentação mais saudável e isso não é mais visto como imposição, mas como uma possibilidade de ganhar mais qualidade de vida, pondo em prática alguns conhecimentos gerados pela ciência da nutrição, devidamente trabalhados por quem sabe que o fenômeno da alimentação não é apenas biológico, distante do ponto de vista socioeconômico e cultural. Não comemos nutrientes, mas alimentos e o significado deles na esfera afetiva, psicológica e nas relações sociais não podem jamais ser desconsiderados pela Educação Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2012; LOUZADA et al, 2019).

Educar no campo da nutrição implica em criar novos sentidos e significados para o ato de comer. Foi-se o tempo em que se puxava da gaveta dietas prontas de baixas calorias que proibiam o consumo de tudo que não fosse frango grelhado e salada. Educar, no contexto da alimentação, implica em conhecer profundamente o que é alimentação e estender a alimentação para onde a vida se constitui, ou seja, onde as práticas alimentares são criadas e transformadas, como a casa, a escola, os espaços comunitários, entre outros. Além do conhecimento necessário à tomada de decisões que afetam a saúde, é necessário o desenvolvimento de atitudes e condutas relativas ao vasto tema da alimentação (REGERT, 2020).

As atitudes são formadas tendo como eixo condutor os conhecimentos, crenças, valores e predisposições pessoais, e sua modificação demanda reflexão, tempo e orientação (LINDEN, 2011). É possível perceber que a Educação Alimentar e Nutricional para alcançar seu objetivo deverá promover atitudes de socialização do conhecimento, visando abordar a alimentação adequada, saudável e sustentável, o resgate da vontade cotidiana no ato de se alimentar, de preparar o





- Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014 – “Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.”
- Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014 – “O acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável contribui para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável”.



alimento e de perceber os sabores dos alimentos, de maneira a estimular a autonomia do indivíduo. Sempre no sentido de valorizar e respeitar as diferenças culturais e regionais dos grupos sociais e etnias na perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada – DHAA (BEZERRA, 2018).

A ação educativa envolve o momento em que ocorre o diálogo, a interação, a participação e a constituição de vínculos entre os envolvidos, criando uma relação de confiança que se estabelece na interação e permanência do grupo. As ações podem ocorrer de forma organizada, por meio de ações planejadas como: encontros formativos (conteúdos, estratégias adequadas para se alcançar atender às demandas) ou até mesmo, por meio das ações do cotidiano, ou seja, pelos encontros não formais (BEZERRA, 2018).

Essa ação educativa planejada fortalece a participação ativa da comunidade escolar, por exemplo, e amplia a autonomia para as escolhas e práticas culinárias mais sustentáveis, favorecendo as mudanças e as transformações necessárias para melhorar a qualidade de vida na perspectiva de garantir seus direitos, como o direito humano à alimentação adequada.

Práticas alimentares e suas influências

Já em relação às práticas alimentares ampliou-se o seu entendimento, no sentido em que o homem é um sujeito em sua integralidade que está inserido dentro de um ambiente. As práticas alimentares são todas as ações relacionadas com a alimentação. Envolve desde o plantio dos alimentos até as escolhas alimentares, que são realizadas no momento da aquisição do alimento, passando pela forma de armazenamento, combinação e preparo, incluindo o consumo (BRASIL, 2012; BEZERRA, 2018).

As práticas alimentares são influenciadas pelo contexto em que estão inseridas. Os aspectos socioculturais, econômicos e psicológicos exercem forte influência na prática alimentar, assim como o conhecimento sobre as formas de



preparo, as características nutricionais dos alimentos e sua relação com a promoção da saúde. Dessa forma, podemos perceber que a prática alimentar ultrapassa o entendimento do que “tenho no prato”, para questões relacionadas à produção, ao acesso ao alimento, valorização da cultura alimentar e do saber popular, ampliação da autonomia nas escolhas alimentares, a construção de parcerias, o compartilhamento de saberes (BRASIL, 2012).



Segundo Cervato-Mancuso (2015), a mudança do estilo de vida, a busca por alimentação mais rápida e prática, a dificuldade de acesso a alimentos saudáveis e a falta de espaços para as brincadeiras infantis, por exemplo, proporcionaram algumas práticas não coerentes com a promoção da qualidade de vida, tais como:

- Consumo excessivo de alimentos ultraprocessados;
- Hábito de se alimentar no sofá, na cama, em frente à televisão;
- Consumo de refeições fora de casa;
- Diminuição da compra de alimentos naturais e aumento da compra de alimentos pré-preparados e ultraprocessados;
- Aquisição de alimentos estranhos à produção local, vindo de outras regiões;
- Forte influência da publicidade nas escolhas alimentares;
- Escolhas alimentares pautadas pela embalagem do produto, sem considerar o rótulo e a cadeia de produção do alimento.

No ambiente escolar a formação de hábitos saudáveis, assim como o aprendizado de práticas relacionadas com a alimentação, torna-se fundamental e profundamente marcante, pois possibilita a aquisição de novos conhecimentos e habilidades, dentro do ponto de vista cognitivo e produtivo e atua como um mecanismo promotor da saúde (BEZERRA, 2018; GALISA, 2015).

A mobilização da comunidade escolar em torno da promoção da alimentação adequada e saudável só será possível quando esse tema, enquanto expressão da cidadania e fator de promoção da vida, for valorizado. É necessária a sensibilização, ampliação das informações e dos conhecimentos sobre a EAN. Para que isso ocorra, é preciso reconhecer a complexidade do tema; as diferentes visões existentes no interior da sociedade; um profundo conhecimento das diferentes práticas alimen-



tares da população brasileira e seus determinantes; o entendimento de que o impacto almejado necessita de ações permanentes e que os resultados são de médio e de longo prazo (REGERT, 2020).

Tendo por base legislações, documentos normativos e de orientação de ações, o panorama atual apresenta-se favorável ao desenvolvimento de experiências de EAN em diferentes espaços, inclusive no ambiente escolar, por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Um exemplo do incentivo às ações de promoção da alimentação saudável nas escolas é a Portaria interministerial nº 1.010/2006:

Portaria Interministerial nº 1.010/2006 - Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de Educação Infantil, Fundamental e nível Médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional.

Art. 5º - Para alcançar uma alimentação saudável no ambiente escolar, devem-se implementar as seguintes ações:

Definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis;

Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis;

Desenvolver estratégias de informação às famílias, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação neste processo;

Conhecer, fomentar e criar condições para a adequação dos locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação, considerando a importância do uso da água potável para consumo;

Restringir a oferta e a venda de alimentos com alto teor de gordura, gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal e desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola;

Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras;

Estimular e auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis e no desenvolvimento de estratégias que possibilitem essas escolhas;

Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências;

Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional das crianças, com ênfase no desenvolvimento de ações de prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e educação nutricional;

Incorporar o tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola.



A comunicação na Educação Alimentar e Nutricional



A EAN ultrapassa os processos de comunicação e de informação, no entanto, a forma como a comunicação é desenvolvida é fundamental e influencia, de maneira decisiva, os resultados. A comunicação ultrapassa os limites da transmissão de informações e a forma verbal, compreendendo o conjunto de processos mediadores da EAN (BRASIL, 2012). Neste sentido, a comunicação no contexto de EAN, para ser efetiva, deve ser pautada:

- Escuta ativa e próxima;
 - Reconhecimento das diferentes formas de saberes e de práticas;
 - Construção partilhada de saberes, de práticas e de soluções;
 - Valorização do conhecimento, da cultura e do patrimônio alimentar;
-
- Comunicação realizada para atender às necessidades dos indivíduos e grupos;
 - Formação de vínculo entre os diferentes sujeitos que integram o processo;
 - Busca de soluções contextualizadas;
 - Relações horizontais;
 - Monitoramento permanente dos resultados;
 - Formação de rede para profissionais e para setores envolvidos, visando trocas de experiências e discussões.

As ações de educação, alimentação, comunicação e informação devem ser implantadas considerando o diálogo entre os saberes: científico, técnico e da cultura popular. Assim, quais-



quer ações de formação profissional, criação e desenvolvimento de materiais pedagógicos, técnicos e/ou informativos devem considerar o conceito de alimentação em sua complexidade. Isto é, considerar que a alimentação vai além do ato de nutrir, está carregada de valores, representações e subjetividade e permeia influências e determinações históricas (BEZERRA, 2018).



EAN no ambiente escolar

Na escola, a promoção da alimentação adequada e saudável é conduzida pelo currículo escolar e pelo Programa de Alimentação Escolar que, segundo a Lei nº 11.947/2009, deve contemplar as temáticas de EAN e alimentação saudável como temas transversais. Na referida legislação, **a EAN constitui um eixo importante no PNAE que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis que colaborem para a aprendizagem, a boa saúde e a qualidade de vida do indivíduo.** As ações de EAN devem consistir em processos ativos, lúdicos e interativos, favorecendo, assim, a constituição do conhecimento, autonomia e auxiliando nas mudanças de atitudes.

Os instrumentos pedagógicos indispensáveis à prática dos profissionais que atuam em áreas e setores que desenvolvem atividades de EAN, como é o caso dos profissionais da educação, são: Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, de 2019 e o Marco de EAN para políticas públicas. Tais materiais têm como base os direitos à saúde e à alimentação adequada e saudável e leva em conta os determinantes das práticas alimentares, bem como a complexidade dos sistemas alimentares contemporâneos (BRASIL, 2019).

Ressalta-se que as ações de EAN no ambiente escolar devem ser devidamente planejadas, executadas e documentadas, além de seguirem os seguintes **princípios**: a) Sustentabilidade social, ambiental e econômica. b) Abordagem do sistema alimentar na sua integralidade. c) Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas. d) A comida e o alimento como referências e a valorização da culinária, enquanto prática emancipatória. e) A promoção do autocuidado e da autonomia. f) A educação, enquanto processo permanente e gerador de autonomia, e a participação ativa e informada dos sujeitos. g) A diversidade nos cenários de prática. h) Intersetorialidade. i) Planejamento, Avaliação e Monitoramento das ações.

Cardápios da alimentação escolar como uma estratégia de EAN

Ainda no âmbito do PNAE, há destaque para a compreensão dos cardápios, que também são instrumentos que visam assegurar a alimentação adequada e saudável. Na elaboração dos cardápios, cabe ressaltar o protagonismo do nutricionista em ações de EAN e de desenvolvimento social e econômico local, que se realizam em práticas cotidianas, como a inserção de gêneros alimentícios da agricultura familiar na alimentação escolar, considerando a cultura alimentar local, incentivando o uso de produtos in natura e limitando a oferta de alimentos ultraprocessados, conforme normativas do FNDE (BEZERRA, 2018).

De acordo com a Lei nº 12.982/2014, os cardápios devem ser adaptados para as crianças com necessidades alimentares especiais, segundo critérios técnicos e recomendações científicas. Escolas que tenham várias crianças com as mesmas condições, por exemplo, alergia ao leite de vaca (APLV), podem organizar encontros entre famílias, responsáveis e professores para compartilhar situações do dia a dia. A participação de orientadores pedagógicos ou psicopedagogos pode contribuir para uma maior sensibilização da comunidade escolar ao tema. A maioria das necessidades alimentares especiais impacta, em curto, médio e longo prazos, as famílias das crianças. Por isso, é necessário incentivar as ações de EAN na escola, no contexto das necessidades alimentares especiais (FNDE, 2016).

Outros fatores abordados na elaboração dos cardápios da alimentação escolar que envolvem a busca de regulação e controle de qualidade, são: reformulação de alimentos processados com redução de sódio, gorduras e açúcares; aprimoramento das normas de rotulagem em relação à clareza, legibilidade e mais informações; normas



de controle da publicidade dos alimentos, notadamente àquela dirigida às crianças; aquisição de alimentos da agricultura familiar com redução ou isenção no uso de agrotóxicos e transgênicos (BEZERRA, 2018).

A compra de alimentos da agricultura familiar pelo PNAE é uma estratégia de sustentabilidade. Promove condições para o desenvolvimento social, econômico e regional, valoriza a cultura alimentar local, diminui a distância entre o produtor e o consumidor, potencializa a preservação do meio ambiente local, dentre outros. O diálogo com a sustentabilidade é fundamental tanto para a reflexão como para a prática de EAN. A sustentabilidade social, econômica e ambiental tem como norte o desenvolvimento global de forma equilibrada, solidária e justa (BRASIL, 2014).

Todo o sistema alimentar, que envolve produção, distribuição, comercialização e consumo, deve se orientar pela preservação e conservação dos recursos naturais e por relações humanas pautadas na justiça social. Nesse sentido, as ações de EAN passam a ter efeito duradouro e permanente quando o sistema alimentar funciona de forma sustentável (BEZERRA, 2018).

Assim, o papel da EAN no ambiente escolar é promover a alimentação adequada e saudável junto a comunidade escolar, sendo necessários esforços conjuntos de diferentes setores da sociedade e do poder público, com envolvimento e compromisso de profissionais de diferentes áreas de atuação. Essa articulação, intersetorial e multiprofissional, somente se realiza de maneira proveitosa mediante um sistema de planejamento, avaliação e monitoramento das ações de EAN. Problematizar, dialogar e exercitar a escuta ativa e acolhedora são estratégias imprescindíveis para uma prática de EAN sintonizada com as reais necessidades das pessoas e direcionada a mudanças para promoção da saúde.

É necessário aprofundar essa discussão, envolvendo todas as pessoas inseridas nesse contexto, bem como incentivando a realização de pesquisas e projetos nessa temática. Dessa forma, poderão ser alcançados importantes resultados sobre as práticas alimentares saudáveis no âmbito escolar.





Autosservimento: uma experiência promotora de autonomia infantil

Ione da Costa Melo Silva¹³

Juliana Pereira de Melo Marcondes¹⁴

O Projeto Alimentação – Mais que Cuidar: Educar, Brincar e Interagir, proposto pela Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF) no ano de 2017, apresentava como finalidade trazer a prática do autosservimento nas Unidades Escolares Públicas, a fim de proporcionar às crianças a oportunidade de tornarem-se mais ativas no ato de alimentar-se, e assim, contribuir para o desenvolvimento da autonomia infantil.

A SEEDF, buscando fomentar uma prática de alimentação saudável e atendendo as recomendações higiênico sanitárias, desenvolveu ações voltadas para a efetivação da troca dos utensílios da merenda escolar de plástico por vidro e inox. A proposta inicial, ou projeto piloto, buscou implementar o Projeto em 10 Unidades Escolares (UE) com características diferenciadas, numa perspectiva de ampliação para as outras 59 UE exclusivas de Educação Infantil da SEEDF. Para que tais ações pudessem ser efetivadas, estabeleceu-se parceria entre a Diretoria

¹³ Graduada em Pedagogia pela Universidade de Brasília (UnB), Especialista em: gestão escolar pela Faculdades Integradas de Jacarepaguá RJ; Especialista em Coordenação Pedagógica pela UnB; Especialista em Docência na Educação Infantil. Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF), compondo a equipe da Diretoria de Educação Infantil (DIINF).

¹⁴ Pedagoga orientadora educacional. Especialista em gestão escolar e Psicopedagoga clínica e institucional Orientadora Educacional da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF), compondo a equipe da Diretoria de Educação Infantil (DIINF).



de Educação Infantil (DIINF) e a Diretoria de Alimentação Escolar (DIAE), que ao longo dos anos vêm desenvolvendo diversas ações voltadas para a implementação e continuidade do projeto, ampliando para todas as Unidades Escolares, públicas e parceiras, que ofertam a etapa da Educação Infantil.

Há que se registrar que o Projeto Alimentação Saudável – ao longo desses anos, se ampliou e assumiu uma dimensão ainda maior em se tratando do desenvolvimento de práticas sociais, com uma abrangência que vai além dos muros da escola das infâncias, envolvendo as famílias no sentido de fazê-las repensar certas práticas alimentares. Desta forma, percebeu-se que um projeto que para alguns trazia o foco na troca de utensílios e de autosservimento da alimentação, assumiu uma nova perspectiva, centrada na constituição da autonomia das crianças, principalmente, em se tratando do momento da alimentação. Nesse sentido o Currículo em Movimento do Distrito Federal – Educação Infantil, ressalta que:

Os momentos de refeição não devem se tornar períodos de automatismo ou de estresse. Para tanto, é fundamental observar se o ambiente onde as crianças fazem a as refeições está em boas condições de higiene, segurança e se é propício para o exercício da autonomia e socialização, bem como se os alimentos são servidos em temperatura adequada. É importante ofertar a possibilidade de experimentar os sabores, as cores, as texturas e a consistência de diferentes alimentos ou que apresentam dificuldades para se alimentar sozinhas, além de disponibilizar água potável e utensílios (sejam quais forem) limpos individualizados para as crianças beberem água durante todo o dia (DISTRITO FEDERAL, 2018, p.41).

O momento da alimentação deve ser percebido como um direito da criança, que ao mesmo tempo que nutre seu corpo deve lhe proporcionar a vivência de experiências que a ajude a desenvolver e ampliar sua autonomia no sentido de fazer suas próprias escolhas exercitando seu protagonismo.

A Educação Infantil, primeira etapa da Educação Básica, tem por finalidade o desenvolvimento integral das crianças em seu aspecto físico, emocional, intelectual e social, conforme preconiza a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9.394/96. As crianças, já na primeira infância, começam a vivenciar uma série de experiências sociais que envolvem cuidado, respeito, cooperação, entre outros aspectos, que se dão em meio as práticas educativas, isso também, nos momentos da alimentação escolar.

Desta forma se fez necessário avançar a discussão do projeto, para que possamos ir além da simples



troca (ou não) de utensílios, pois, mesmo o projeto tendo nascido, também, com essa perspectiva, hoje assume uma nova roupagem, que busca a reflexão acerca das concepções de criança, compreendendo-a como um ser de possibilidades diante das mudanças que ocorrem na hora da alimentação escolar, buscando abrir caminhos para novos olhares sobre a prática pedagógica, na constituição de aprendizagens pelas crianças e na operacionalização de ações que possibilite o envolvimento de toda a comunidade escolar.

Em consonância, o Currículo em Movimento do Distrito Federal – Educação Infantil, chama a atenção para a articulação dos saberes e desenvolvimento de propostas por meio das práticas sociais, ressaltando que essas são ações “educativas que promovem aprendizagem e desenvolvimento, que se aprendem na cultura e constituem afetos, interações conhecimentos e saberes”.

Segundo Barbosa (2009), as práticas sociais contribuem para a conquista de autonomia, constituição de identidade, expressão, diálogo, entre outros, o que pode ser agregado aos momentos da alimentação escolar. Assim, a professora, o professor e toda equipe pedagógica poderão integrar tais aprendizagens no Projeto Político Pedagógico (PPP) e no planejamento pedagógico, compreendendo as crianças em sua integralidade, problematizando a rotina das práticas alimentares, propiciando novos comportamentos e a experimentação de alimentos que são servidos na merenda escolar, bem como trazendo a família para pensar junto, e assim, possibilitar que as ações se estendam para o interior dos lares das crianças.

Desta forma, o autosservimento traz infinitas possibilidades para que as crianças e adultos vivenciem momentos ricos na coletividade, pois as práticas sociais alimentares que a criança realiza traduzem as experiências sociais que ela vivencia, tanto na escola das infâncias, quanto em sua casa. O que ela é capaz de fazer enquanto se alimenta, está intimamente interligado às concepções



- Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014 – “Procure comer com a criança sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.”

- Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos, 2019 - “A alimentação tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente nos primeiros anos, que são decisivos para o crescimento e desenvolvimento, para a formação de hábitos e para a manutenção da saúde.”





que a sociedade constitui em relação às crianças e às infâncias. Nesse sentido, proporcionar à criança momentos em que possam servir-se de maneira autônoma, fazendo escolhas, satisfazendo suas necessidades, é considerá-la como sujeito de possibilidades. É reconhecer que as crianças são seres capazes e que aprendem e se desenvolvem por meio das relações que estabelecem com os seus pares e com os adultos, e assim, podem compartilhar saberes de reorganizar e recriar experiências, vivenciando situações desafiadoras, indo além, aprendendo e se desenvolvendo. Significa, apostar nas imensas possibilidades e potencialidades das crianças e de suas infâncias.



Se faz necessário refletir sobre a concepção de criança e infância, e sobre suas possibilidades, compreendendo que as crianças aprendem e se desenvolvem imersas no contexto social e cultural. Em relação à cultura, dependendo do contexto que a criança nasce, cresce e vivencia experiências, interfere em seus hábitos e escolhas alimentares. Isso precisa ser compreendido e respeitado no espaço da escola das infâncias e nas atividades que são planejadas e proposta às crianças, ou com elas.



Nesse sentido, a prática do autosservimento, além de possibilitar o exercício da autonomia, precisa ser vivenciado com atenção ao respeito à identidade social e cultural de cada crianças. Usar as mãos, sobretudo os bebês, para sentir as texturas dos alimentos, usar os talheres apropriados para as mãos pequenas ou talheres que os adultos usam, talheres de servir-se, panelas grandes ou pequenas, travessas, jarras, copos, xícaras, pratos rasos ou fundos, tigelas, entre outros utensílios, são aprendizagens que vão se constituindo em meio a prática em si.

Então, fica aqui um convite. Que tal, tanto na escola das infâncias como nos lares das crianças pensarmos em atitudes mais positivas em relação a essa potencialidade infantil? Que tal, na hora das refeições, dispor os alimentos em locais acessíveis e deixar a criança pensar e decidir sobre o que quer, como e o quanto quer comer?



Prevenção da obesidade infantil no contexto escolar do DF

Ana Maria Cavalcante de Lima¹⁵

Helen A. D.Bastos¹⁶

Shirley Silva Diogo¹⁷

Você sabia que a escola pode ajudar a reverter o cenário de obesidade infantil no Distrito Federal?

• Mas o que é obesidade?

A obesidade é um grave problema de saúde em todo o mundo, no Brasil e também no Distrito Federal. É considerada uma doença crônica causada por múltiplos fatores e é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, acarretando sérios prejuízos à saúde¹⁸.

• Dados da magnitude dos casos de excesso de peso¹⁹ ou obesidade

No mundo, estima-se que 40 milhões de crianças e adolescentes de 5 a 19 anos estejam com excesso de peso ou obesidade¹.

No Brasil, os números são bastante preocupantes:

- 60% dos adultos apresentam excesso de peso;
- entre adolescentes, 21,7% dos meninos e 19,4% das meninas estão com excesso de peso;
- em crianças com idade entre 5 e 9 anos, uma em cada três já apresenta excesso de peso²⁰.

No Distrito Federal, apesar de não termos uma pesquisa que nos mostre o cenário nutricional da população, temos alguns indícios preocupantes da magnitude do excesso de peso e da obesidade em crianças.

15 Nutricionista, Especialista em Comunicação em Saúde e Gestão de Políticas de Alimentação e Nutrição. Mestre em Saúde Pública pela Fiocruz. Analista em Atenção Primária da Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde.

16 Nutricionista, Especialista em Gestão de Políticas de Alimentação e Nutrição e estudante de Mestrado em Saúde Coletiva pela Universidade de Brasília (UnB). Especialista em Saúde da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SESDF).

17 Nutricionista, Mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília (UnB), Coordenadora da Comissão de Fiscalização do Conselho Regional de Nutricionistas da 1. Região (CRN1). Analista de Gestão e professora de Nutrição da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF).

18 World Health Organization (WHO). Overweight and obesity. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

19 Excesso de peso corresponde ao somatório de casos diagnosticados de sobrepeso e obesidade.

20 IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares/2008/2009. 2010.



Graças ao trabalho das equipes de atenção primária das Unidades Básicas de Saúde em todo o DF e o apoio dos profissionais da educação, com a coleta de peso e altura para implementação da vigilância nutricional das crianças, sabemos que, em 2019:



- 44.910 crianças menores de 10 anos tiveram peso e altura aferidos;
- destas, 9,0% das menores de 5 anos e 24,1% das crianças com idade entre 5 e 9 anos tiveram diagnóstico de excesso de peso;
- Ao todo, 7.330 crianças foram diagnosticadas com excesso de peso no DF.

Quanto mais avançamos no registro da vigilância nutricional, melhor reconheceremos a magnitude da obesidade infantil no DF e, de forma precoce, poderemos intervir na prevenção do ganho excessivo de peso, na reversão do avanço da obesidade infantil e na atenção integral às crianças com diagnóstico de obesidade infantil.

• O que causa a obesidade infantil?

Em crianças e adolescentes as principais causas da obesidade estão ligadas a fatores individuais/comportamentais e fatores ambientais.

- Fatores individuais e comportamentais: ausência ou curta duração do aleitamento materno; consumo excessivo de alimentos não saudáveis – ultraprocessados, que são ricos em calorias, gorduras, açúcares e sódio; a falta de atividade física, aumento do comportamento sedentário e sono inadequado²¹.
- Fatores ambientais (ambientes obesogênicos): aqueles que promovem ou facilitam as escolhas alimentares não saudáveis e os comportamentos sedentários e que dificultam ou prejudicam a adoção e manutenção de hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de atividade física.



21 DEAL, J. B. et al., Huffman MD, Binns H, Stone NJ, Perspective: Childhood Obesity Requires New Strategies for Prevention, *Advances in Nutrition*, nmaa040[s.v.], [s.n.], 2020. doi: <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa040>.



Para saber se o ambiente é obesogênico veja se ele é promotor de práticas que podem causar obesidade. Alguns exemplos: o desenho urbano de uma cidade impossibilita a prática de atividade física em espaços de lazer; quando um ambiente explora a exposição constante de propagandas e publicidade de alimentos não saudáveis dirigidos às crianças; quando há a redução de aulas de educação física nas escolas; quando é facilitado o acesso físico e financeiro a alimentos e bebidas ultraprocessados, como as bebidas adoçadas artificialmente, dentre outros. A configuração desses ambientes é influenciada pela globalização, urbanização, propaganda massiva que provocam impactos no consumo e comportamentos alimentares na infância, e conseqüentemente, impulsionam o crescimento da obesidade nesta fase da vida¹.

Você já ouviu falar em alimentos ultraprocessados? São os alimentos promotores de uma má alimentação e não são saudáveis. Como identificar? Veja a lista de ingredientes no rótulo. Nos alimentos ultraprocessados, a maioria dos ingredientes é de uso exclusivamente industrial, que resultam de uma série de processamentos que transformam substâncias alimentares em alimentos e bebidas com sabores exagerados e prontos para consumo. Esses alimentos, normalmente, têm alta quantidade de calorias, gorduras, açúcar e sódio e contém substâncias que possivelmente você nunca ouviu falar e não usa no preparo de refeições em sua cozinha, como os saborizantes, corantes, emulsificantes, entre outros aditivos químicos. Alguns exemplos de alimentos ultraprocessados oferecidos usualmente às crianças, de forma inadequada: guloseimas, bebidas açucaradas como refrigerantes, sucos artificiais, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, achocolatado, bolos e misturas para bolo. Para saber mais sobre a classificação de alimentos por nível de processamento, acesse o Guia Alimentar para a População Brasileira²² e o Guia de bolso²³, ambos do Ministério da Saúde.

● **Quais as medidas mais efetivas para a prevenção e reversão do cenário de obesidade infantil?**

Em ambientes promotores da saúde, crianças e adolescentes estão mais protegidos contra os fatores que podem influenciar a má alimentação, a inatividade física, o comportamento sedentário e o ganho de peso excessivo. As medidas consideradas mais efetivas para prevenção da obesidade são:

As recomendações para prevenir e deter o avanço da obesidade infantil mostram que é necessário adotar RESPOSTAS INTERSETORIAIS para atuar sobre as múltiplas causas da obesidade infantil, é importante focar no desenho de políticas públicas que protejam as condi-

22 Brasil, Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

23 Brasil, Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira (Guia de bolso). 2018. Disponível em: (<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso2018.pdf>)





ções de vida, saúde e nutrição das crianças e mantenham os ambientes frequentados por crianças protegidos²⁴!

Então, é hora de agir - **Governos e parceiros devem adotar uma abordagem transformadora a ser implementada por diferentes setores para prevenir o aumento da obesidade infantil nas futuras gerações²⁵. Todos são fundamentais nesse processo.**

Fonte: WHO, Report of the commission on ending childhood obesity. 2016. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204176/9789241510066_eng.pdf?sequence=1#:~:text=The%20overar

• O que nós, da educação, podemos fazer para contribuir com a prevenção e a reversão do quadro de obesidade em nossas crianças?

A infância é um período importante do desenvolvimento humano que se constitui a partir de uma série de interações que envolvem os processos biológicos, afetivos, cognitivos, sociais, entre outros. O meio em que a criança vive interfere nas oportunidades de ela atingir seu potencial máximo de desenvolvimento.

A escola é um espaço **IMPORTANTE** de interação, produção de saúde, comportamento e habilidades para a vida, mas também promove cuidado, crescimento e desenvolvimento infantil. Nossa atuação é fundamental para atender às necessidades de afeto, cuidado, alimentação, segurança e integridade corporal e psíquica das crianças²⁶.

Precisamos reunir parceiros que apoiem a implementação de ações em escolas promotoras de saúde e alimentação saudável.

24 WFP, Centro de Excelência contra a Fome do Programa Mundial de Alimentos (WFP). Policy Brief - Obesidade Infantil: Estratégias para Prevenção e Cuidado (em nível local).

25 Banco Mundial. Obesity: Health and Economic Consequences of an Impending Global Challenge. 2017.

26 Brasil. Ministério da Saúde. A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável: livreto para os gestores, 2018.

Algumas normativas que instituem medidas protetivas às crianças na escola:

Medida protetiva instituídas em nível federal	O que institui ou define
Portaria Interministerial 1.010/2006	Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de Educação Infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional.
Lei 11.947/2009	Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da Educação Básica.
Lei 12.982/2014	Determina o provimento de alimentação escolar adequada aos alunos portadores de estado ou de condição de saúde específica.
Portaria Interministerial 1.055/2017	Redefine as regras e os critérios para adesão ao Programa Saúde na Escola - PSE por estados, Distrito Federal e municípios e dispõe sobre o respectivo incentivo financeiro para custeio de ações.
Lei 13.666/2018	Inclui o tema transversal da Educação Alimentar e Nutricional no currículo escolar.
Lei 13.987/2020	Autoriza, em caráter excepcional, durante o período de suspensão das aulas em razão de situação de emergência ou calamidade pública, a distribuição de gêneros alimentícios adquiridos com recursos do PNAE às famílias ou responsáveis dos estudantes das escolas públicas de Educação Básica.
Resolução FNDE 6/2020	Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da Educação Básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.
Medidas protetivas instituídas no DF	O que institui ou define
Lei 5.146/2013	Estabelece diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas da rede de ensino do DF.
Lei 5.232/2013	Disciplina a atividade econômica das cantinas comerciais escolares na rede pública de ensino do DF e dá outras providências.
Decreto 36.900/2015	Estabelece diretrizes para a promoção de alimentação adequada e saudável nas escolas da rede de ensino do DF.
Lei Distrital 5.879/2017	Proíbe toda forma de publicidade e propaganda no interior das escolas públicas e privadas de Educação Básica do DF e dá outras providências.
Decreto 41.381/2020	Regulamenta a Lei Distrital Nº 5.879, de 06 de junho de 2017, que proíbe toda forma de publicidade e propaganda no interior das escolas de Educação Básica das redes pública e privada do DF, e dá outras providências.
Lei 6.818/2021	Autoriza o GDF a reservar áreas nas Regiões Administrativas para implantação do programa denominado Hortas Comunitárias e dá outras providências.





- Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos, 2019 – “Aumenta a cada ano a parcela da população infantil que já apresenta excesso de peso (sobrepeso e obesidade) devido a intensas mudanças nas práticas alimentares e no modo de vida da sociedade.”
- Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos, 2019 – “Casos de desnutrição, anemia e deficiência de vitamina A continuam a existir, seja em grupos populacionais marcados pela dificuldade de produzir ou adquirir seus alimentos; seja pela violação de direitos básicos em função das condições socioeconômicas, de conflitos pela posse de terras ou outros fatores.”



Veja alguns exemplos do que podemos desenvolver, **NAS ESCOLAS**, para apoiar a prevenção e deter o avanço da obesidade infantil:

- Reconhecer oficialmente que a obesidade é uma doença crônica e complexa, capaz de desencadear outras doenças e trazer sérias implicações para as condições de vida, saúde e nutrição das crianças;
- Planejar e implementar medidas de abordagem intersetorial e multidisciplinar efetivas. Uma boa oportunidade é a atuação conjunta da saúde e educação por meio do Programa Saúde na Escola (PSE);
- Apoiar e criar estratégias para ampliar a vigilância alimentar e nutricional;
- Manter o olhar atento ao surgimento de novos casos de obesidade e intervir de forma precoce, fazendo referência dos casos às equipes de Atenção Primária à Saúde;
- Atender às recomendações do Programa Nacional de Alimentação do Escolar (PNAE) para garantia de uma alimentação escolar adequada e saudável;
- Planejar e implementar ações de Educação Alimentar e Nutricional voltadas às crianças, professores, diretores de escolas, famílias e cuidadores, merendeiras e comunidade em geral;
- Ofertar cursos de formação e qualificação sobre uma alimentação adequada e saudável, técnicas de preparo de refeições, elaboração de cardápios que contemplem uma grande variedade de alimentos e refeições adequados e saudáveis às merendeiras;
- Oferecer à comunidade ciclos de debate, oficinas de culinária na escola, troca de receitas saudáveis para compartilhar ações e experiências que promovam a alimentação adequada e saudável;





- Favorecer a produção de hortas escolares para a realização de atividades com as crianças e a utilização dos alimentos produzidos na alimentação ofertada na escola;
- Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras;
- Divulgar o compartilhamento de experiências sobre ações de promoção da alimentação saudável entre as escolas, trocando informações e vivências;
- Intensificar ações nos arredores da escola, para garantir um ambiente promotor de saúde e nutrição das crianças;
- Incentivar a prática de atividade física em todas as escolas, ressaltando o quanto esse

hábito se perpetua ao longo da vida;

- Estimular a prática de atividade física nas ruas abertas aos finais de semana, nas quadras poliesportivas e nos parques do DF;
- Incentivar as brincadeiras durante as jornadas de experiências e nos espaços de escola aberta;
- Orientar sobre os limites de tempo em que a criança fique assistindo TV ou na frente de telas;
- Apresentar avanços e desafios do cenário alimentar e nutricional das crianças nas reuniões dos Conselhos de Saúde, Educação e Alimentação Escolar e na Câmara Legislativa de forma a pactuar compromissos globais que sejam capazes de reverter o quadro de obesidade infantil no DF;
- Considerar sempre as questões relacionadas à segurança e bem estar das crianças quanto às atividades sugeridas.



● **Por fim, o que recomendamos para uma alimentação saudável e para a prática de atividade física em crianças?**

Recomendações para uma alimentação saudável:

Crianças menores de 2 anos²⁷: Amamente até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses. A partir dos 6 meses ofereça alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno. Não ofereça açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar e alimentos ultraprocessados até 2 anos de idade.

Crianças maiores de 2 anos²⁸: Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Ou seja: opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque comida feita na hora (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (sopas “de pacote”, macarrão “instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas); e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

Recomendações para a prática de atividade física²⁹:

Crianças menores de 1 ano: Devem ser incentivadas a serem ativas (pelo menos 30 minutos por dia), incluindo oportunidades de brincadeiras que desenvolvam a coordenação motora e a confiança nos movimentos. Exemplos: brincadeiras e jogos que envolvam atividades que deixem a criança de barriga para baixo (de bruços) movimentando braços e pernas e que estimulem a criança a alcançar, segurar, puxar, empurrar, engatinhar, rastejar, rolar, sentar e levantar, entre outras.

Crianças de 1 a 2 anos: Pelo menos 3 horas por dia de atividade física de qualquer intensidade, incluindo uma variedade de atividades em diferentes ambientes (ao ar livre ou em ambientes fechados) e que desenvolvam a coordenação motora e a confiança nos movimentos. Exemplos: brincadeiras e jogos que envolvam atividades como equilibrar nos dois pés, equilibrar num pé só, girar, rastejar, andar, correr, saltitar, escalar, pular, arremessar, lançar, quicar e segurar, entre outras.

Crianças de 3 a 5 anos: Pelo menos 3 horas de atividade por dia, sendo no mínimo 1 hora de atividade de intensidade moderada a vigorosa. Exemplos: brincadeiras e jogos que envolvam atividades como caminhar, correr, girar, chutar, arremessar, saltar e atravessar ou escalar objetos,

27 Brasil, Ministério da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. 2019. http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

28 Brasil, Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

29 Brasil. Guia de Atividade Física para a população brasileira (versão em consulta pública): http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Guia_Atividade_Fisica_Consulta_Publica.pdf



entre outras. Nessa idade, a atividade física também pode ser realizada na aula de educação física escolar, natação, ginástica, lutas, danças e esportes em geral e também por meio do deslocamento ativo, como a pé ou de bicicleta, sempre acompanhado das famílias ou responsáveis.

Crianças de 6 a 17 anos: Pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, incluindo pelo menos 3 vezes/semana atividades para fortalecimento de músculos e ossos, como dança, jogos e esportes.

Todos têm um importante papel a desempenhar no apoio e defesa das pessoas que vivem com obesidade. **NÃO DEVEMOS** culpabilizar crianças e famílias pela sua condição, ignorar que a autoestima pode estar fragilizada, reforçar preconceitos tais como: a pessoa

com excesso de peso é deprimida, descontrolada, fracassada e descuidada. A mudança de hábitos não depende somente da criança, do adolescente ou sua família. **DEVEMOS promover o cuidado, atenção integral, a motivação para adoção de hábitos e comportamentos saudáveis, melhorar a autoestima da criança e proteger os ambientes frequentados por ela. Essa é uma responsabilidade global de todos.**



Esta é uma grande oportunidade, vamos reunir a comunidade escolar para garantir vidas mais felizes, saudáveis e longas às crianças brasileiras. E, somente com esforço conjunto podemos implementar medidas efetivas e protetivas à saúde, vida e nutrição infantil. A escola tem muito a contribuir porque é, naturalmente, um ambiente promotor de saúde, cuidado, qualidade de vida, nutrição, interação, carinho, afeto e desenvolvimento humano das crianças.



Cozinhas que moram na memória: reflexões sobre sabores e afetos

Ana Neila Torquato³⁰

Andreia dos Santos Gomes Vieira³¹

Olá! Que bom que você chegou, vamos entrar! Aceita um café quentinho e uns bolinhos de chuva para acompanhar?



Se você viveu esta cena na infância, se ela fez parte de suas brincadeiras ou do seu lanche da tarde, talvez tenha voltado no tempo, sentido cheiro, lembrado dos sabores e das companhias que hoje povoam suas memórias afetivas. Este foi só um pequeno exemplo, dos muitos que poderíamos citar, afinal, todos nós temos lembranças ligadas a cheiros e sabores de comidinhas que tínhamos, ou que desejávamos ter, e que ainda hoje brincam com a criança que mora dentro de nós.

Pense em um desses sabores, aromas, imagens ligadas à alimentação e siga conosco! Você é nosso convidado especial para refletir sobre a formação dessas memórias afetivas ligadas aos alimentos e às situações sociais nas quais eles são ofertados. Você pode se surpreender com a potencialidade do ato de comer, que está ligado aos nossos sentidos primários, mas que, também, liga-se profundamente à dinâmica social e cultural na qual nascemos, crescemos e vivemos. A consciência dessa potencialidade pode influenciar direta ou indiretamente nossas ações pedagógicas.

O ditado popular diz que a cozinha é o melhor lugar da casa. E até quem, numa vida corrida, não acha tempo, nem gosto para a arte da culinária, lembra-se com saudosismo da cozinha da mãe, das tias e avós, ou do pai, dos tios e dos avôs, pois era ali que a mágica das transforma-

30 Pedagoga, Especialista em Educação Infantil na Perspectiva Histórico-Cultural. Escritora de livros infantis e contadora de histórias. Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF), compondo a equipe da Diretoria de Educação Infantil (DIINF).

31 Pedagoga, Especialista em Gestão Educacional, Especialista em Educação Infantil e Mestre em Educação pela Universidade de Brasília (UnB). Pós-graduanda em Políticas Públicas, Infância, Juventude e Diversidade (UnB). Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF), compondo a equipe da Diretoria de Educação Infantil (DIINF).



ções acontecia e os corações e barrigas se fartavam de alimentos temperados com afeto e ensinamentos ancestrais, vindos de receitas antigas e muitas histórias de família. Mais que alimentar o corpo, a comida alimenta as emoções.

“Vó Joaquina nos sentava de frente a ela, cantava enquanto amassava com as mãos os capitães, “Bambalalão, senhor capitão...”. Era apenas um bolinho de arroz, feijão, carne e farinha. Um para meu irmão, outro para mim, mas era tão saboroso, tão especial... porque também nos nutria a alma.”



No ato de alimentar-se o natural, o emocional, o social e o cultural se entrelaçam. Comer não pode ser visto apenas como uma necessidade vital do organismo, é também, um fenômeno sociocultural do qual fazem parte significados e sentidos constituídos na relação com outros e com a cultura.

O ser humano alimenta-se para sobreviver e sua alimentação acontece de maneira singularizada. A preparação dos alimentos, o jeito de comer, o uso de determinados utensílios, a forma de servir, os rituais, comportamentos e modos de partilhar ou compartilhar a comida, ou seja, todas as ações ligadas a essa prática são produções culturais constituídas simbólica e emocionalmente que compõem elementos identitários e de pertencimento, seja um país, de uma região ou de um grupo.

Mesmo a lactação sendo parte da filogênese de nossa espécie, a amamentação traz em si aspectos culturais. O ato de amamentar não apenas sacia a fome do recém-nascido como, também, lhe possibilita experimentar manifestações tipicamente humanas por meio do acalanto, do aconchego, das carícias, da comunicação emocional entre o bebê e sua mãe.

As refeições são momentos de aprender com os parceiros mais experientes, provar os alimentos, trocar experiências, o gosto alimentar, também, é culturalmente constituído. Obviamente bebês e crianças não irão escolher os alimentos pelo valor nutricional, mas podem iniciar esse processo pelas possibilidades alimentares a eles disponibilizadas.

Para Rossi, Moreira e Rauen (2008) o conhecimento de diferentes alimentos é essencial para ampliar as possibilidades de uma alimentação variada, sendo fundamental para a constituição de práticas alimentares saudáveis. A familiaridade com os alimentos é resultante das experiências de bebês e crianças com eles, sendo importante tanto para o consumo, quanto para a formação das preferências alimentares.





“Eu gostava de brincar de fazer comidinha. Eu e minha prima Sara pegávamos pedrinhas para fingir que era feijão, as sementinhas eram arroz, também tinha salada de capim. A gente fazia sopa com água e bolo de areia. Era a nossa brincadeira favorita. Sempre que minha tia estava cozinhando, a gente ia ajudar. Fazíamos tudo igual, só que brincando.”

Por meio da brincadeira a criança aprende a se relacionar consigo e com os outros, experimenta diferentes emoções, aprende os significados sobre os objetos da cultura, compreende o mundo. O grande material das brincadeiras são as relações humanas, enquanto se relaciona, observa, imita outros, a criança aprende e se desenvolve.

Brincar de fazer comidinha faz parte das experiências do faz de conta. Sementes, pedrinhas, folhas, gravetos, areia, água são variados os “ingredientes” a serem explorados e usados na brincadeira. Segundo a Teoria Histórico-Cultural a brincadeira de faz de conta é a atividade guia das crianças da pré-escola. Em relação aos bebês e crianças bem pequenas, as experiências iniciais estabelecidas com as pessoas e com os objetos culturais, que são as atividades que guiam nesse período da vida, são importantes para o desenvolvimento de funções psíquicas basilares para a brincadeira (MIRANDA, 2021).

Em casa, bebês e crianças gostam de manusear os utensílios de cozinha. Num primeiro momento a curiosidade da descoberta vincula-se aos sons produzidos por eles de acordo com o ritmo e atrito em determinadas superfícies, as cores, as formas e seus diferentes materiais. Por meio das observações e vivências organizadas pela família, os pequenos começam a estabelecer relações entre os objetos e as ações das pessoas que estão ao seu redor e vão, pouco a pouco, compreendendo a função social de cada um dos utensílios, que até então serviam, apenas, para experiências relacionadas à materialidade por si só.

A compreensão da utilidade dos utensílios da cozinha e o fato de imitarem seus companheiros mais experientes (avós, pais, tios, irmãos, cuidadores) no manuseio deles, os bebês e as crianças mostram que estão inseridos em determinada cultura.

Um pouco mais tarde, na fase das brincadeiras de papéis sociais, conseguem abstrair de forma a dar aos objetos outras funções, que não a original. Em função do faz de conta a tampa da panela vira escudo, a colher vira microfone, a bacia vira tambor. A cozinha vira lugar das gostosuras e das brincadeiras.

“A hora do lanche era sempre uma surpresa e a curiosidade era tanta que muitas vezes perguntávamos o cardápio do dia para a turma que passava por nós enquanto andávamos enfileirados a caminho do refeitório. Lembro-me bem do cheiro do arroz com sardinha, dos pacotes de paçoca de amendoim que guardava no bolso para comer mais tarde e do dia que chorei em casa porque a minha mãe prometeu fazer uma canja de galinha igual a da escola, mas não conseguiu”.

Quando falamos em lembranças ligadas à alimentação na infância, a casa, certamente, não é o único espaço do qual recordamos. Se puxarmos pela memória surgirão cantinas, lanchonetes, refeitórios, lancheiras mais ou menos recheadas, as lembranças dos lanches favoritos, e até os colegas com quem compartilhamos um dos momentos mais esperados do dia. Entra em cena a Escola como espaço privilegiado de vivências e aprendizados.

Você ainda se lembra da galinhada, da paçoca, do arroz doce da cantina da sua escola das infâncias? E os lanches especiais da semana da criança, você teve oportunidade de se deliciar com eles? O resgate de nossas lembranças quando criança, neste momento, talvez, facilite a percepção do quanto a hora do lanche, mais que sinônimo de satisfação física, nos remete a vivências relacionadas ao cuidado de si, do outro, da sociedade em que estamos inseridos.

O direito ao momento da alimentação está presente nas instituições de ensino desde a implantação do programa da Alimentação Escolar, criado em 1954 pelo Ministério da Educação. Ao considerar a historicidade da ação de alimentar bebês e crianças num ambiente educativo, a principal reflexão seja, talvez, o como a alimentação tem influenciado a percepção e a prática pedagógica ao longo do tempo.

Na Educação Infantil as práticas voltadas à alimentação não são conteúdos a serem transmitidos, mas vivências a serem experienciadas. Cuidar e Educar são indissociáveis, assim toda ação voltada às práticas sociais se configura como ação educativa e integra o currículo de bebês e crianças. Estas práticas estão relacionadas à vida cotidiana, “envolvem emoção, desejo, corpo, pensamento e linguagens [...] são expressões dos seres humanos, não podendo estar separadas das ações” (BARBOSA, 2009, p. 83). A participação ativa da criança em colaboração com seus parceiros é fundamental para que as vivências transvertam-se em experiências.

“Na minha escola tinha uma horta linda, com alfaces verdinhas que mais pareciam flores gigantes. Havia também rabanete, que nunca aprendi a gostar! De vez em quando nós levávamos para casa uma cestinha com verduras e legumes colhidos de lá. Minha felicidade era ganhar cenouras com folhas iguais às do coelho Pernalonga. De vez em quando a professora nos levava até





a horta, mas não podíamos entrar, mexer na terra, plantar ou colher nada. Acho que era pra gente não se sujar ou para não desorganizar o que sempre estava, impecavelmente, organizado”.

Iniciativas de trabalhar o cultivo de hortas, criar galinhas, plantar feijões, substituir balas, pirulitos e chocolates por biscoitinhos caseiros, instituir o dia da fruta, implementar o Projeto Alimentação Saudável no Projeto Político Pedagógico da escola das infâncias, tudo isso é louvável, mas o certo é que em diversas ocasiões os projetos e atividades limitam-se à questões conceituais do que venha a ser alimentação para o bem estar do corpo e ao conhecimento acerca da origem e produção dos alimentos que consumimos.

A alimentação é um assunto muito debatido na atualidade. Entre especialistas e leigos é unânime dizer que comer bem, atentando para o equilíbrio entre quantidade e qualidade é um fator primordial para o bem estar dos seres humanos. Nos cursos de formação de professores, no entanto, dificilmente, refletimos sobre outros sentidos e possibilidades em se falar, pensar e ressignificar nosso trabalho com as crianças a partir deste tema. O que propomos neste texto é, justamente, que estejamos atentos para o fato de que a alimentação é um tema imbricado na cultura e nela se baseiam práticas sociais e atividades que guiam o desenvolvimento das crianças.

A criança da Educação Infantil é sujeito ativo em sua aprendizagem, e por isso, precisa participar das atividades propostas de forma atuante. As possibilidades de planejar, manusear, avaliar e expressar da criança, em cada uma das situações de aprendizagem organizadas pela professora ou professor, devem ser consideradas tanto no planejamento como nos momentos de sua execução durante as jornadas de experiência.

“Helena trabalhava na cantina da escola e dizia que ficava feliz quando ia à padaria e as crianças gritam para os pais “olha, é a tia da escola!” Helena tinha sempre um olhar diferenciado para as crianças. Observava o desenvolvimento de cada uma delas e como o trabalho pedagógico era realizado. Acreditava que uma escola de qualidade é responsabilidade de todos que ali trabalhavam.”

E na escola das infâncias, que relações são estabelecidas pelas crianças com este espaço e com as pessoas que o compõem? Assim como em casa, as relações com a cozinha da escola precisam ser cativadas. Na escola, as professoras ou os professores precisam abrir caminhos para que as crianças conheçam e valorizem este espaço, bem como, as pessoas que trabalham nele.



Uma prática pedagógica que vê a cozinha da escola com um espaço de vivências e aprendizagens implica o estabelecimento de vínculos entre as crianças, as professoras ou professores e os demais profissionais, na certeza de que todos os cantinhos da instituição são educativos e todos os que trabalham e convivem ali são agentes educadores e influenciadores nos processo ensino-aprendizagem-desenvolvimento.

Conhecer as pessoas pelo nome, saber sobre o trabalho que realizam e compreender a dinâmica da cozinha da sua escola pode ser o primeiro passo para uma parceria produtiva e prazerosa entre todos os envolvidos. As crianças aprendem quando observam, escutam, experimentam, interagem, participam. Proporcionar vivências com tipos de alimentos e/ ou formas de preparo diferentes dos que têm em casa é um ganho nutricional, cultural e de experiência pessoal.

Outro ponto importante é pensar no que as crianças sabem e podem ensinar. Elas trazem para a escola conhecimentos constituídos na família e na comunidade, que quando compartilhados valorizam-nas como pessoas que falam de suas raízes, que tem seus gostos, preferências e saberes. As famílias também podem ser inseridas nas atividades e nas jornadas de experiências. Que tal convidá-las para uma roda de conversa, um piquenique ou uma receita?

Preparar alimentos pode ser uma vivência favorecedora de novas aprendizagens. Analisar a receita, as quantidades dos ingredientes, as misturas dos elementos, a energia que vai ser empregada na preparação do bolo, no giro do liquidificador, o tempo de cozimento do bolo, a força para quebrar os ovos, o tipo de farinha, se usa fermento ou não. A receita pode trazer memórias afetivas que as crianças podem compartilhar com o grupo, pode gerar outras curiosidades como o porquê do uso do termo colher de sopa ou de chá. Enfim, há muito que ser explorado, investigado a partir de uma perspectiva que integra todos os Campos de Experiência do Currículo em Movimento do Distrito Federal - Educação Infantil (2018).

Depois de revisitar cozinhas, passear por lembranças e refletir sobre a importância do tema alimentação como algo que vai além das nossas necessidades primárias e afeta o jeito de sermos e estarmos no mundo, ficamos na torcida para que suas crianças conheçam e se encantem com cheiros, texturas, cores e sabores. Sensações que ficarão para sempre em suas memórias e corações como o gostinho bom de ser criança numa escola das infâncias.

Quanto ao café e aos bolinhos, podemos combinar!



Sustentabilidade

Andressa Regina Coelho³²



Sustentabilidade é, ou deveria ser, o assunto que move o século XXI. O termo pode ser traduzido como algo capaz de se auto sustentar ao longo da vida, de forma equilibrada e em rede. As três dimensões do Desenvolvimento Sustentável são social, econômica e ambiental, em que haja propostas de modelos de desenvolvimento nos quais “ninguém fique para trás” (ONU, 2015). Surgiu da necessidade de atitudes mais compatíveis para a permanência das espécies sobre a Terra, buscando formas de crescer que pudesse suprir as necessidades atuais, quanto à integridade ambiental, viabilidade econômica e justiça social sem comprometer as possibilidades das futuras gerações.

O sistema de desenvolvimento global, hoje, é o capitalismo, baseado numa sociedade de consumo com diretrizes de produção e acumulação, num sistema predatório, que inviabiliza os princípios de sustentabilidade.

A ideia de sustentabilidade, também, vem de uma outra percepção sobre a vida, que utiliza outras referências para análises das questões atuais, como por exemplo, a relação entre povos tradicionais e o cuidado com a Terra. A sociedade atual passou por um período de afastamento da natureza e seus processos, a fase industrial teve sua contribuição positiva para a sociedade, porém, vendeu a ideia predatória dos recursos naturais. Mas essa é uma forma de vida que já aponta sinais de esgotamento e mal estar planetário, por isso, surgem novas necessidades de ações e comportamentos, de inovação científica, de desenvolvimento, de resolução de problemas, interação com o meio ambiente e de cada indivíduo consigo mesmo e com o próximo.

É importante considerar que a discussão global sobre as formas de inserir a ecologia nos ambientes de ensino e considerar as questões ambientais nas escolas já vem do final do sécu-

³² Cientista Ambiental pela Universidade de Brasília (UnB) com pesquisa em Ecopedagogia na Primeira Infância. Arte-educadora ambiental, criou e coordena a microempresa ALEGRIA - cuidado e acompanhamento ecopedagógico.



lo passado, quando cientistas e outros profissionais ativistas se reuniram em conferências mundiais para tratar, exclusivamente, das crises ambientais iminentes como a climática, alimentar e a social/consumo. Dessas reuniões, acordos e agendas foram assinadas, dando origem a leis e políticas de redução e conscientização em relação às questões ambientais. Também, surgiram desse momento, ferramentas, objetivos e as diretrizes enunciados em documentos como o Tratado de Educação Ambiental para Sociedades Sustentáveis e Responsabilidade Global (1992), a Carta da Terra (2000), o Programa Nacional de Educação Ambiental – ProNEA (2005), a Política Nacional de Educação Ambiental - PNEA (1999) e no seu Decreto re-

gulamentador (2002), todos contemplados nas Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Ambiental (2012) e inseridos de forma transdisciplinar na Base Nacional Comum Curricular (2017). Muito material foi elaborado, porém, ainda existe um longo caminho a ser seguido.

Aílton Krenak, filósofo, e também, considerado uma liderança indígena da etnia Krenak, diz algo muito interessante e profundo sobre o mito da sustentabilidade em um dos seus três atuais livros, *Ideias Para Adiar o Fim do Mundo* (2019):

[...] mito inventado pelas corporações para justificar o assalto que fazem à nossa ideia de natureza. Fomos durante muito tempo embalados com a história de que somos humanidade. Enquanto isso - enquanto seu lobo não vem - fomos alienados desse organismo de que somos parte, a Terra, e passamos a pensar que ela é uma coisa e nós, outra: a Terra e a humanidade. Eu não percebo onde tenha alguma coisa que não tenha natureza. Tudo é Natureza. O cosmos é natureza. Tudo que eu consigo pensar é natureza. (KRENAK, 2019, p.9)

Com Aílton é possível lembrar que nós somos natureza, que cada criança é a própria natureza sendo humanizada. Ele traz a ideia do pensamento sistêmico, das interações em rede, lembra que o cuidado com a Terra e a necessidade de permanência é sabedoria dos povos originários, ancestrais, aqueles que sempre estiveram aqui. E essa sabedoria, que está muitas vezes fora do campo da ciência, é fonte para resolução dos problemas atuais nos mais diversos aspectos. Temos sociedades equilibradas mais antigas que o sistema de capital.

Toda essa informação é importante para que o caminho para a verdadeira sustentabilidade seja traçado e percorrido de uma forma assertiva. O autor Moacir Gadotti (1998) há tempos diz que:



O desenvolvimento sustentável tem um componente educativo formidável: a preservação do meio ambiente depende de uma consciência ecológica e a formação da consciência depende da educação. É aqui que entra em cena a ecopedagogia. (GADOTTI, 1998, p. 89)

E sabendo que as crises que vivemos são, antes de tudo, uma crise de educação e de vivências negativas com o organismo Terra, um apanhado de movimentos, metodologias e práticas passam a ser consideradas na hora de pensar a Educação, principalmente, de crianças. É urgente que as escolas promovam mais tempo de qualidade e mais espaço de natureza para as crianças, pois o tempo na natureza é investimento intelectual, emocional, físico. É na natureza que a criança pode se desenvolver integralmente.

Hoje, é possível encontrar diversos nomes para Educação Ambiental e práticas que buscam reconectar as pessoas com a natureza, desenvolvendo a consciência ecológica, além da educação ambiental, fala-se agora em Educação para o Desenvolvimento Sustentável (NEAL, 1995), Ecopedagogia (GADOTTI, 1998), Educação para a Cidadania (JACOBI, 1997), Educação para Gestão Ambiental (QUINTAS e GUALDA, 1995), Alfabetização Ecológica (CAPRI, 1994), Aprendizagem com a Natureza (LOUV, 2016). Tudo isso para mostrar que Educação Ambiental não se limita a uma disciplina escolar, nem algo separado a ser memorizado por professores e crianças, mas sim, algo a ser incorporado e vivido no dia a dia, dentro e fora do ambiente escolar. Só assim a mudança de comportamento social se torna real.

Dicas para se aproximar da natureza na escola das infâncias

Para cuidar da natureza é preciso amá-la. Mas para amar alguma coisa é preciso antes de tudo, conhecê-la. Por isso, o encantamento e a criação de vínculo se torna componente essencial na hora de apresentar a natureza para e com as crianças. Já que antes de ter a enorme missão de salvar a natureza, as crianças precisam de experiências positivas no ambiente natural.

Então, o primeiro passo é identificar e reconhecer a natureza que está em volta, lembrando que nós mesmos somos natureza. Como nos lembra André Trigueiro, o meio ambiente começa no meio da gente e o desenvolvimento das competências da Base Nacional Comum Curricular traz em si uma série de propostas a serem desenvolvidas durante o percurso escolar, e trabalhando com olhar atento é possível perceber toda



a natureza que há nesses processos. Já percebeu que nosso corpo é composto pelos quatro elementos da natureza?

O segundo passo é buscar estar o máximo de tempo fora das quatro paredes das salas, aproveitando e reinventando as áreas ao ar livre da escola das infâncias, com segurança e vontade de explorar os espaços, deixando as crianças descobrirem locais novos, também. Que tal contar história lá fora hoje? Observar as nuvens? Perceber quantos tipos diferentes de plantas existem ali? Sonhar com mudanças no espaço?



Nesse momento, é importante o exercício da experiência positiva com a natureza, um olhar cuidadoso com as possíveis surpresas e o acolhimento das ideias de longo prazo.

O terceiro passo é trazer mais espécies vivas de natureza para dentro da escola das infâncias. Que tipo de natureza viva podemos ter dentro da sala de referência? Plantas? Animais? Que tipo de natureza viva podemos ter fora da sala de referência? E fora da escola, é possível ocupar algum espaço e enriquecê-lo com natureza para as crianças?

Pronto, traçando esses primeiros passos, fica fácil incorporar a natureza na vida das crianças, e por consequência, dos adultos envolvidos. Assim, construir uma horta coletiva é um ótimo exercício de cidadania e estudos sobre sustentabilidade, já que permite que as crianças e profissionais da educação vivenciam de perto os ciclos da natureza. Cabe lembrar que a UNESCO conseguiu reunir diversos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável em um documento que auxilia na construção dessas novas práticas.

Cultivando comida e acompanhando processos

A alimentação é um tema central para a educação sustentável e uma horta na escola das infâncias pode auxiliar nesse entendimento, uma vez que, produzindo alimentos saudáveis e orgânicos, é possível observar toda rede de processos que acontece ali. É cuidando da horta que surgem questões importantes sobre o que o corpo realmente precisa para estar alimentado e funcionar bem, sobre o ciclo das plantas, cuidados com o solo, sobre a logística de produção,



consumo e descarte dos alimentos, e ainda, pensar na responsabilidade sobre embalagens e outros resíduos gerados no processo.

Tudo isso é uma forma de pensar em rede, de pensar uma educação sustentável e inserir a natureza na escola das infâncias. E uma horta bem elaborada na escola, com cuidado coletivo, se faz palco para a experiência de todo esse ciclo.

Todo bom cultivo começa com um estudo e planejamento da área e das espécies escolhidas, por isso, independente da escala do seu plantio, é importante procurar um local onde tenha:

LUZ SOLAR para se desenvolver;

ÁGUA para hidratar;

SOLO para nutrir;

PLANEJAMENTO para saber o que será plantado, como, e ainda, o que esperar do plantio;

Se a escola sentir necessidade, cabe chamar consultores profissionais.

Depois de escolhido o local ideal, é importante se informar sobre as espécies desejadas, possíveis questões que podem surgir com as pequenas pragas, estar disposto e dedicado a criar toda a vida desse laboratório, e caso a escola das infâncias sinta necessidade, uma consultoria profissional nesse início, é bem vinda.



O canteiro vai precisar de cuidados diários, identificação e um manejo rotineiro. A criação de um calendário ajuda no controle e registro das ações. Deve ser regado todos os dias e pode-se criar uma escala para as turmas. O tempo de colheita é diferente para cada espécie e a observação atenta e cotidiana desse laboratório vivo mostrará os próximos passos que precisam ser tomados.

DICAS:

Algumas dicas sobre as plantas: Quando a opção é semente, o ideal é que elas sejam geminadas e estejam minimamente crescidas antes de seguirem para o canteiro no chão. É possível reutilizar materiais como caixas de leite e de ovo para essa atividade e cuidar da germinação, diariamen-



te, dentro da sala de referência. Também, existem técnicas de rebrotamento que são como mágicas para as crianças e simples de fazer, utilizando vegetais como batata e um recipiente com água. Se a escolha foi o plantio com muda, é importante estar atento na hora de plantá-las no canteiro, respeitando o espaço necessário para o crescimento de cada uma e cuidando do solo, cobrindo-o todo com folhas secas, fazendo uma espécie de berço para a muda.

Algumas dicas para o solo: Aqui está o segredo de toda plantação. O solo deve estar vivo e equilibrado para gerar plantas fortes e saudáveis. Nele vivem pequenos animais e microorganismos importantes para a saúde das plantas. É possível contribuir com a vida do solo utilizando matéria orgânica seca para cobrir toda a superfície do canteiro, pois assim, a terra fica protegida. Também, é possível gerar adubo de forma muito simples por meio da compostagem.

Compostagem:

É uma forma de reciclagem dos resíduos orgânicos que leva em média três meses para se completar. A composteira recebe o resto de alimento e a partir da ação de microorganismos e biodigestores, transforma tudo em adubo, que pode ser levado de volta para a horta, nutrindo o solo e gerando novos alimentos, fechando assim, o ciclo alimentar.

Existem diversas formas para montar uma composteira, mas basicamente todas funcionam recebendo matéria orgânica molhada, que é o que sobrou da alimentação, com outra parte de matéria orgânica seca, que pode ser serra-gem ou folhas secas, para manter o equilíbrio do processo. Em geral, duas partes secas, para cada parte molhada.

Esse material orgânico pode ser colocado em recipientes preparados para compostagem, ou diretamente no chão, num espaço reservado para isso. Alguns cuidados devem ser tomados na hora de montar uma composteira, por isso, uma assessoria profissional, também, é indicada.



- Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014 – “Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto de formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade dos recursos naturais e da biodiversidade.”

- Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos, 2019 – “A alimentação é um fator de identidade de povos e grupos e diz respeito aos afetos, ao cuidado consigo mesmo, com os outros e com o meio ambiente.”



Para laboratórios escolares, o minhocário é a composteira ideal, pois possibilita o contato com pequenos animais, além de desmistificar a ideia de que a natureza é suja. A compostagem com minhocas permite um contato bem mais profundo com a alimentação das crianças, uma vez que as minhocas se alimentam das sobras do lanche.

Assim, é possível perceber a qualidade do consumo alimentar da turma. Se não está sobrando muita coisa saudável para as minhocas, talvez seja hora de incluir mais frutas e vegetais.

A utilização do minhocário como ferramenta pedagógica, permite que as crianças e educadores vivenciem os processos de “ciclos fechados”, já que o alimento pode ser retirado da horta, consumido pela turma, levado em parte para a composteira, que vai reciclar aquele material e o devolver para a horta em forma de adubo, nutrindo novas plantas que serão em breve, consumidas. Perceber e participar desse processo é transformador.

É possível fazer um pequeno minhocário utilizando baldes do mesmo tamanho com tampas, um punhado de minhocas, folhas secas e resto de alimento. Os baldes ficam montados um em cima do outro, precisam ter furinhos que permitam a passagem das minhocas entre eles e o balde de baixo deve estar preparado para coletar o líquido que escorre durante o processo. Esse líquido é um biofertilizante muito rico para horta, deve ser separado e guardado, quando for utilizado, é importante estar, por ser muito concentrado.

Também, é importante conhecer as minhocas junto com as crianças, assim fica fácil saber o que pode colocar ou não na composteira. Por exemplo, as minhocas são seres com células táteis por todo o corpo e não lidam bem com alimentos ácidos como cascas de laranja, cebolas e limão. Elas também, colocam ovos, e é possível observá-los dentro do minhocário. As minhocas são seres incríveis e grandes educadores, também, sua saúde vai indicar o bom funcionamento da composteira.

Cultivar uma horta e outros sistemas ecológicos na escola das infâncias é uma forma de engajar as crianças nos processos naturais, de enverdejar o ambiente escolar e proporcionar o fortalecimento do vínculo entre as pessoas envolvidas e a natureza. Pois, antes de querer que as crianças salvem o meio ambiente, é preciso dar a chance delas conhecerem e amarem a natureza.



A brincadeira de faz de conta e a alimentação como prática social

Andréia Pereira de Araújo Martinez³³

Vamos brincar de fazer comidinha?...

Como você quer brincar? Com panelinhas de brinquedo ou você prefere pegar emprestado as panelas da cozinha da sua casa? E a comidinha? Como é? Invisível habitando sua imaginação? Ou é feita de areia, terra, com pedrinhas e matinhos? Ou você se aventura em pegar alguns alimentos da geladeira e da dispensa da sua casa? Será que sua mãe ou seu pai, sua tia ou seu tio, sua avó ou seu avô, enfim, quem cuida de você, vão brigar? Ou eles vão entrar na brincadeira?

São tantas as possibilidades de brincar de fazer comidinha... Pode brincar sozinho ou com alguém, que pode ser outra criança ou um adulto. A comidinha pode ser imaginária, e os utensílios também, que podem se tornam perceptíveis com as palavras que ecoam narrando o enredo ou por meio dos movimentos das mãos que brincam de fazer comidinha, de servi-la e de comê-la. E os utensílios podem ser de brinquedo comprado de produção artesanal ou industrializado, de panelas velhas que não se usa mais na cozinha dos adultos, pode até ser de panelas novas, também, que são retiradas das prateleiras só para serem usadas um pouquinho na brincadeira, ou pode ser de alguma embalagem, que ao invés de ir para o lixo, nas mãos de uma criança se transforma – um pote de iogurte pode virar um copo, um pote de manteiga uma panela, uma caixa de leite uma jarra, uma tampa qualquer pode virar um prato, e por aí, vai...



E onde pode brincar? Em qualquer lugar. Talvez na própria cozinha da casa, em que se abre o armário como se abre um portal para outro mundo, retirando de lá as panelas e bacias, e no chão mesmo, já começa a brincadeira. Pode ser na sala, atrás do sofá, sobre o tapete, usando a mesa de centro como uma mesa de jantar; no quarto, debaixo de uma tenda improvisada com um lençol; na varanda ou na garagem, usando cada espaço disponível. Pode ser no quintal. Ah, o quintal!!! Para Manoel de Barros (2015), o “quintal é maior do que o mundo”.

³³ Pedagoga, Especialista em Educação Infantil, Mestre e Doutora em Educação pela Universidade de Brasília (UnB). Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF), e atualmente, é diretora da Diretoria de Educação Infantil (DIINF).



O apanhador de desperdícios

Manoel de Barros

Uso a palavra para compor meus silêncios.

*Não gosto das palavras
fatigadas de informar.*

*Dou mais respeito
às que vivem de barriga no chão
tipo água pedra sapo.*

*Entendo bem o sotaque das águas
Dou respeito às coisas desimportantes
e aos seres desimportantes.*

Prezo insetos mais que aviões.

*Prezo a velocidade
das tartarugas mais que a dos mísseis.
Tenho em mim um atraso de nascença.*

*Eu fui aparelhado
para gostar de passarinhos.*

Tenho abundância de ser feliz por isso.

Meu quintal é maior do que o mundo.

Sou um apanhador de desperdícios:

*Amo os restos
como as boas moscas.*

*Queria que a minha voz tivesse um formato
de canto.*

*Porque eu não sou da informática:
eu sou da invencionática.*

Só uso a palavra para compor meus silêncios.



Parafrazeando Manoel de Barros (2015), no silêncio brincante das crianças, na visão do adulto, pode haver desperdícios de tempo, de fazeres e de saberes, porque elas lidam com “coisas desimportantes” e com “seres desimportantes”, porque o brincar não é “fadigado de informar”. Mas no silêncio, nas palavras, no pensar e no agir das crianças, há muita coisa importante para o contexto das infâncias. A crian-





ça tem a “abundância de ser feliz” em cada experiência que vivencia, e faz do seu “quintal, o maior do mundo”, isso também, quando imagina, cria e brinca de fazer comidinha. As possibilidades são infinitas, de fazer comida, de usar utensílios, de transformá-los, e de no invisível fazê-los existir, de estar com o outro, de fazer acordos, de resolver problemas, de conversar, de trocar olhares, expressões, gestos, movimentos, palavras, narrativas, histórias, afetos, vivências, saberes.

E será que na escola isso “tudo” pode acontecer também? O “tudo” aqui, é usado para destacar a fala das crianças, que tendem em algumas situações,

a usar o superlativo, exprimindo uma qualidade em um grau muito elevado. Provocando com isso, uma reflexão sobre o que é importante para as crianças e sobre as expectativas que elas criam, e como os adultos agem em relação a isso.

A Educação Infantil é a primeira etapa da Educação Básica, envolvendo os bebês, as crianças bem pequenas e as crianças pequenas. Esse destaque para o sujeito a quem se destina as ações educativas a ser vivenciada no contexto de educação coletiva não doméstico, se dá na Base Nacional Comum Curricular (2017). Portanto, é preciso olhar de forma diferenciada para os bebês, as crianças bem pequenas e as crianças pequenas, porque apesar de englobarem a primeira infância, cada um desses sujeitos possui especificidades em relação a sua forma de estar no mundo, de se relacionar com ele, de compreendê-lo, de constituir sua identidade e de se desenvolver.

Esse olhar sensível para cada um dos sujeitos pertencentes da primeira infância, é essencial para a concretização do trabalho pedagógico desenvolvido na primeira etapa da Educação Básica. Em relação a isso, Miranda (2020) é uma das pesquisadoras que destaca a importância de se usar um vocabulário próprio na Educação Infantil, ou seja, não se trata apenas de se referir à escola, mas sim, à escola das infâncias, justamente, para dar visibilidade às especificidades dos sujeitos a quem é pensado e estruturado esse contexto.

Portanto, ao usar o termo escola das infâncias, a mudança não pode ficar apenas na denominação, mas sobretudo, é preciso repensar a forma de olhar para a criança e para as atividades que são realizadas por ela no contexto educativo coletivo e não doméstico, que é a



Educação Infantil. É preciso, de fato, prestigiar as crianças e suas infâncias. E aqui, voltamos ao brincar das crianças.

A brincadeira, juntamente com as interações, é o eixo estruturante da prática pedagógica no contexto da primeira etapa da Educação Básica, de acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil (BRASIL, 2009) e a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017). E conforme o Currículo em Movimento do Distrito Federal da Educação Infantil (DISTRITO FEDERAL, 2018), a brincadeira, também com as interações, compõe o eixo integrador das práticas educativas a serem vivenciadas pelas crianças. Além disso, o brincar é um direito de aprendizagem e desenvolvimento da criança:

Brincar cotidianamente de diversas formas, em diferentes espaços e tempos, com diferentes parceiros (crianças e adultos), ampliando e diversificando seu acesso a produções culturais, seus conhecimentos, sua imaginação, sua criatividade, suas expectativas emocionais, corporais, sensoriais, expressivas, cognitivas, sociais e relacionais (BRASIL, 2017, p. 38).

Até a brincadeira ser reconhecida como uma atividade essencial para o desenvolvimento infantil nos documentos legais que normatizam a Educação Infantil, um longo caminho de reflexões, debates, estudos e pesquisas foi trilhado no Brasil e em outros países. Há cerca de um século atrás, o bielorrusso Vigotski e seus colaboradores, Luria, Leontiev, Elkonin, entre outros, escreveram sobre o desenvolvimento infantil e o papel da brincadeira nesse processo, entre outros estudos, dando origem a Teoria Histórico-Cultural, que atualmente, juntamente com a Pedagogia Histórico-Crítica, tornou-se referencial teórico do Currículo em Movimento do Distrito Federal (2013, 2018).

De acordo com a Teoria Histórico-Cultural, existem três atividades principais que guiam o desenvolvimento infantil. Nos primeiros meses de vida, quando ainda é um bebê, é a relação emocional direta, em que a criança ainda não se apropriou da fala humana, mas já é capaz de estabelecer uma relação com o outro por meio das diversas formas expressivas carregadas de troca emocional que são compartilhadas. A segunda atividade guia é a relação objetal, entre as crianças bem pequenas, em que elas já conseguem perceber os objetos, compreender suas funções, e utilizá-los das mais diversas formas. E a terceira atividade guia, é a brincadeira de faz de conta, entre as crianças pequenas, em que elas se utilizam do processo de imaginação e criação em suas brincadeiras, utilizando essa atividade como uma forma de imitar e compreender o mundo que as cerca, e reelaborar seu comportamento em meio as relações sociais e culturais que vivenciam. Aqui, distribuímos entre os três períodos da infância destacados pela BNCC, de uma forma aproximada as atividades guiam destacadas pela Teoria Histórico-Cultural. Ressalta-se que esta teoria não fecha o desenvolvimento infantil em períodos pré-estabelecidos, trazendo apenas, como uma possibilidade, de forma fluida, pois a unidade entre os aspectos biológicos e culturais precisam ser considerados. Outro ponto a ressaltar, é que essa teoria traz as atividades guias como aquelas que se destacam e que conduzem o desen-



volvimento das crianças em determinados momentos de sua vida, portanto, não podem ser compreendidas como atividades exclusivas, ou seja, outras atividades podem ser vivenciadas pelas crianças nesses mesmos momentos.

Aqui, voltamos à discussão da escola das infâncias, que precisa ser um lugar em que a criança seja reconhecida como um ser de possibilidades, que suas especificidades sejam consideradas e que o seu brincar seja reconhecido e valorizado. Assim, esse lugar, de fato, fará jus ao nome que recebe, dando destaque às crianças e suas infâncias.

E voltando a brincadeira de comidinha, é uma atividade que pode contribuir para a constituição de novos olhares, ações, posturas, afetos e descobertas culinárias. Ao realizar essa atividade, a criança pode fazê-la das mais diversas formas, como foi ilustrado no início desta conversa. Trocas de experiências podem ser compartilhadas. Isso pode acontecer em seus lares, e também, na escola das infâncias.

O contexto da Educação Infantil precisa se organizar de forma a possibilitar tempo, espaço e materiais para tornar real o brincar das crianças de forma diversificada – a criança pode brincar sozinha, com outras crianças ou com o adulto, criar sua própria brincadeira ou participar do brincar criado pelo adulto, e que o profissional da educação, esteja disponível para brincar com a criança, caso ela o convide para participar da brincadeira. Ressalta-se ainda, que o próprio momento de preparar o alimento, de fazer uma receita, pode se tornar um momento brincante de compartilhamento de saberes e fazeres entre crianças e adultos.

E ao realizar a brincadeira, em que a prática social da alimentação se faz presente, que a criança tenha a liberdade e autonomia para compartilhar suas experiências, expressando sua relação com os alimentos, utensílios e práticas que vivencia. E, também, que novos saberes possam ser compartilhados e agregados, ampliando assim, o repertório das crianças às experiências sociais e culturais envolvidas, os afetos, a relação com o outro e com a alimentação.

Fica o convite para se deixar mergulhar no mundo encantado das brincadeiras das crianças, com suas comidinhas invisíveis ou de terra com matinho, ou com os alimentos que estiverem disponíveis. O importante, é deixar fluir o brincar das crianças, suas curiosidades, suas hipóteses, e participar desse momento, mesmo que seja só olhando e se encantando...



A pressão capitalista nas práticas alimentares das crianças e de suas famílias

Graziela Jacynto Lara³⁴



“Mãe, por que eu sou o único que tenho que levar lanche ‘nutitivo’ pra escola”. Essa foi a reivindicação do Arthurzinho com seis anos ao acompanhar as atividades da mãe arrumando a sua lancheira, e colocando nela bolo feito em casa, frutas e suco natural. A preocupação com comida o mais natural possível sempre foi uma constante na família, porém a cada dia a criança voltava da escola frustrado ao ver seus colegas comendo salgadinho de pacote, refrigerante, e outros alimentos industrializados. E o pior, segundo ele, é que ninguém queria trocar, pois inclusive ele achava que o salgadinho era melhor que o bolo da mamãe.

Isso era de cortar o coração. Cedendo à pressão, eu permiti que ele escolhesse e levasse o lanche que quisesse, uma vez por semana. Aí era a festa dos industrializados e ultraprocessados. E o coração da mamãe continuava partido ao ver a lancheira repleta de guloseimas, mas compensado pelo sorriso do menino que não precisava levar o lanche “nutitivo” todos os dias.

Muitas mães e pais passam pelo mesmo dilema hoje em dia. Pois o mundo capitalista que vivemos cobra de nós que sejamos mães e pais (infelizmente mais mães do que pais) como se não trabalhássemos, e que trabalhemos como se não tivéssemos filhos. Isso é cruel, pois individualiza um problema que é social. E a cobrança recai muito mais sobre as mulheres.

Embora a sociedade tenha mudado nas últimas décadas, e as mulheres, em tese escolhem onde, como e com quem é o seu lugar, a divisão social do trabalho, ainda é bastante desigual, principalmente quando falamos da divisão do trabalho doméstico. Dessa forma, pode-se afirmar que quando se fala de nutrição, e todas as tarefas que envolvem a alimentação familiar, estamos nos referindo a uma atividade predominantemente feminina³⁵. Mas ainda é um trabalho invisibilizado, embora essencial para a reprodução da força de trabalho.

34 Socióloga. Mestre em Políticas Públicas e gestão da Educação Básica pela Faculdade de Educação, Universidade de Brasília (UnB). Pesquisa sobre Sociologia da Infância e Juventude. Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF), compondo a equipe da Diretoria de Educação Infantil (DIINF).

35 <https://www.redebrasilatual.com.br/cidadania/2020/03/divisao-do-trabalho-domestico-cresce-mas-paulistanas-mostram-que-machismo-permanece/>



No entanto, a educação alimentar na infância é determinante para a construção de hábitos alimentares saudáveis na vida adulta. E para isso, é essencial o envolvimento de toda a família, ou seja, todos os adultos e todas as crianças. No entanto, este é um assunto muito complexo, e repleto de variantes, que nem sempre depende da vontade individual ou familiar. Como foi falado anteriormente, a dinâmica capitalista, tanto no que diz respeito à organização do regime de trabalho, quanto às prioridades da indústria alimentícia influenciam diretamente sobre o quê, quando e como as pessoas se alimentam. E essa situação afeta diretamente as crianças, pois em um rol de prioridades, elas são as mais vulneráveis, já que certamente não têm a oportunidade de escolha.



Curiosamente, Chuproski et al (2012)³⁶ em um estudo sobre crianças desnutridas em comunidades pobres no interior do Paraná, conclui que a situação de insegurança alimentar das famílias é premente, e que diante da escassez, os alimentos priorizados são aqueles que são fonte de carboidratos, por prolongarem a sensação de saciedade. E que

“frutas e hortaliças são consideradas alimentos que não sustentam e em uma escala de prioridades podem faltar. Quando presentes, não eram oferecidas às crianças.” (CHUPROSKI; et all, 2012, p. 58). Este é um exemplo, de como a forma de se alimentar é também uma construção social, e que os indivíduos produzem e mantêm a conduta, e as reproduzem na educação das crianças.



Esse desequilíbrio alimentar pode resultar em desnutrição, como na pesquisa apresentada, mas também na obesidade. Atualmente, a obesidade é considerada um problema de saúde pública tão preocupante quanto a fome. O Atlas da Obesidade Infantil do Ministério da Saúde (2019) revela que “3 a cada 10 crianças de 5 a 9 anos estão acima do peso no país”. Esta é uma situação que merece cuidado, pois a taxa de insucesso na aquisição de hábitos saudáveis na vida adulta é grande³⁷.

36 Chuproski P, Tsupa PA, Fujimori E, Ribeiro RPP, Mello DF. Práticas alimentares e situação social de famílias de crianças desnutridas. Rev Esc Enferm USP 2012; 46(1):52-9. www.ee.usp.br/reeusp/

37 ROSSI, A.; MOREIRA, E.A.M.; RAUEN, M.S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Rev. Nutr., Campinas, 21(6):739-748, nov./dez., 2008





- Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos, 2019 - “É importante ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais, pois levam ao consumo de alimentos desnecessários e/ou prejudiciais à saúde.”



Santos (2007)³⁸ apresenta a influência da mídia televisiva, especialmente as propagandas, sobre a obesidade infantil. A forma como o marketing é orquestrado para aliciar as crianças é minucioso. A autora argumenta que desde os dois meses de idade as crianças observam e absorvem a influência da mídia nos hábitos alimentares da família. E esta interferência cresce em quantidade e qualidade a medida do desenvolvimento da criança chegando ao ponto em que ela própria faz o processo completo de compra com o próprio dinheiro.

Outra constatação peculiar é de que a medida que a criança cresce, diminui a influência das famílias, e aumenta a interferência da mídia e das propagandas, sobre a sua alimentação. E se nesse momento, os hábitos saudáveis não estiverem bem estabelecidos na família como um todo, a criança sozinha não conseguirá determinar as bases da sua alimentação.

Percebe-se desta maneira, que a lógica capitalista exerce uma força contrária aos parâmetros de desenvolvimento de saúde e bem-estar para grande parte da população, em prol unicamente do lucro financeiro. Nesta equação está a organização do mercado de trabalho e divisão social do trabalho, tanto o doméstico quanto o assalariado, bem como o apelo mercadológico das mídias e propagandas. O resultado é determinante sobre as escolhas feitas pelos indivíduos e famílias.

Segundo o Atlas Mundial da Obesidade e a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil estará na 5ª posição no ranking de países com o maior número de crianças e adolescentes com obesidade em 2030, com apenas 2% de chance de reverter essa situação se nada for feito. Ou seja, a reversão do panorama de desequilíbrio alimentar precisa ser encampado o quanto antes, ainda na infância. Pois a taxa de insucesso aumenta com o passar do tempo e da idade cronológica.

38 Santos, Andréia Mendes dos Sociedade do consumo : criança e propaganda, uma relação que dá peso Tese (doutorado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Faculdade de Serviço Social. Programa de Pós-Graduação em Serviço Social. Porto Alegre, 2007.





Rossi (2008) explicita que de todos os fatores que compõem o contexto da formação de hábitos alimentares saudáveis na infância, o mais determinante são as experiências vividas pela criança junto à família. Principalmente quando esses momentos são positivos, gerando bem estar e lembranças felizes.

Essa reflexão vem no sentido que demonstrar que a criação e fortalecimento de hábitos saudáveis de alimentação e estilo de vida nas crianças e suas famílias é uma escolha, mas não é isenta de fatores externos que contribuem para prejudicar o processo. Não há que se individualizar o problema, pois é um fato social, é coletivo e portanto, é responsabilidade de todos. Assim, percebe-se que é preciso muito mais que força de vontade. É premente

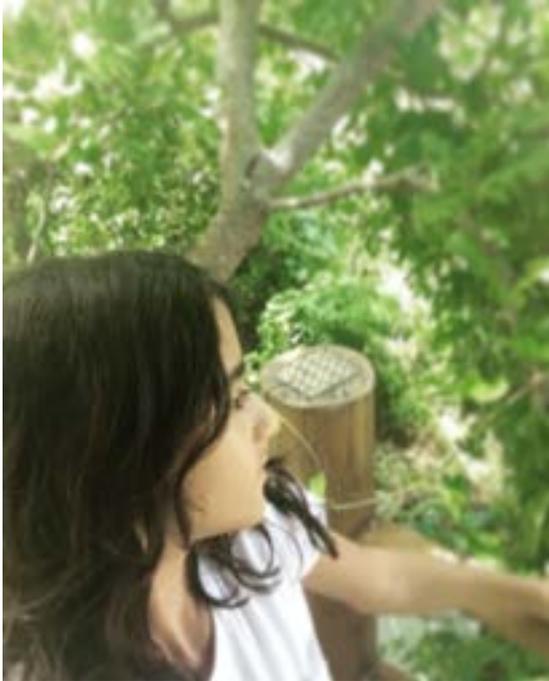
uma articulação de diversos setores sociais, incluindo os poderes e agentes públicos para que esta empreitada tenha sucesso.

Voltando à ilustração da história da criança do início desse ensaio, o esforço de manter uma dieta minimamente equilibrada nos outros quatro dias úteis foi recompensado ao longo do tempo. E hoje o Arthur, deixou de ser “-inho”, mas morando só, já sabe a diferença que faz uma comida de verdade no prato. Ele mesmo cozinha suas refeições saudáveis, e muito gostosas, também.



A relação das crianças com as PANC

Danielle Ribas Mota Fernandes³⁹



Durante a Educação Infantil, fase de descobertas, em que as crianças desejam experimentar coisas novas, ocorre a formação da consciência crítica sobre vários assuntos, entre eles, os alimentos. Nessa fase, muitas crianças selecionam aquilo que fará parte ou não da sua vida adulta. Por isso, quanto mais cedo se instalar hábitos alimentares saudáveis, cotidianamente, tal postura pode se perpetuar.

Para introduzir qualquer novo hábito, deve haver um esforço de todos os envolvidos, seja para inserir ingredientes no cardápio, instaurar uma horta ou educar e estreitar laços das crianças com os alimentos, pois com o incentivo adequado, é possível realizar essas transformações de acordo com cada realidade.

É fato que com a facilidade que temos hoje, em consumir alimentos industrializados, embutidos, se tornou um desafio competir com tal alimentação.

Para isso, a escola da infância pode ser um agente estratégico fundamental para disseminar novas formas de se alimentar, tanto as merendeiras ou merendeiros, professoras ou professores e demais profissionais da educação, e também, as famílias, podem contribuir nesse processo educativo de proporcionar uma alimentação mais saudável e acessível às crianças.

É cada vez mais comum o aparecimento de distúrbios relacionados à alimentação em crianças, de um lado o sobrepeso, no outro extremo a desnutrição, um dos fatores está diretamente ligado a hábitos alimentares, o aumento do consumo de industrializados, ricos em gorduras e açúcares, e pobre em nutrientes. Pois, o excesso de alimentos ou a falta de comida saudável causam desequilíbrio no organismo, principalmente, na fase de desenvolvimento infantil.

O que são as PANC e onde encontrar?

As PANC (Plantas alimentícias não convencionais), apesar de vermos por todos os lados, na maioria das vezes, não as reconhecemos como alimento, e sim, como “mato”. Elas, geralmen-

³⁹ Engenheira agrônoma formada pela Universidade de Brasília (UnB), e criadora do Mato de Comer - @matodecomer.

te, são plantas espontâneas, ou seja, crescem sem que tenhamos que plantar, estão nas ruas, nas hortas, nas rachaduras das calçadas, nos parques, e por serem plantas rústicas, são persistentes e crescem com muita facilidade, mesmo em condições adversas de clima e temperatura, se desenvolvem bem e quando cultivadas, em sua maioria, não necessitam manejo.

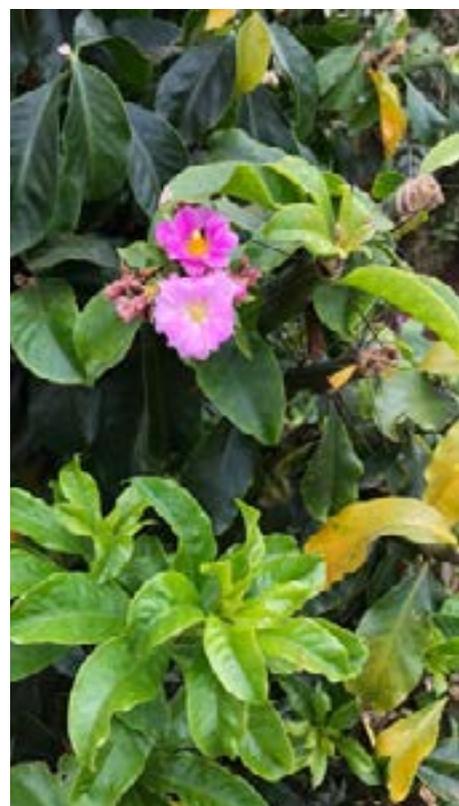
Além da facilidade de cultivo, as PANC são excelentes fontes de nutrientes. Se engana quem pensa que são apenas plantinhas indesejáveis que invadem nossa horta, elas podem ser flores, folhas, frutos, tubérculos, raízes, sementes, castanhas ou partes de plantas convencionais como, por exemplo, os talos da cenoura, da batata doce, beterraba ou da abóbora. Apesar da sua infinidade de usos na culinária, algumas delas não podem ser consumidas cruas, necessitando de pré-cozimento para, então, serem ingeridas.

Apesar do nosso país ser referência na produção de alimentos, a nossa fonte de nutrientes é proveniente, apenas de 20 espécies, dentre elas, as mais consumidas são as monoculturas: trigo, arroz e milho, e isso impacta de forma negativa o meio ambiente e a sociedade. O produtor fica refém de produzir uma gama muito pequena de alimentos, que geralmente, não são nativos nem adaptados as nossas condições climáticas e de solo, por isso, o uso de insumos como adubo, fertilizantes, agrotóxicos, além da irrigação frequente. O contrário das PANC, que nascem espontaneamente e já são adaptadas para aquele ambiente, são nativas e possuem maior fonte de nutrientes, ou seja, são uma riqueza nos nossos quintais.

Além disso, essas plantas são uma forma de fornecer autonomia alimentar para povos das diferentes regiões, muito do que comemos vem de outros estados e chegam a nossa mesa dias depois de serem colhidos e cheios de produtos químicos em sua composição, quando na verdade, temos opções muito mais frescas e saudáveis, bem próximas a nós, e por desconhecimento, acabamos arrancando o que poderia ser nossa fonte de alimento.



MORINGA (*Moringa oleifera*)



ORA-PRO-NÓBIS
(*Pereskia grandifolia*)





TAIOBA (*Xanthosoma sagittifolium*)



BELDÕEGÃO OU
MAJOR GOMES (*Talinum paniculatum*)

A maior parte das frutas, verduras e legumes que vemos nas gôndolas dos mercados e nas feiras que chegam ao nosso prato, necessitam de um conjunto de elementos para se desenvolverem até a hora da colheita, ou seja, o gasto financeiro e de recursos naturais necessários para que uma hortaliça, por exemplo, se desenvolva, é muito grande, além disso, seu crescimento deve ser acompanhado durante todo o ciclo da planta, desde o preparo do solo, até a colheita, para que esta consiga se desenvolver sem ser atingida por doenças ou pragas.

Esse é um dos principais motivos pelos quais devemos dar mais atenção as formas alternativas de consumo como as PANC. Em casos de insegurança alimentar, como vivenciamos atualmente durante a pandemia, as PANC poderiam estar cumprindo papel fundamental no suprimento de nutrientes. Acredita-se que elas sejam o futuro da alimentação diversificada, rica e sustentável, mas para isso, é preciso mais pesquisas no ramo para despertar o interesse e mais segurança ao consumi-las.

A ideia não é substituir toda nossa alimentação pelas plantas não convencionais, e sim que se acrescente cotidianamente, nos sucos, nas comidas ou como suplementação, a fim de diversificar e enriquecer mais nossa dieta.

Exemplos de PANC

Pouco se sabe sobre as propriedades nutricionais das PANC, pois elas possuem estudos mais aprofundados no uso medicinal. Nas duas últimas décadas, com a valorização do consumo consciente e sustentável, algumas espécies têm ganhado enfoque, porém, a maioria das espécies só se sabe que são comestíveis e com boa fonte de nutrientes. Dentre as mais conhecidas estão:

Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), bem difundida em Minas Gerais, no vegetarianismo é conhecida popularmente como “carne vegetal” devido seu alto teor de proteínas. A ingestão de 100g de folhas supre as necessidades diárias



de cálcio, magnésio, zinco, ferro e de vitamina C. Suas folhas jovens podem ser consumidas cruas, em saladas, refogadas, ou ainda, para enriquecer sucos verdes.

Moringa (*Moringa oleífera*), também conhecida como “superalimento”, é uma das plantas mais ricas, nutricionalmente descritas. Suas folhas frescas possuem dez vezes mais vitamina A que a cenoura, quinze vezes mais proteína que a banana, nove vezes mais proteína que o iogurte, dezessete vezes mais cálcio que o leite. É conhecida mundialmente e usada na forma de suplemento ou in natura no combate a desnutrição.

Taioba (*Xanthosoma sagittifolium*), suas folhas são grandes, semelhantes às do inhame, devem ser refogadas antes do consumo e sua água eliminada. É uma fonte rica em proteínas, fibras, vitaminas A e C, cálcio e ferro.

Peixinho da horta (*Stachys byzantina*), geralmente, é consumido empanado ou frito, quando temperado, seu sabor se assemelha ao de peixe, por isso o nome. É antioxidante rico em fósforo, betacaroteno e fibras.

Capuchinha (*Tropaeolum majus*), dela aproveitam-se as folhas, flores, sementes, fonte de vitamina C, potássio, cálcio e zinco. Suas folhas tem sabor levemente picante, podendo substituir o agrião, suas sementes são conhecidas como falsas alcaparras, utilizadas para fazer conservas e suas flores são usadas para dar cor às saladas cruas.

Também são comuns o beldroegão, conhecido como língua de vaca, trevinho, bertalha, serralha, azedinha e o hibisco.

Curiosidades

As PANC podem ser convencionais de acordo com cada região, e também, podem ser encontradas com os mais diversos nomes, um exemplo, popularmente conhecido como xique-xique, um cacto muito comum no Nordeste, nativo da caatinga, era utilizado nos sertões apenas como alimento para gado, depois se descobriu o uso



ORA-PRO-NÓBIS
(*Pereskia grandifolia*)



CAPUCHINHA
(*Tropaeolum majus*)



para a alimentação humana, e hoje, é amplamente consumido em diversas formas como geleias, assados, bife de cacto, suco, pães, etc. Porém, em outras regiões como no centro-oeste, esse alimento é considerado PANC.

Outro exemplo, são as flores de ipê, utilizada como paisagismo no centro de Brasília, pouca gente sabe, mas suas flores são comestíveis, podem deixar saladas e omeletes mais coloridos e também, é comum que se empane e frite suas flores ou faça geleias com elas.

O Jambo vermelho *Syzygium malaccense* (L.), também compõe o cenário paisagístico de Brasília, suas árvores frondosas dão frutos de polpa carnuda, são fontes de ferro, fósforo, proteínas, carboidratos e vitamina A, B1 e B2, e suas flores em formato de “pompom” rosado, também podem ser consumidas.



Ecologia na primeira infância: princípios básicos e como oferecer inspiração para os pequenos e pequenas

Nambir Kaur⁴⁰



O trabalho com a yoga para a primeira infância oportuniza aprender princípios, posturas, movimentos, respirações, técnicas de meditação e relaxamento. E esse trabalho associado às práticas de jardinagem ou horta com os bebês, crianças bem pequenas e crianças pequenas, possibilita desenvolver atividades para favorecer a conexão com a natureza interna em harmonia com a natureza externa.

Nas aulas de jardinagem ou horta, as crianças desenvolvem habilidades fundamentais para a saúde física e emocional, bem como são alfabetizadas com princípios da ecologia. O contato direto com a terra proporciona às crianças benefícios como o alívio de tensões emocionais, a ampliação do repertório de cores, odores, sabores, texturas, a observação da diversidade, ciclos e relações inerentes à natureza. Os aprendizados são múltiplos e servirão como base de valores essenciais para toda a vida.

É possível oferecer para os bebês e as crianças a oportunidade de observar a natureza com seus ciclos de nascimento, desenvolvimento, morte e o retorno à vida. A cada fruto que cai da árvore, no contato com a terra, as sementes podem ser germinadas e podem brotar, à disposição do sol e com o cuidado da quantidade adequada de água. Esse ciclo que se renova constantemente, é observado e acompanhado pelas crianças, que aos poucos, incorporam essa sabedoria e criam um vínculo importante com as plantas, os insetos, e todos os seres que participam desse ecossistema. O vínculo com as plantas que elas mesmas plantam desde a semente germinada, expande para o vínculo emocional positivo com o alimento que elas poderão desfrutar no prato da escola das infâncias, ou para além de seu espaço. Assim, a abóbora que está no prato deixa de ser “apenas” uma abóbora e passa a ser o produto do vínculo afetivo que a criança cultivou.

40 Antropóloga formada pela Universidade de Brasília (UnB), Licenciada em Sociologia (UnB), Especialista e Mestre em Estudos da Mulher (UAM-X), professora de Kundalini Yoga para adultos, crianças e gestantes. É autora dos livros de yoga para crianças Pequeno CanGuru - Manual de Yoga para Crianças, Borboleta Bela, Zuzu, e do CD CantoAr e as Aventuras Encantadas - @cantoaryoga .





Os 8 princípios da alfabetização ecológica

As aulas de jardinagem ou horta, associadas às aulas de yoga, são inspiradas nos 8 princípios da alfabetização ecológica. É por meio do contato com a produção do próprio alimento e do cultivo das plantas ornamentais e ervas medicinais que se trabalha valores humanos essenciais inspira-

dos na linguagem ancestral da natureza. O conceito de “Alfabetização ecológica”, assim como os conceitos a seguir, são discutidos pela educadora Mônica Passarinho, por meio do seu curso intitulado “Agrofloresta para Educadores”. Esses princípios nos permitem entender que somos parte da comunidade da vida. Os 8 princípios são:

a) **Redes:** Solução de problemas ocorre de forma comunitária e interligado com redes de apoio. A sustentabilidade ocorre por meio do entrelaçamento entre agentes de uma comunidade que mantém a rede;

b) **Sistemas aninhados:** São as redes dentro das redes, cada uma com sua particularidade em seu nível. As estratégias e escolhas consideram os efeitos múltiplos em todos os níveis;

c) **Interdependência:** A sustentabilidade de todo o sistema é interdependente. Os organismos existem sempre mutuamente, com a comunidade em totalidade. Mantemos as trocas com a cooperação de todos;

d) **Diversidade:** As espécies diversificadas protegem umas às outras e, portanto, quando há dano ao sistema, a recuperação de todo o sistema é melhor atingida. Se uma espécie for danificada existe uma reorganização para que novas conexões exerçam as funções necessárias;

e) **Ciclos:** A matéria se recicla por meio dos processos cíclicos da vida;

f) **Fluxos:** Os sistemas são vivos e o fluxo da energia impulsiona os ciclos ecológicos. Os fluxos permitem que haja relação entre a matéria viva e não-viva de um sistema, como também promovem a inter-relação entre os organismos;

g) **Desenvolvimento:** O desenvolvimento envolve aprendizado. São estágios sucessivos que promovem as transformações;

h) **Equilíbrio dinâmico:** Os ciclos ecológicos se realimentam com laços para que a comunidade possa estar sempre se auto organizando. Quando há uma perturbação, o ciclo se encarrega em sua totalidade para reequilibrar o sistema.

Propostas de atividades para realizar com as crianças:

a) Passeio aos viveiros comunitários:

O Viveiro do Lago Norte recebe familiares e a comunidade escolar. Se não for possível ir com as crianças propor para que as famílias frequentem para que possam levar para a escola as mudas que elas se identificam e gostariam de plantar no seu próprio canteiro. É importante pesquisar na sua região, se há viveiros e se é possível receber a visita das crianças com a escola ou com suas famílias.

b) Proposta de atividade na festa da família:

Convidar pessoas das famílias que possuam conhecimentos sobre plantas, hortaliças e ervas para compartilhar seus saberes com a comunidade escolar. Pode-se também, pedir para as crianças plantarem uma planta para alguém da família em um vaso e lhe explicar o seu "super poder.

c) Confecção de composteira e minhocário:

Materiais: minhocas, resíduos orgânicos, matéria seca (pode ser serragem, folhas, palha e feno velhos). Para fabricar: tábuas de madeira, gradeado.

Local: Arejado, longe do edifício da escola. Atenção: precisa ser bem feita e ter um bom manejo para evitar pragas como baratas e ratos.

d) Confecção de jardim medicinal:

Materiais: Sementes, mudas, adubo, água, sol, ar, troncos de madeira para fazer o canteiro.

Manutenção: mudário, composteira e jardim medicinal

e) A todo momento:

- Utilização das fezes das galinhas na horta e canteiros;
- Utilização das folhas secas para Composteira e cobertura do solo da horta e dos canteiros;
- Utilização das cascas e restos de frutas e legumes crus para a composteira.

f) Utilizar as sementes da cozinha para plantar com as crianças:

Materiais: sementes, terra, vasos, adubo, água, sol.



Estratégias pedagógicas:

- a) Envolver toda a comunidade escolar no cuidado das plantas;
- b) Trazer as famílias para perto fornecendo as sementes, mudas (se for o caso) e até os compostos. Outra estratégia é oferecer para as famílias o resultado que sobrar do consumo da escola, dos plantios das crianças: ervas, chás, hortaliças, etc;
- c) Organizar eventos e momentos de contato das famílias com as hortas e florestas cuidadas pelas crianças;
- d) Trabalhar em equipe com a equipe que trabalha na cozinha. Saber o que ela precisa para plantar aquele cardápio com as crianças;
- e) Envolver as professoras ou professores nos cuidados diários com as plantas, uma vez que estarão presentes durante todo o período com as crianças;
- f) Ter mais momentos das crianças com as plantas independente das aulas de jardinagem ou horta. Incluir na rotina das crianças o passeio aos plantios para regar, colher, podar. Deixar disponível para as crianças, próximo as pias, os regadores em momentos estratégicos para incentivar a iniciativa delas no cuidado com as plantas;
- g) Trazer os 8 princípios da alfabetização ecológica para a rotina das atividades pedagógicas: redes, sistemas aninhados, interdependência, diversidade, ciclos, fluxos, desenvolvimento e equilíbrio dinâmico;
- h) Utilizar materiais naturais nas atividades realizadas com as crianças.

Mais atividades:

- 1) Caixa de areia: pode ser feita com uma gaveta velha, ou qualquer recipiente grande que dê para colocar areia. As crianças buscam elementos da natureza que são interessantes para elas e montam na caixa de areia suas ideias e desenhos;
- 2) Buscar com as crianças sementes, galhos, folhas, flores e elementos da natureza. Fazer mágica imaginando os “super poderes” do seu elemento natural. Desenvolver a prática da intenção e a conexão com a natureza;
- 3) Contação de histórias sobre plantas de diferentes culturas. Pesquisar histórias dos povos indígenas, quilombolas, comunidades africanas, e povos originários que envolvam plantio e valorização da natureza e das sementes. Utilizar essas histórias para conduzir as aulas relacionando com a prática do plantio;
- 4) Fazer meditação guiada com diferentes tipos de plantas para que as crianças percebam



com os olhos fechados as texturas e formatos. Trazer nessa atividade o conceito de diversidade da natureza, das pessoas e o respeito e reverência a diversidade;

5) Práticas de meditação com as plantas. Oferecer momentos para que as crianças possam conversar com as plantas, e assim, criarem momentos com a natureza para reverenciar e desenvolverem a prática da comunicação sutil;

6) Plantar uma agrofloresta com as crianças onde cada uma tenha o seu próprio canteiro. O viveiro do Lago Norte oferece mudas gratuitamente. Pode-se fazer um mutirão com as famílias da escola para fazer os canteiros e adubar a terra. Essa prática permite que as crianças desenvolvam o sentido de responsabilidade e o desejo de cuidar do seu próprio espaço. Oferece também, a possibilidade de crescerem e se desenvolverem junto com as plantas que cultivam o que fortalece o vínculo com a natureza. Pesquisar em sua cidade a existência de canteiros e se eles distribuem gratuitamente, as mudas para plantio;

7) Fazer tintas naturais com beterraba, açafraão, terra, couve, urucum e outros elementos. O uso de elementos naturais para atividades escolares além de ser um recurso mais econômico, oferece para as crianças o infinito de possibilidades de brincar com o que dispõe a natureza, além de desenvolver o apreço pela diversidade.

Considerações finais

O ensino do yoga e da jardinagem ou horta para a primeira infância é uma experiência que oferece uma ampla gama de possibilidades para aprendizagens profundas. É também fonte riquíssima para elaboração afetiva, e auxilia as crianças nos processos de desenvolvimento com valores como diversidade, autonomia e solidariedade. Essa proposta está em consonância com os fundamentos da BNCC para a Educação Infantil, que coloca como eixos estruturantes das práticas pedagógicas dessa etapa da Educação Básica as interações e brincadeiras. Os direitos de aprendizagem e desenvolvimento são fortalecidos com o ensino da alfabetização ecológica. São eles: conviver, brincar, participar, explorar, conhecer-se e expressar.

Os cinco campos da experiência são acessados nas vivências de alfabetização ecológica, são eles: o eu, o outro, o nós; corpo, gestos e movimento; traços, sons, cores e formas; escuta, fala, pensamento e imaginação; espaços, tempos, quantidades, relações e transformações. É precioso como as famílias se aproximam do universo do yoga, da jardinagem e do cultivo da horta e da natureza por intermédio da relação com as crianças. Inspiradas pela curiosidade das crianças sobre as plantas e os seus “super poderes”, os familiares podem relatar tudo que aprenderam com as crianças sobre compostagem, usos medicinais e a germinação das sementes. Nesse movimento, a escola das infâncias passa a ser um espaço de fortalecimento e resgate dos saberes tradicionais, como também, espaço de construção de afetos ecológicos, legado fundamental para os tempos presentes e futuros.



Relato de experiência: alimentação saudável

Ursuley Andrade⁴¹

Mirian Rocha⁴²

Patrícia Lima⁴³

CEPI Capim Estrela - CRE Samambaia



O projeto nutricional dos alimentos tem o desígnio da autorregulação e autonomia das crianças, permitindo que as práticas desenvolvidas na escola sejam incorporadas aos hábitos alimentares saudáveis dentro e fora da instituição educacional promovendo a reflexão sobre a importância nutricional e o combate aos desperdícios de alimentos.

O intuito do projeto é conscientizar as crianças sobre os benefícios de uma boa alimentação, em forma de protagonismo individualizado no modo de autosservimento. Visou-se práticas que possibilitasse às crianças um maior contato com os alimentos, manuseio e exploração de todos os sentidos e autonomies em suas escolhas, trabalhando o desperdício, o conhecimento das propriedades das hortaliças, frutas, legumes e verduras, e a interação familiar.

No desenvolvimento do projeto, outras ações foram desenvolvidas integrando espaços, tempos e materiais, a da participação das famílias e dos diferentes profissionais, Nutricionista, Equipe das professoras, Coordenadora Pedagógica, por meio de um trabalho pedagógico articulado tendo como objetivo de incentivar a participação das crianças quanto a relação as atividades pedagógica desenvolvidas na instituição educacional que envolvem a prática social da alimentação, tendo como base os eixos integradores educar, cuidar, brincar e interagir. Buscan-

41 Pedagoga. Pós-graduada em Gestão Educacional, Orientação Educacional e Coordenação Pedagógica. Diretora Pedagógica no CEPI Capim Estrela.

42 Pedagoga. Pós-graduanda em Gestão Escolar pela UNAR. Coordenadora Pedagógica no CEPI Capim Estrela.

43 Nutricionista. Pós- graduada em Segurança e qualidade dos alimentos. Nutricionista no CEPI Capim Estrela.



do, assim, criar condições para promoção de uma alimentação saudável, do desenvolvimento das questões culturais relativas aos hábitos alimentares e também focando na sustentabilidade e evitando o desperdício.

Fizeram parte das jornadas de experiências:

- Questionário dos hábitos alimentares familiar;
- Divulgação, no mural do hall da instituição educacional, dos resultados obtidos no questionário enviado às famílias/ responsáveis legais;
- Apresentação de histórias no pátio da instituição no momento da acolhida;
- Avaliação Antropométrica na sala de atividades/ referência e no pátio da instituição;
- Plantio de horta em espaço preparado na instituição, com plantação de alguns vegetais e legumes, compreendendo que se trata de uma atividade educativa em que as crianças podem cultivar os alimentos e acompanhar seu percurso até eles chegarem à mesa;
- Apresentação teatral no pátio da instituição; compreendendo que a linguagem teatral e a Literatura infantil podem ser importantes aliadas para que as crianças reflitam, por meio da arte, a importância da prática social da alimentação assim como pode se configurar uma maneira brincante das crianças conhecerem sobre os alimentos, suas propriedades e os benefícios;
- Incentivo a experimentação de alimentos e elaboração de sucos divertidos e coloridos durante as refeições, exploração de receitas em cozinha experimental como as das pipocas coloridas extraída das leguminosas (cenoura e beterraba);
- Armazenamento de resíduos de alimentos (sobra descartada) para compostagem, acrescentando-o ao projeto da escola, como uma possibilidade de trabalho pedagógico;
- Autosservimento nas salas de atividades/ referência. Todo o processo realiza-



do pelas crianças é orientado pelos docentes, inicia-se, no primeiro com a supervisão do adulto, depois, as crianças o realizam sozinhas, mas sempre com o olhar atento e cuidadoso do adulto;

- Elaboração de receitas, cozinha experimental, no pátio da instituição e na sala de atividades/ referência;
- Entrevista com a equipe da cozinha sobre os alimentos preparados e seus cuidados. Além dos profissionais da instituição que preparam as refeições das crianças, outros profissionais são convidados e entrevistados pelas crianças ampliando conhecimentos e vivências relativas à prática social da alimentação.

Durante o atendimento remoto emergencial, as atividades do projeto também foram realizadas, vídeos educativos foram gravados pelo corpo docente e enviados às crianças e as suas famílias/ responsáveis legais, por meio de postagens em plataforma google sala de aula, onde a abordagem do tema deu-se por meio de conversas informais realizadas pelas professoras, contação de histórias, foram elaborados e divulgados periodicamente material de educação alimentar; com folders e vídeos, propondo uma boa alimentação para as famílias e suas crianças em casa, inclusive com dicas simples para que possamos tentar alcançar a realidade dessas crianças e suas famílias por nós atendidas no contexto de pandemia.

Todo o material foi disponibilizado semanalmente às famílias por meio de postagens nos grupos de WhatsApp das turmas, e postado em rede social (Instagram) do CEPI Capim Estrela, com temas sugeridos por nossa nutricionista Patrícia Kelly Dantas Lima.



Restaurante do Jardim: Projeto autosservimento

Grazielly A. Montenegro⁴⁴

Jardim de Infância 603 - CRE Recanto das Emas

O projeto de alimentação do Jardim de Infância 603 acontece de forma integrada a outros dois subprojetos que é o “HORTA NO JARDIM” e o “RESTAURANTE DO JARDIM: Projeto Autosservimento” que estão dentro da Proposta Pedagógica da escola. O projeto “HORTA NO JARDIM” surgiu da necessidade de proporcionar às crianças um contato com a terra, visando sensibilizá-las quanto a necessidade da preservação ambiental, bem como acompanhar o processo de crescimento das plantas e enfatizar a importância dessas hortaliças para uma alimentação saudável.

Já o “RESTAURANTE DO JARDIM: Projeto Autosservimento” tem por objetivo proporcionar às crianças autonomia na sua alimentação diária, pois elas mesmas escolhem o que vai ao prato e a quantidade necessária, formando também a consciência quanto ao desperdício de alimentos, além do cuidado na manipulação dos utensílios e sua organização após o uso.

O projeto surgiu em 2017 quando nossa escola foi convidada, junto a outras 9 escolas em todo o DF, a participar de um projeto piloto de substituição dos utensílios de plástico por utensílios de vidro e inox. Um grande desafio que foi aceito por todos os profissionais da instituição para que as crianças começassem a manipular um material diferente: muito melhor e mais higiênico. Foi realizada uma grande mobilização de toda comunidade escolar mostrando todos os benefícios desta troca de utensílios, todos assumiram o compromisso com a mudança. Foram realizadas reuniões



⁴⁴ Pedagoga, Especialista pela Universidade de Brasília (UnB). Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF), Vice-diretora do JI 603 do Recanto das Emas.





com o grupo de professores, com os servidores e com as famílias, além de teatrinhos para explicar às crianças sobre a troca de utensílios. A grande preocupação das famílias e também dos professores eram os pratos de vidro, pelo risco de quebrarem. Porém, desde a implantação do projeto, em meados de setembro de 2017, somente dois pratos foram quebrados, as crianças não se feriram e tiraram de letra esse novo desafio. Ao decorrer dos outros anos letivos já foi se tornando comum a utilização de todos os utensílios.

Ao aceitar participar do projeto piloto e implantar primeiro a questão dos pratos, talheres e cubas, começamos a pensar em uma outra questão importante: Como utilizar os utensílios para um autosservimento das crianças se não tínhamos um espaço reservado para a realização das refeições? Um dos desafios dessa fase era trabalhar a questão do mobiliário, já que não temos um refeitório em nossa escola e nem um espaço para tal. E as salas de atividades/referência, onde geralmente acontece o momento do lanche, o mobiliário e o espaço não são propícios para promover o self-service. Tínhamos consciência da importância de oferecer às crianças essa autonomia ao servir sua própria comida, escolher os alimentos e saber dosar a quantidade suficiente para a sua satisfação.

Desta forma, para o dia a dia, em todas as salas de atividades/referência, foram providenciadas bancadas móveis com o lugar de colocar as cubas e os pratos e talheres, que abrem para a utilização e fecham após o uso. Para facilitar o processo de alimentação em sala e para que as crianças conquistem cada vez mais sua autonomia.

Como parte do projeto, realizamos uma vez por bimestre o “RESTAURANTE DO JARDIM”, onde é montado um refeitório no pátio com o próprio mobiliário das salas de atividades/referência – mesas e cadeiras. É uma experiência maravilhosa, onde as crianças vivenciam a autonomia e a coletividade.

O objetivo principal deste projeto é proporcionar às crianças o autosservimento, autonomia ao servir sua própria comida, além de um protagonismo em toda a ação – ao escolher o que colocar no prato, ao se alimentar e devolver os utensílios em local apropriado após o uso.



O “RESTAURANTE DO JARDIM” também engloba alguns objetivos de aprendizagem propostos no Currículo em Movimento da Educação Infantil (2018): como proporcionar o desenvolvimento motor da criança ao manipular as conchas, pratos e talheres; Conservar e utilizar os utensílios com cuidado; Dosar a quantidade de comida que vai ao prato para evitar o desperdício; Experimentar novos alimentos; Reconhecer a importância de bons hábitos alimentares para a manutenção da saúde.

A realização do “RESTAURANTE NO JARDIM” é um dia especial na rotina escolar, uma atividade que tira as crianças do que é habitual, pois as salas de atividades/referência ficam sem mobiliário e são propostas atividades utilizando somente chão: contação de histórias relacionadas a alimentação, teatrinho, desenhos, montagem de cabanas com lençóis, entre outras.

Podemos observar o envolvimento e a mobilização de todos os profissionais da escola: as merendeiras, os servidores da limpeza, a equipe gestora, as coordenadoras, as professoras, educadores sociais voluntários, todos oferecendo todo suporte para que tudo ocorra da melhor maneira.

As merendeiras da GeE: Mônica e Dina, preparam as comidas que serão servidas com todo carinho, separadas em cubas para proporcionar um esquema de restaurante self-service. São disponibilizadas sobre a mesa cubas com arroz, feijão, verduras, carnes, saladas e o suco. As crianças fazem uma fila para irem se servindo, depois vão se deslocando ao local de se sentar, compartilhando esse momento especial com todos os coleguinhas da escola.

Após o momento da refeição, vão até a mesa devolver os utensílios ao local reservado. São dadas orientações quanto a importância de caminhar devagar com o prato na mão, de colocar somente a quantidade que for comer no prato para evitar desperdício, como proceder caso algum colega derrube um prato no chão, de se afastar e ficar parado no lugar esperando o adulto.

Os servidores da empresa de limpeza Real também ficam atentos, caso haja algum incidente, de uma criança deixar a comida ou o prato cair e até mesmo o copo de suco virar. prontamente realizando a limpeza do local.

É muito gratificante ver que a realização de um projeto só se torna possível se conseguirmos envolver toda equipe escolar, que todos abracem a causa em prol do desenvolvimento das nossas crianças. O projeto de autosserviço: RESTAURANTE DO JARDIM é um verdadeiro sucesso pelo empenho de todos!



Projeto A verdadeira fórmula do crescimento

Adrielle Aline da Silva Portugal⁴⁵

Leidiane M. Luiz Alves⁴⁶

Talita Regea Oliveira dos Santos⁴⁷

Instituto Vitória-régia - CRE Sobradinho



Na Educação Infantil, o cuidar e o educar caminham juntos para que possamos promover e garantir o desenvolvimento integral das nossas crianças. O Projeto A verdadeira fórmula do crescimento foi elaborado objetivando favorecer uma educação alimentar saudável e redução do desperdício de alimentos, proporcionando a sustentabilidade. As mudanças na rotina impostas pelo período de distanciamento social afetaram a todos. Desde março de 2020, tem sido fundamental buscar novos hábitos em casa para a manutenção da saúde e do bem-estar das famílias. Com as crianças não foi diferente, com mais tempo em casa, mais exposição às telas e menos movimento, a alimentação precisou ser repensada. Em função desse novo cenário, a equipe pedagógica do IVR, em parceria com a nutricionista, desenvolveu junto às famílias um projeto voltado para a

prática da alimentação saudável. No período de pandemia e de atendimento remoto as realizações das atividades educacionais e alimentares tiveram que ser readequadas a uma nova realidade educativa, para que conseguíssemos alcançar os pequenos. A temática alimentação saudável foi apresentada de forma brincante, por meio de diferentes atividades envolvendo músicas, brincadeiras e histórias que provocaram a curiosidade sobre o assunto, além de desenvolver a imaginação, a linguagem e o movimento. Acredita-se que não basta apenas oferecer estímulos à criança, mas também é preciso buscar favorecer a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável para o pleno desenvolvimento físico, motor e intelectual.

O projeto proporcionou vários momentos especiais, dentre eles, os vídeos educativos elaborados pelas professoras e enviados por meio do dispositivo móvel, mídias sociais

⁴⁵ Pedagoga com Especialização em Orientação Educacional.

⁴⁶ Pedagoga - Coordenadora Pedagógica.

⁴⁷ Pedagoga- Coordenadora Pedagógica.





da instituição e plataformas de atendimento digitais, que foram planejadas para permitir oportunizar vivências em família, contribuindo positivamente para o comportamento alimentar, para alcançarmos os objetivos do projeto. Entre os vídeos educativos, um começou com a música “Comer, comer, comer, comer é o melhor para poder crescer”, logo em seguida as professoras apresentaram a proposta de

uma música bem divertida, em que cada uma caracterizou-se representando uma fruta: melancia, banana e mamão, para que as crianças pudessem observar e descobrir qual fruta estava sendo representada. Com essa atividade foi possível explorar suas respectivas cores e formas, além de conscientizar de forma divertida que há um grande benefício em ingerir frutas, pois possuem uma grande concentração de nutrientes que favorecem o desenvolvimento e o crescimento.

Na infância é onde começa a construção de hábitos alimentares, por meio do paladar conhecem os alimentos e seus diferentes sabores, criando assim uma rotina de alimentação saudável. Foi sugerido que a família realizasse uma vitamina com alguns ingredientes como: banana, beterraba e leite, o objetivo principal da receita era possibilitar a compreensão de forma brincante sobre os benefícios dos alimentos que favorecem o fortalecimento da imunidade, possibilitando que cresçam fortes e saudáveis. Além disso, fazer da atividade um momento de descontração e relação entre os familiares, uma vez que a criança é convidada a participar da preparação do alimento, manipulando os ingredientes e observando sua transformação, oportunizando um momento de muito aprendizado.

Foi apresentado para as crianças a realização de alguns pratos divertidos, com desenhos favorecendo a curiosidade e imaginação, buscando despertar nos pequenos interesse em descobrir os sabores dos alimentos e ampliar assim a construção do seu paladar.

A Nutricionista trouxe atividades que contribuíram para um aprendizado brincante, fazendo com que as crianças compreendessem ainda mais sobre temas como: higiene das mãos e dos alimentos, montagem de pratos saudáveis, comidas típicas das regiões, rotulagem e de onde vem os alimentos.



Durante o projeto foram desenvolvidas propostas de atividades como:

- Exposição e observação de monumento regional do artista Toninho de Souza com a obra “Melancia”, e outros artistas como Romero Britto e Tarsila do Amaral. Foi mostrado que é possível aprender sobre uma alimentação saudável a partir da arte. A importância de experimentar novos alimentos abordada de forma simples, fácil e clara para o entendimento das crianças, explicando a importância do consumo variado das frutas. Assim elas aprendem, brincam, se divertem;
- Aliado ao fazer artístico, em que muitos artistas famosos já utilizam os alimentos como inspiração e até mesmo como material para suas obras de arte, foi proposto uma atividade para tornar a alimentação mais divertida para as crianças: montar um coqueiro utilizando frutas que tenham disponíveis em casa;
- Tomando a musicalidade, a música “salada de frutas- Anitinha” foi o contexto da uma proposta de atividade visando experienciar a coordenação, o ritmo, a percepção visual e movimentos corporais, articulada a temática alimentação saudável. a jornada de experiência foi ainda sugerido a preparação de uma salada de frutas em família;
- Piquenique em família: Realizar as refeições em família ajuda na formação de bons hábitos alimentares, pois as crianças observam os comportamentos dos adultos e se sentem mais seguros para experimentarem novos alimentos. A proposta dessa atividade foi possibilitar um momento com a família, usando os alimentos saudáveis que tem em casa na realização do piquenique.

O retorno das atividades se deu por meio de relatos, vídeos e fotografias encaminhados pelas famílias/ responsáveis legais, através de dispositivo móvel (WhatsApp), onde uma avaliação positiva foi identificada, em que as crianças brincaram, se divertiram e aprenderam de forma lúdica. Mostrando que é possível trabalhar o Projeto Alimentação: mais que cuidar, educar, brincar e interagir mesmo de forma remota.



Projeto Natural é brincar: um relato de experiência

Tânia Andréia G. G. Ferreira⁴⁸

CEI 04 - CRE Taguatinga

A primeira lição é que não há palavra que possa ensinar o gosto do feijão ou o cheiro do coentro. É preciso provar, cheirar, só um pouquinho, e ficar ali, atento, para que o corpo escute a fala silenciosa do gosto e do cheiro. Explicar o gosto, enunciar o cheiro; pra estas coisas a Ciência de nada vale; é preciso sapiência, ciência saborosa, para se caminhar na cozinha, este lugar de saber-sabor (Aprendendo das cozinheiras – Rubem Alves).

Começo esse relato de experiência citando Rubem Alves, pois entendo que como no texto citado, a Educação Infantil é experimentar, vivenciar e construir saberes. É se relacionar com as pessoas, os objetos, os animais (grandes ou pequeninos, encontrados nos jardins) e com a natureza. É se encantar.



O ano era 2017, a escola o Centro de Educação Infantil 04 de Taguatinga e do encontro de quatro professoras, que lecionavam no 2º período vespertino, na sala de coordenação, onde muitas coisas nascem, surgiu a ideia de um projeto, para ser vivenciado o ano todo, como trabalho da Plenarinha da Educação Infantil. O tema naquele ano era “A criança na natureza: por um crescimento sustentável”. (Mas como assim? Esse caderno não fala de outro projeto? Acalmem os corações! É que o fazer pedagógico na Educação Infantil

não dá para ser separado em caixinhas e projetos. Essa é a magia que acontece no chão da de atividades/referência, tudo se entrelaça: interesses das crianças, intenções pedagógicas, diversas linguagens, projetos e muito mais. E nesse entrelaçar o saber é tecido.)

Voltando ao relato, logo veio o nome para o projeto Natural é brincar. Porque na Educação Infantil, isso é essencial. Mas o natural aqui tinha duplo sentido, remetia também à natureza.

Depois de muitas discussões, o projeto começou a tomar corpo e se estruturou em quatro blocos a serem percorridos: 1) O natural: entrando em contato com a natureza; 2) O que a natureza nos proporciona: alimentação saudável; 3) Nossa relação com a natureza: paisagens modificadas e 4) Preservar, Reciclar, Reutilizar e Reduzir.

⁴⁸ Licenciada em Letras Português e Mestre em Linguística pela Universidade de Brasília (UnB). Formação em Magistério pelo Instituto de Educação da cidade de Jundiaí- SP. Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF).





Apesar de parecer tudo bem separadinho, na verdade, esses blocos se entrelaçavam e é por isso que não consigo relatar aqui, apenas as experiências com o segundo bloco, em que o foco era a alimentação.

O Caderno Guia da Plenarinha, daquele ano, trazia trechos do texto *Meu Quintal* de Ana Neila Torquato e esses textos, nos inspiraram a começar o projeto, explorando o quintal da nossa escola. Tínhamos o privilégio de estar em uma escola com uma diversidade de espaços e muitas árvores. Demos início, então, ouvindo histórias embaixo do nosso Flamboyant e, a partir daí, fizemos muitas expedições para conhecer as árvores da nossa escola. Elas sempre estiveram lá, mas agora tínhamos voltado nosso olhar para elas. Descobrimos que muitas delas eram árvores frutíferas.

(Viu como não dá para separar os blocos, a alimentação já começou aparecer no primeiro bloco). Tinha pé de graviola, mangueira, um abacateiro no estacionamento, bananeiras, amoreiras e uma goiabeira. Além disso, a Barriguda, um Ipê que nunca deu flores e dois Ipês que floriram (amarelo e roxo) e a árvore da casinha, que passou a fazer parte das nossas brincadeiras.

Uma pausa para explicar a importância do trabalho colaborativo na escola. Fazíamos muitas das atividades aqui relatadas e que ainda irão ser descritas em duplas de professores e turmas, pois nem sempre dava para todas as quatro turmas estarem juntas. Havia momentos conjuntos e dávamos espaços para as turmas trilharem seu caminho individual também. Visitávamos as salas umas das outras, contávamos o que havíamos descoberto e fazíamos pesquisas conjuntas, bem como ouvíamos histórias, em todos os momentos do desenvolvimento do projeto.

Nesse primeiro bloco, fizemos muitas descobertas, como por exemplo que a banana não tem caroço e que não nasce de semente e sim do rizoma. A bananeira são as folhas que saem para fora da terra e não propriamente uma árvore. Construímos terrário e percebemos como a chuva acontece, observando-o todos os dias. Crescíamos em conhecimentos das diversas áreas: botânica, estados físicos da água, ciclo de vida dos vegetais, percepção de cores, tonalidades, formatos, texturas, brincamos com diversos tipos e gêneros textuais, classificamos e contamos e muito mais.

Às vezes, nos limitamos nos saberes, pois subestimamos a capacidade das crianças de aprenderem, mas quando elas têm autonomia e são sujeitos ativos na construção do conhecimento, vamos longe, aprendemos junto e foi assim que aconteceu. As rodas de conversas eram muitas e intensas, as perguntas não paravam de surgir e as pesquisas eram realizadas em conjunto: crianças e professora. Era assim que as descobertas aconteciam.



Mas, agora, vamos nos concentrar um pouco mais no segundo bloco, que não se trata apenas de fazer receitas e explorar esse gênero textual e a matemática que está contida nele. Vai além, é momento de experimentar, perceber reações químicas e físicas, descobrir porque as coisas acontecem, entrelaçar histórias e construir memórias. Como diz Rubem Alves:

Cozinha: ali se aprende a vida. É como uma escola em que o corpo, obrigado a comer para sobreviver, acaba por descobrir que o prazer vem de contrabando. A pura utilidade alimentar, coisa boa para a saúde, pela magia da culinária, se torna arte, brinquedo, fruição, alegria. Cozinha, lugar dos risos... (Aprendendo das cozinheiras – Rubem Alves).

Este segundo bloco foi regado de histórias, entre elas, Lis não quer comer vegetais e A galinha ruiva. Fizemos uma horta suspensa na escola, plantando mudas de alface, cebolinha e salsa. Pesquisamos formas de irrigação para a horta vertical e utilizamos garrafas pets para construí-las. (Quando digo nós, é sempre eu e as crianças. Elas participavam de todos os processos de pesquisa e tomavam decisões comigo). Percebemos que precisamos cuidar do que plantamos e aprendemos até com as mudas que morreram. Depois, foi a hora de experimentar os processos de transformação, que existem na arte de cozinhar. E nossa sala de atividades/referência virou uma cozinha experimental.

O ato de comer, a preparação dos alimentos, a organização da mesa, o uso dos utensílios, a colocação da toalha na grama para um piquenique são aprendizagens culturais que apresentam relação com a vida cotidiana das crianças e ganham visibilidade no Projeto Alimentação mais que educar, brincar e interagir por meio das práticas sociais. Na ação educativa da escola das infâncias o cuidar e o educar são indissociáveis e as práticas sociais têm a finalidade de educar. São momentos em que as crianças aprendem na ação e de forma integrada. Trazem em seu cerne emoções, histórias, conhecimentos, relações sociais, são parte do currículo da Educação Infantil e devem ser intencionalmente planejadas, organizadas e oportunizadas às crianças, que aprendem e se desenvolvem em meio às relações e a cultura.

Assim, começamos com a pipoca, algo simples, mas que nos rendeu uma semana de pesquisas.

Pegamos os pequenos carocinhos de milho nas mãos, descobrimos que eles são sementes, que quando plantados, nascem e a planta cresce. Observamos imagens de milho. Percebemos que dessa planta, surge a espiga e que nelas estão os grãos de milho, que expostos ao fogo (calor), irão virar pipoca. Optamos por utilizar uma pipoqueira elétrica, para que as crianças pudessem ver a transformação do milho em pipoca. Precisamos explicar que a energia elétrica produzia calor, assim como o fogo da panela. Quando elas viram, dentro da pipoqueira o milho virando aqueles





flocos brancos, os questionamentos começaram a aparecer. Poderíamos responder às crianças, que era apenas mágica, mas optamos, mais uma vez, por descobrir com elas as respostas, por meio da pesquisa e explicação científica. Vimos vídeos que mostravam o processo acontecendo e descobrimos que a água da semente (o milho), evapora até a transformação acontecer. Por isso é necessário o fogo, o calor, para a água evaporar e a transformação acontecer. Mas é claro que comemos pipoca e dançamos muito, diante dos vídeos de músicas que falavam da pipoca. Porém, é possível perceber que não se tratava apenas de experimentar e fazer receitas, havia, naquelas experiências vivenciadas, muitos outros saberes que se entrelaçavam.

Cada receita vivenciada, era registrada por um texto coletivo e uma ilustração. O texto era a própria receita e não o que havia acontecido. Além disso, a criança podia, depois de experimentar, marcar a carinha dizendo se gostou ou não do alimento. As crianças se sentiam à vontade em expressar suas opiniões, mesmo quando essas eram negativas, o que entendíamos como reconhecimento do valor de sua participação e da relação constituída entre elas, seus pares e as professoras das salas de referência.

Fizemos também, o bolo da Galinha Ruiva, depois de ouvirmos a história. Percebemos que colocamos os ingredientes separados no liquidificador, cada um com a sua medida específica e que ao ligar esse aparelho, ele os transformou em uma mistura homogênea, e não poderíamos mais ver os ovos, o açúcar, a farinha etc. Eles se transformaram na massa do bolo. Ao colocar o fermento, percebemos processos químicos, que permitem que a massa cresça, pois na verdade o que acontece é que ela se enche de ar. Tivemos que levar a assadeira para a cozinha da escola, pois, para que a massa se transformasse em bolo, era necessário o trabalho do fogo, expor ao calor. Percebemos a mudança de estado da massa que era líquida e ao passar pelo fogo ficou sólida. Por fim, experimentamos o bolo. Nem toda descoberta precisava virar texto escrito e desenho, por isso apesar de todas as pesquisas e descobertas, registramos apenas a receita.

Com o espetinho de frutas, aprendemos que precisamos lavar os alimentos e que não podemos tocar em todos (escolhemos com os olhos e pegamos apenas aquele que queremos). Nessa experiência, não teve processos químicos e físicos complicados, mas pudemos observar as texturas e cores diferentes das frutas e perceber que algumas podíamos colocar no espetinho inteiras e outras precisavam ser picadas, que umas são grandes e outras pequenas, que existem sementes de diversas formas. Nessa atividade, as crianças tinham autonomia para montar os

espetinhos da forma que quisessem, não havia fórmula pronta. Mas depois de pronto, poderíamos perceber algumas sequências e chamávamos a atenção para isso: “Olha esse espetinho é uma uva, um morango e um pedaço de maçã, depois começa tudo de novo da mesma forma”. O momento de comer o que havíamos produzido era sempre de forma coletiva e enquanto comíamos conversávamos e convivíamos.

Experimentamos receitas que era preciso esperar um tempo maior para ver o seu resultado e experimentá-la, como a gelatina natural. Primeiro, pesquisamos o pacotinho comum de gelatina, vimos que ele era uma opção que vinha pronta e que precisava de várias substâncias químicas para que a fruta virasse pó, para ter aquela cor e sabor que a gente gosta. Então, decidimos experimentar fazer uma gelatina mais natural. Usamos o morango. Trouxemos a proposta para a sala de atividades/referência e colocamos a mão na massa. Primeiro fizemos o suco da fruta e, naquele líquido, misturamos o pó da gelatina sem cor e sem sabor, acrescentamos água morna. Vimos a mistura e percebemos que era um líquido, dava até para tomar. Levamos para a geladeira e tivemos que esperar até o dia seguinte para comer. Com essa experiência, conversamos, na rodinha, sobre a importância de deixar a mistura no frio. Percebemos que o líquido se transformou em sólido por causa do frio. Mais uma vez, vivenciamos processos físicos e químicos e pudemos ver a transformação da matéria. E o mais importante, aprendemos que tem coisas na vida que não são na hora que queremos, que precisamos esperar. Aprendemos a lidar com o tempo. Mas a degustação, foi um desastre. Claro que a nossa gelatina natural não era tão gostosa como a da caixinha. As crianças não gostaram, mas puderam manifestar isso nos seus registros. Nesse caso, preferiram a da caixinha.

Seria impossível descrever nesse relato tudo que vivenciamos no projeto. Todas as produções artísticas. Sempre trazíamos a arte, por exemplo, durante a realização da receita do espetinho de fruta, pudemos observar quadros de diversos artistas que representaram frutas, conhecer mais sobre eles e fizemos até uma releitura da maçã, obra de Romero Brito. Em outros momentos trouxemos paisagens como as de Tarsila do Amaral, entre outras.

A ideia desse texto foi compartilhar a experiência e mostrar que a partir do projeto proposto pela Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal, tantas coisas se entrelaçaram como o protagonismo infantil, o brincar e as aprendizagens sobre a alimentação. Deixar uma contribuição para que pensemos que didaticamente as propostas são separadas, mas na prática acontecem em conjunto e de forma integrada.



Colorindo a alimentação

Lívia Bacharini Lima⁴⁹

CRE Guará

Os padrões alimentares estão mudando rapidamente na grande maioria dos países e, em particular, naqueles economicamente emergentes, como é o caso do Brasil. As principais mudanças envolvem a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal como, arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras por produtos industrializados prontos para consumo, causando desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias. (BRASIL, 2014)

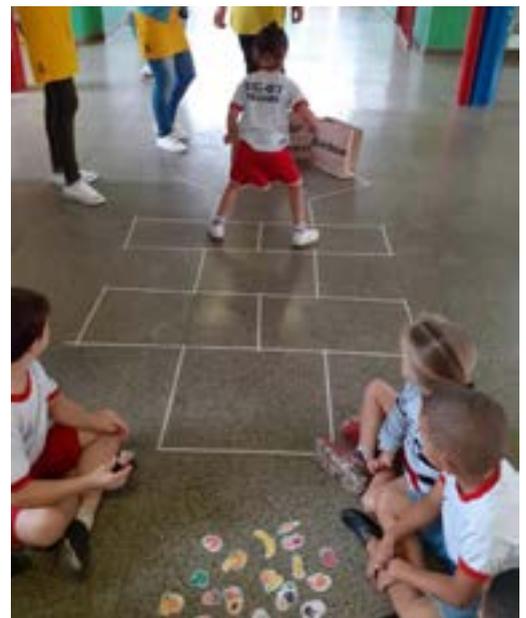
Esse desequilíbrio no padrão alimentar contribui para o aumento da frequência da obesidade, do diabetes e das demais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a hipertensão, doenças do coração e certos tipos de câncer. Essas DCNT que antigamente apresentavam maiores prevalências entre a população idosa, nos dias atuais têm aumentado entre adultos jovens, adolescentes e crianças. (BRASIL, 2014)

Um dos fatores que contribuem para o aumento da prevalência das DCNT é o tempo de tela. As crianças ficam cada vez mais tempo assistindo televisão, jogando videogame ou interagindo com o computador e menos tempo brincando ativamente. Essa inatividade física contribui para o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade nessa faixa etária, que segundo a Organização Mundial da Saúde, tem crescido em torno de 10 a 40% nos últimos 10 anos (LANES, et al, 2014).

O ambiente escolar vem tendo um papel importante no desenvolvimento dos hábitos alimentares e promoção de saúde. Esses hábitos auxiliam na alimentação adequada e saudável de crianças e adolescentes em idade escolar sendo essencial, pois ajuda no crescimento e desenvolvimento, auxiliando na aprendizagem e rendimento escolar. Assim a escola se torna um local de promoção da saúde, onde contribui na formação do indivíduo, estimulando a autonomia no controle das condições de saúde e qualidade de vida (MAGALHÃES; PORTE, 2019) .

Nesse sentido, a Educação Alimentar e Nutricional exercida no ambiente escolar de forma universal e integral, permeando todos os componentes curriculares, contribui

⁴⁹ Nutricionista, Especialista em Saúde Pública e Nutrição Funcional. Mestranda em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília (UNB). Analista de Gestão Educacional na SEDF, atuante no programa de Alimentação Escolar.



para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis da criança (MAGALHÃES; PORTE, 2019). As atividades de Educação Alimentar e Nutricional devem fazer uso de abordagens e recursos educacionais ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (ATAIDES; et al, 2020).



As práticas alimentares adotadas na infância tornam-se importantes para a formação dos padrões alimentares. Pensando nisso, desenvolver um projeto que contemplasse a autonomia das escolhas alimentares bem como a promoção de hábitos saudáveis e que contribuísse para a capacitação de professores, foi o objetivo das Nutricionistas Lívia Bacharini e Erika Patriota.

O Colorindo Alimentação é um projeto de Educação Alimentar e Nutricional realizado com as crianças da Educação Infantil, que utiliza os “dez passos para uma alimentação adequada e saudável” propostos pelo Guia Alimentar para a população Brasileira, como balizador das atividades. O projeto é desenvolvido nas Unidades Escolares pertencentes a CRE Guará juntamente com a parceira dos estagiários da Universidade – Unieuro.

São 6 encontros com cada turma, um por semana, com atividades lúdicas que visam levar informações sobre boas práticas alimentares, auxiliando os escolares a adotarem voluntariamente, escolhas alimentares mais saudáveis. A turma é dividida em 3 grupos para trabalhar as atividades. Todas as crianças devem participar de todas as atividades e os grupos devem revezar entre as atividades já que os encontros têm como intuito realizar um circuito de atividades.

Para começar, o 1º encontro vem explorar o deslocamento no espaço e testar os limites corporais das crianças. Também identificar as frutas e hortaliças, bem como, favorecer a escolha de alimentos saudáveis. Dinâmicas como o “tapete colorido” , “caça ao tesouro” e “amarelinha dos alimentos” servem para mostrar a importância de ter uma alimentação colorida diariamente.

No segundo encontro as atividades têm como objetivo estimular a prática de uma alimentação saudável e adequada, com o incentivo de experimentar sempre alimentos e/ou preparações novas por meio do conto da história da caçarola amarela de Ana Neila Torquato.

A Gincana dos 5 Sentidos, faz parte do 3 encontro, onde são realizadas atividades que es-





estimulam os sentidos do corpo humano e o hábito de consumo de alimentos saudáveis associada a atividades que demandam movimentos corporais.

No quarto enfatizamos a importância da valorização dos alimentos in natura. O objetivo das atividades desse encontro é fazer com que as crianças tenham contato com o plantio de sementes/mudas e o cuidado com as plantas, além de favorecer o diálogo sobre preservação ambiental. As atividades são conduzidas com o auxílio de caixa sensorial de plantio, a “colheita” de frutas e hortaliças e ao final, o plantio de semente de temperos naturais.

Já o quinto encontro tem a proposta de realizar uma oficina culinária com objetivo de vivenciar o preparo de alimentos, exercitando a autonomia. Mostrar a importância do cuidado com a higiene, tanto dos alimentos quanto das mãos e do ambiente. Iniciar com a contação de história que remeta a preparação que será feita. Nessa atividade será realizado o teatrinho do desespero das frutas e as crianças irão realizar a receita do espetinho de frutas. Ao final, todas degustarão a preparação.

Para finalizar no sexto encontro acontece a culminância do projeto com apresentação guiada pelos professores(as). As crianças devem elaborar uma atividade com o auxílio dos professores(as) e podem apresentar para as demais crianças e estudantes da escola.

É muito lindo ver o crescimento das crianças ao longo dos encontros, elas vão ganhando autonomia e aprendendo a realizar escolhas que irão contribuir para sua vida no futuro.

A experiência da realização desse projeto com as crianças da Educação Infantil é uma troca grandiosa de saber e sabores, com isso plantamos a sementinha dos hábitos saudáveis que esperamos que brotem com muita qualidade de vida para nossas crianças.



Alimentação escolar, nutrição e aprendizado na Educação Infantil

Rosemary Ribeiro Freitas⁵⁰

Instituto Nair Valadares- CRE Núcleo Bandeirante



O prazer da alimentação está nos sabores, aromas e na forma como a comida é oferecida, de acordo com o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de dois anos(2019).

Costumo dizer que a nutrição escolar me escolheu! Meu objetivo era atuar em hospitais, pois sempre gostei de cuidar do próximo e só conseguia perceber que neste local eu poderia

alcançar as pessoas, mas ao longo da graduação percebi que o curso era abrangente e poderia atuar em vários locais. Foi então que me apaixonei em nutrir crianças!

Há dez anos, quando iniciei minha jornada como nutricionista escolar, percebi que poderia envolver um público bem maior, pois conseguiria alcançar também as famílias. Neste universo descobri com a Pedagogia que o aprender é vasto e pode ser explorado de todas as maneiras. Importante ressaltar que na Educação Infantil explorar o alimento vai além da importância de vitaminas e minerais. Assim vou contar um pouco sobre alguns dos meus projetos de alimentação saudável e minhas experiências:

- **Projeto Conhecendo Nossa Cozinha:** A unidade de refeição e nutrição (UAN) se torna um universo de descobertas. Apresentar a equipe e o ambiente onde são preparadas as refeições é uma excelente oportunidade para despertar o interesse pela alimentação.

Na cozinha apresento os equipamentos e utensílios trabalhando com as suas dimensões e exibindo o universo diferente ao vivido em casa. No depósito de alimentos mostro a quantidade de comidas necessárias para preparar as refeições servidas, ressaltando sempre a importância da presença de um adulto neste ambiente. Mostrar este ambiente torna familiar o local onde a Tia Rose trabalha e como é feita aquela comida quentinha e gostosa!

Resultados alcançados: Imediatos, através de relatos como: “amo ver a mamãe cozinhar”; “não gosto de comer verduras”; “a mamãe faz uma comida muito cheirosa”; “a cozinha da minha casa não é assim”; “minha mãe não consegue fazer o bolo que a tia da cozinha faz”

⁵⁰ Nutricionista e Psicopedagoga Clínica e Institucional. Palestrante sobre processo de introdução alimentar e ajustes na alimentação familiar. Preceptora de estágios na área de saúde coletiva.



- Projeto desperdício zero: Não basta elaborar um cardápio balanceado e nutritivo se as preparações vão parar no lixo!

Foram necessárias experiências neste sentido para entender que a intenção tem que justificar a ação. E para isso desenvolvi este projeto que incentiva o experimentar antes de dizer “não gosto”, assim, diariamente durante as refeições acompanhei e observei a aceitação e a rejeição de determinados alimentos, então desenvolvi algumas estratégias, que devo confessar, aprendi com minhas companheiras pedagogas, abordagens criativas e adequadas para este público, como: “sabia que o tomate explode na boca!”, “ se comer beterraba a língua fica bem vermelhinha”; “o feijão e o arroz são muito amiguinhos se deixar um no prato ele fica triste, por isso eles vivem juntos”. Adotei um quadro com todas as turmas e registrava diariamente com uma estrela a turma que menos desperdiçava para eles visualizarem. Descobri que olhar atento e escuta sensível auxiliam na diminuição do desperdício de comida no prato.

Resultados alcançados: Maior interesse em vivenciar os sabores dos alimentos, maior aceitação das preparações servidas, adesão em evitar o desperdício.

- Projeto Mascote Saudável: Alimentação saudável, não depende de escolhas individuais; estão associados fatores como: acesso às feiras próximas da residência, custo alto de alimentos in natura, exposição à publicidade de alimentos não saudáveis. Neste sentido, se faz necessário que estratégias de Educação Alimentar e Nutricional incentivem e fortaleçam a adoção de práticas alimentares saudáveis, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

A adesão familiar é imprescindível para eficácia da educação nutricional, pois as crianças dependem do que é ofertado para realizarem suas refeições. Neste sentido, este projeto tem a proposta de incentivar alimentação saudável em casa com adoção de um mascote saudável representado por duas bonecas, um menino e uma menina, que vai para a casa da criança uma vez por semana.

Com objetivo de participar da rotina alimentar da família, o mascote vai para a residência da criança como um amiguinho e participa de todas as suas atividades, levando a mensagem de que onde ele mora (creche) a alimentação é coisa séria. Me emociono quando penso que a nutrição pode chegar às casas das famílias e ser tão bem recebida, além de cumprir seu papel de multiplicar hábitos de alimentação saudável.

O retorno desta atividade se dá por meio dos registros em fotos, receitas saudáveis, desenhos e cartinhas das famílias emocionadas pelo simples fato de resgatar o ato de cozinhar para as crianças.

Resultados alcançados: Resgate da alimentação em família, valorização dos alimentos coloridos no prato.

O profissional de nutrição deve ter um olhar atento às necessidades apresentadas na comunidade que irá trabalhar e para isso deve adotar ações diárias e dinâmicas para sua rotina.

A importância da família na promoção da Educação Alimentar e Nutricional

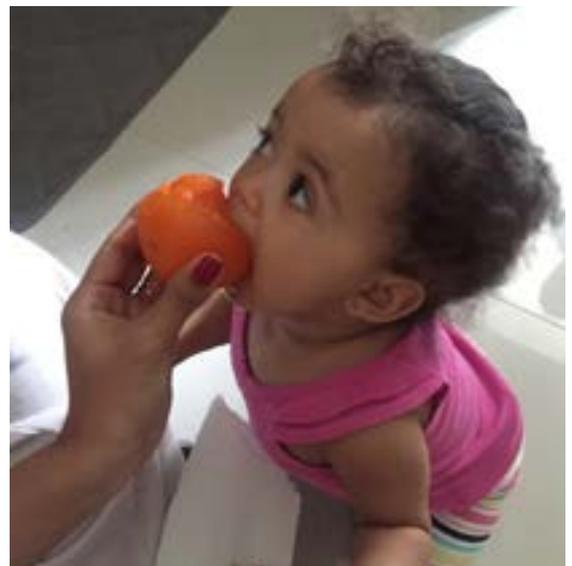
Você sabia?



As evidências sobre a importância da escola como um espaço propício para a promoção de uma melhor qualidade de vida por meio da abordagem da atividade física e da alimentação saudável na escola estão bem delineadas. Contudo, a família exerce, provavelmente, a maior influência ambiental sobre a criança, podendo propiciar amplo campo de aprendizagem e partilhar um ambiente saudável por meio de práticas nutritivas e da oferta de alimentos variados e coloridos, além da promoção da prática regular de atividade física.

verduras e legumes, podendo influenciar no desenvolvimento de práticas alimentares inadequadas entre as crianças.

As famílias são responsáveis pelas escolhas e pelos padrões alimentares por meio do tipo dos alimentos adquiridos, pela sua qualidade e preparo, além da cultura e dos comportamentos que podem influenciar nos hábitos alimentares e servirem como modelo para as crianças na transmissão de informações sobre o comportamento alimentar e práticas da alimentação saudável, tanto dentro de casa como nos alimentos enviados nas lancheiras para as escolas.



Como promover uma alimentação adequada e saudável entre as crianças?

Você sabia?

A orientação adequada para que as famílias incentivem o consumo da alimentação escolar ou ofereçam aos seus filhos uma lancheira saudável, caso a criança não se alimente na escola, deve fazer parte do projeto. Para facilitar esse diálogo com as famílias nesse momento, seguem algumas sugestões para colocar em prática escolhas alimentares saudáveis:



- Envolve o seu filho no processo de preparo e escolha dos alimentos, por exemplo, levando-o à feira e explicando os benefícios de cada alimento, de onde eles vêm;
- Escolha alimentos práticos, como as frutas, para os lanches;
- Use a criatividade e opções visualmente atrativas;



- Insira novos alimentos para que a criança experimente sabores diversos;
- Pense no cardápio semanal, manter o planejamento é a melhor maneira de oferecer alimentos nutritivos;
- Evite os alimentos ultraprocessados (industrializados);
- Seja o exemplo, dessa maneira a criança enxergará que os hábitos saudáveis fazem parte da rotina da família toda e que não é só ele que deve se alimentar bem na escola; - Prefira alimentos in natura (naturais);
- Nunca deixe de conversar, ler livros, receitas e usar exemplos lúdicos na culinária, por exemplo.



Por que não se usa mais a Pirâmide Alimentar?

Você sabia?

Com a publicação do Guia alimentar, em 2014, ficou evidente que a pirâmide dos alimentos não deve ser mais utilizada como instrumento de Educação Alimentar e Nutricional. Vários estudos apontam dificuldades na compreensão dos conceitos dispostos na pirâmide. Além disso, alimentos com diferentes tipos de processamento ficam agregados em um mesmo nível, como a batata e o macarrão instantâneo, ambos fontes de carboidratos (portanto estão lado a lado na base da pirâmide alimentar), mas pertencentes a sistemas alimentares completamente diferentes.



também outros aspectos que determinam a saúde, como a combinação dos alimentos ao longo do dia, o ato de comer, o tipo de processamento do alimento, os aspectos culturais, o sistema alimentar e os impactos no meio ambiente (LOUZADA et al, 2019).

O avanço científico revelou que o perfil dos nutrientes de forma isolada, conforme é considerado na pirâmide alimentar, é insuficiente para demonstrar a relação entre o que as pessoas comem e a sua saúde. É necessário compreender o alimento como muito mais do que um transferidor de nutrientes, considerando



Projetos de EAN desenvolvidos na SEEDF/DIAE/UNIAE

Os projetos do Programa de Alimentação Escolar do DF atendem às exigências estabelecidas na Lei nº 11.947/2009, por meio da incorporação do tema alimentação e nutrição nos currículos escolares. O cumprimento das diretrizes para a promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas e a formação permanente da comunidade escolar em EAN devem ser realizadas pela SEEDF, preferencialmente com apoio intersetorial. Os



projetos abaixo são gerenciados pela Equipe de EAN/DIAE e nutricionistas das Regionais de Ensino. Para participar ou se informar sobre os projetos e outros temas relacionados à Educação Alimentar e Nutricional nas Unidades Escolares entre em contato pelo e-mail: nean.sedf@gmail.com ou com o quadro de nutricionistas da sua Regional de Ensino.

Projetos de EAN desenvolvidos na SEEDF/DIAE/UNIAE

Este projeto pretende despertar o interesse dos estudantes do Distrito Federal pelo consumo de uma alimentação nutricionalmente adequada em refeições saudáveis, associada à gastronomia. Os gêneros alimentícios utilizados fazem parte dos itens fornecidos pelo PAE-DF nas Unidades Escolares participantes. Um dos principais objetivos é a preparação de refeições diferenciadas, atraentes e apetitosas com o uso dos mesmos



PROJETO:

Chef e Nutri na Escola

gêneros, por meio de técnicas de gastronomia e de nutrição. Conta-se com uma equipe composta por gestores da Unidade Escolar (UE), nutricionistas da respectiva Regional de Ensino, nutricionistas da equipe de EAN da DIAE, Chef de Cozinha/gastrônomo voluntário - Sebastián Parasole, Criador do Projeto Iniciativa Bandonéon, e os cozinheiros da UE, valorizando os diversos saberes relacionados à EAN no ambiente escolar.



Calendário Alimentação Escolar

2020



Projeto “Semanas Temáticas”

Além das atividades de EAN realizadas no dia a dia na escola, são realizadas ações de EAN durante quatro momentos específicos durante o ano, nas chamadas “Semanas Temáticas”. As semanas temáticas são antecedidas de uma oficina para a formação dos nutricionistas e são planejadas de acordo com o calendário escolar da SEEDF do ano vigente. Nesses períodos, a equipe de EAN da DIAE planeja e propõe atividades com temas específicos, por exemplo:

- 1ª Semana Temática (março) – Semana da Alimentação Especial/ ANAE.
- 2ª Semana Temática (maio) – Semana de Educação para a Vida.
- 3ª Semana Temática (agosto) - Patrimônio Alimentar e Cultural.
- 4ª Semana temática (outubro) – Semana da Alimentação Saudável.

Tais ações são realizadas por nutricionistas das Regionais de Ensino junto à comunidade escolar e têm como objetivo: promover a alimentação adequada e saudável; debater sobre alimentação como um elemento complexo que sofre influências interpessoais, ambientais e sistêmicas; discutir sobre a publicidade de alimentos, com destaque para a importância da leitura atenta dos rótulos de alimentos; contribuir para a prevenção e o controle de doenças crônicas não transmissíveis e deficiências nutricionais; valorizar as diferentes expressões da cultura alimentar; fortalecer os hábitos alimentares regionais; reduzir o desperdício de alimentos; promover o consumo sustentável.



Projeto “Alimenta aí, Galerinha!”



Relaciona-se com os objetivos do Programa Crescer Saudável, do Ministério da Saúde, que abrange ações de vigilância nutricional, promoção da alimentação adequada e saudável, incentivo às práticas corporais e de atividade física e ações voltadas à oferta de cuidados às crianças que apresentam obesidade.

O “Alimenta aí, Galerinha” aconteceu no segundo semestre de 2019 com a oferta de um curso de capacitação de 51 horas para profissionais da Secretaria de Educação (SEEDF) e da Secretaria de Saúde (SESDF), no âmbito do Programa Saúde na Escolar (PSE), certificado pela EAPSUS - Escola de Aperfeiçoamento do Sistema Único de Saúde, envolvendo as 14 Regionais de Ensino e as 07 regiões de saúde do DF. Ao longo do curso os participantes realizaram a antropometria das crianças e fizeram intervenções com ações de Educação Alimentar e Nutricional e de atividade física e práticas corporais.

As atividades de intervenção envolveram contação de histórias, explicação sobre o teor de açúcar, gordura e sal dos alimentos, especialmente dos alimentos processados e ultraprocessados, gincanas, teatros, filmes sobre alimentação saudável, dança, oficina culinária, entre outros.

Projeto “Escola Saudável”

O Escola Saudável é um projeto de Educação Alimentar e Nutricional voltado para formação dos professores e alunos do Ensino Fundamental anos iniciais. Utiliza os dez passos para uma alimentação adequada e saudável propostos pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde. São seis encontros com cada turma, um por semana, com atividades lúdicas que visam levar informação sobre boas práticas alimentares, auxiliando os escolares a adotarem voluntariamente, escolhas alimentares mais saudáveis. O projeto acontece na Regional de Ensino do Guará, com pretensão de ampliá-lo para toda a rede pública de ensino.



Projeto “Quarta Sustentável”

O projeto é uma parceria entre a GEPEA/DIAE com a Sociedade Vegetariana Brasileira - SVB e tem como objetivo estimular o consumo de frutas, legumes e vegetais nos cardápios da alimentação escolar do DF. A intenção é estipular no cardápio um dia na semana, no caso a quarta-feira, com a introdução de preparações vegetarianas, ricas em fibras e em nutrientes. As receitas serão elaboradas em conjunto com a equipe de nutricionistas da GEPEA/DIAE e a Sociedade Vegetariana Brasileira. Além de confeccionar o cardápio desse dia específico, o projeto também executará ações de Educação Alimentar e Nutricional nas escolas com os próprios escolares sobre os benefícios dos pratos alternativos e de uma alimentação saudável, adequada e sustentável. Todas as receitas ofertarão os nutrientes necessários diários para os escolares. O projeto ainda está em fase de planejamento, provavelmente será implementado assim que houver o retorno das aulas presenciais na rede de ensino da SEEDF.



Projeto “Narrativas do Comer”



Em 2021, o Projeto “Narrativas do Comer” nasce da parceria entre a Diretoria de Alimentação Escolar e a Fiocruz Brasília, por meio do Programa de Alimentação, Nutrição e Cultura (PALIN). A proposta é trazer narrativas sobre o comer da sociedade e de profissionais - que atuam junto à sociedade na área de segurança alimentar e nutricional – em várias publicações da linha editorial do OBHA, seja em podcast, vídeo e, até mesmo, em informativos.



O Boletim AlimentAÇÃO busca disseminar conteúdos atualizados sobre alimentação adequada, saudável e sustentável, além de ações desenvolvidas pela Diretoria de Alimentação Escolar- DIAE e pelo Programa de Alimentação Escolar – PNAE. Estão disponíveis no site da Secretaria de Educação do DF, que pode ser acessado por meio do link:

<http://www.educacao.df.gov.br/boletim-alimentacao/>

SECRETARIA DE ESTADO
DE EDUCAÇÃO



BOLETIM ALIMENTAÇÃO

INFORMATIVO DA DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
EDIÇÃO Nº01 - 2020

EDIÇÃO ESPECIAL

Conheça a Diretoria de Alimentação Escolar - DIAE

A Diretoria de Alimentação Escolar da SEEDF (DIAE) é uma unidade orgânica da Subsecretaria de Infraestrutura e Apoio Educacional (SIAE), responsável pela execução do Programa de Alimentação Escolar no âmbito do Distrito Federal (PAE/DF).

É competência da DIAE:

- Planejar, elaborar e acompanhar a execução das políticas referentes à alimentação e nutrição no âmbito escolar no DF;
- Promover a aquisição de alimentos e a oferta de refeições adequadas e saudáveis destinadas aos estudantes da rede pública de ensino do DF;
- Planejar, acompanhar e executar ações de educação alimentar e nutricional; entre outras.

A responsável técnica (RT) pelo PAE/DF é a diretora da DIAE, Roxana Mara M. T. de Carvalho.



SAIBA MAIS:



O único que pode assumir a responsabilidade técnica do Programa é o profissional nutricionista legalmente habilitado e com o seu registro regular perante o Conselho Regional de Nutricionista da região de atuação!

O PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PAEDF)

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) nasceu em 1955 como Programa da Merenda Escolar e hoje é uma política pública bem consolidada. Possui o objetivo de contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos da educação básica.

EIXOS DO PNAE



Fonte: Lei nº 11.947/2009

Nas próximas páginas, você verá a estrutura da DIAE, suas gerências e apoios nas 14 Coordenações Regionais de Ensino do DF.



Esta é uma publicação elaborada pela equipe de Educação Alimentar e Nutricional da DIAE/SIAE/SEEDF - Contato: nean.sedf@gmail.com



Os nutricionistas das regionais de ensino e da equipe de EAN da DIAE produziram uma série de materiais sobre alimentação e nutrição voltados à comunidade escolar, os quais foram armazenados em uma biblioteca virtual disponível no Google Drive e de livre acesso para a comunidade escolar. O link para acesso à biblioteca virtual é:

https://drive.google.com/drive/folders/1AaLIL_t5UoKAQjp8ShO6s-32M24ie8oFi?usp=sharing



Dentre os materiais produzidos, destacam-se as videoaulas voltadas às crianças e estudantes da Educação Infantil e do Ensino Fundamental. O tema central das videoaulas foi a regra de ouro para uma alimentação saudável, do Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde: “Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados” - Descasque mais e desembale menos.

Além disso, foram produzidos outros materiais: cartilhas, boletins, folders, jogos, fantoches, histórias em quadrinhos, música, dança, murais, exercícios de fixação, cards para postagens em redes sociais. Os temas abordados foram: Alimentação saudável; Publicidade e rotulagem de alimentos; Orientações para uma vida saudável na pandemia; Desperdício de alimentos; Alimentação e atividade física; Histórias em quadrinhos: 10 passos para uma alimentação saudável; Projeto Escola Saudável; Controle higiênico-sanitário de alimentos.

A referida biblioteca conta ainda com publicações oficiais sobre alimentação e nutrição.

Fórum da Alimentação Adequada e Saudável nas Escolas

O Fórum é composto por representantes de instituições públicas, órgãos de classe e sociedade civil e é presidido por representantes da Secretaria de Educação, da equipe da Diretoria de Alimentação Escolar. O colegiado debate sobre a alimentação ofertada nas escolas públicas e privadas, embasando suas deliberações acerca da segurança alimentar e nutricional na rede de ensino do DF. Os membros usam como base o Decreto 36.900, de 2015, que regulamenta a Lei 5.146, de 19 de agosto de 2013. O documento tem o objetivo de garantir a oferta de alimentos saudáveis nas escolas. O Fórum atua justamente no acompanhamento do cumprimento das determinações dessa legislação.





Considerações

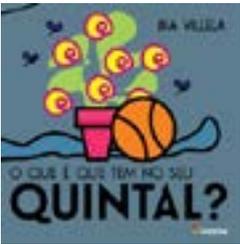
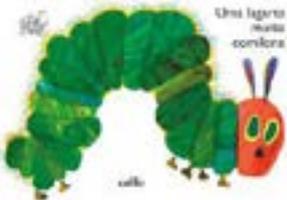
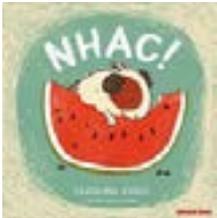
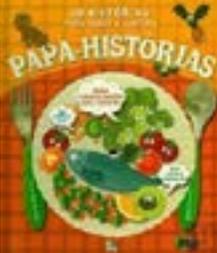
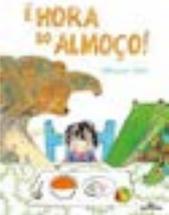
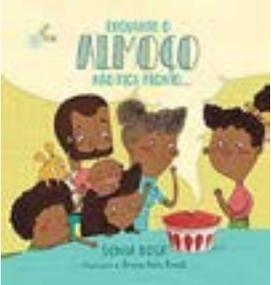
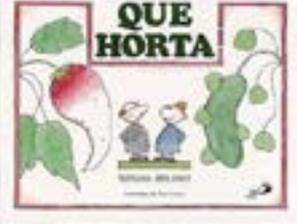
O advento da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) e a consequente suspensão das aulas presenciais na rede pública de ensino da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal, desde março de 2020, impossibilitaram o cumprimento de metas previstas inicialmente, bem como a concretização de ações de Educação Alimentar e Nutricional que aconteceriam de forma presencial das Unidades Escolares.

Dessa forma, foram necessárias adaptações para que a promoção da alimentação adequada e saudável no contexto do Programa de Alimentação Escolar do DF tivesse continuidade. Foram então desenvolvidas atividades remotas, como webconferências, lives e oficinas on-line, voltadas para a comunidade escolar, a fim de se levar os conteúdos de alimentação e nutrição, envolvendo as diversas dimensões da segurança alimentar e nutricional (produção, acesso, distribuição, comercialização, descarte), a sustentabilidade, a cultura alimentar, a culinária, entre outros, conforme recomendado pelo Marco de referência em Educação Alimentar e Nutricional para políticas públicas.

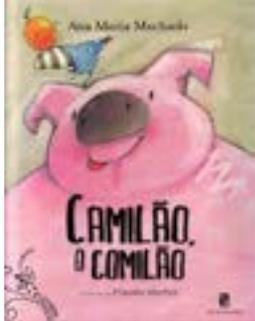
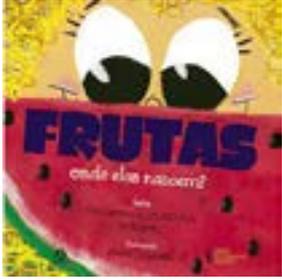
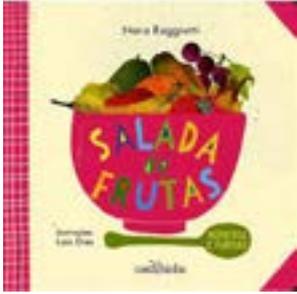
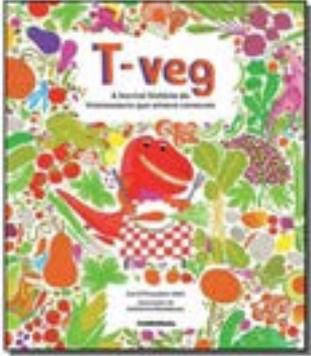
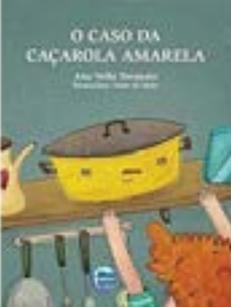
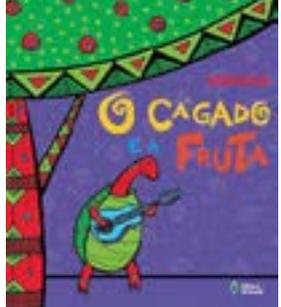


Uma biblioteca bem gostosa...

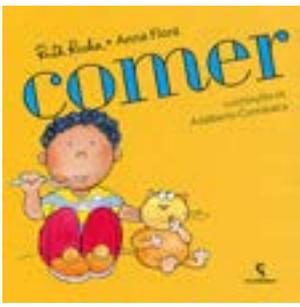
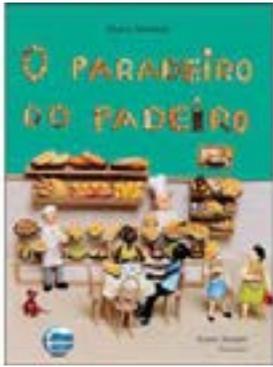
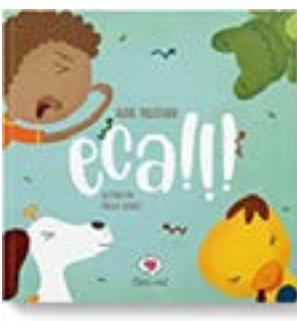
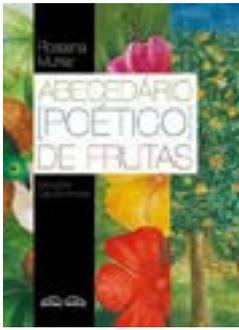
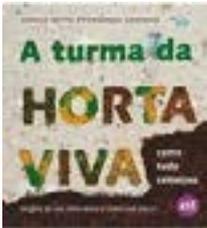
Você conhece a boneca Emília, aquela personagem sapeca criada por Monteiro Lobato? Em A reforma da natureza (, ela inventa o “livro comestível” e propõe que: “(...) Em vez de impressos em papel de madeira, que só é comestível para o caruncho, eu farei os livros impressos em um papel fabricado de trigo e muito bem temperado. (...) O leitor vai lendo o livro e comendo as folhas, lê uma, rasga-a e come. Quando chega ao fim da leitura, está almoçado ou jantado.” Acreditamos que os livros também alimentam, despertam os sentidos para o mundo, fazem cozinhas na imaginação. Por isso pensamos nesta página especial com sugestões que unem dois assuntos que amamos: Livros e Alimentação. Divirta-se!

			
<p>O que é que tem no seu quintal? Autora: Bia Villela Editora: Moderna</p>	<p>Uma lagarta muito comilona Autor: Eric Carle Editora: Callis</p>	<p>Nhac! Autora: Carolina Rabei Editora: Brinque-Book</p>	<p>Princesinha Não gosto de salada! Autor: Tony Ross Editora: WMF Martins Fonte</p>
			
<p>Tá na hora do papá Autora: Aline Padovani Editora: Conto com você</p>	<p>Quem abre o bocão? Autora: Lulu Lima Editora: Mil Caramiola</p>	<p>10 Histórias para abrir o apetite papa-histórias Autor: Joan de Deus Prats Editora: Didáctica</p>	<p>É hora do almoço! Autora: Rebecca Cotb Editora: Melhoramentos</p>
			
<p>Enquanto o almoço não fica pronto... Autora: Sonia Rosa Editora: GRUPO EDITORIAL ZIT</p>	<p>Nhac! Autor: Canizales Editora: Telos</p>	<p>Hora do Almoço Autores: Ilan Brenman e Ionit Zilberman Editora: Companhia das Letrinhas</p>	<p>Que horta Autor: Tatiana Belinky Editora: Paulus</p>



			
<p>Amanda no país das vitaminas Autor: Leonardo Mendes Cardoso Editora do Brasil</p>	<p>Eu nunca vou comer um tomate Autor: Lauren Child Editora: Ática</p>	<p>Camilão o Comilão Autora: Ana Maria Machado Editora: Salamandra</p>	<p>A horta do vovô manduca Autora: Debora Rubim Editora: Escala Educacional</p>
			
<p>Pêssego, pêra, ameixa no pomar Autores: Janet e Allan Ahlberg Editora: Salamandra</p>	<p>Frutas: Onde elas nascem? Autora: Sonia Tucunduva Philippi Editora: Amarilys Editora</p>	<p>Salada de frutas Números e formas Autora: Nara Raggiotti Editora: Carochinha</p>	<p>"Verdura? Não!" Aprendendo sobre nutrição Autores: Claire Llewellyn E Mike Gordon Editora: Scipione</p>
			
<p>Horta, pomar e jardim, brincadeira não tem fim Autora: Ellen Pestili Editora do Brasil</p>	<p>A horta da Lili Autora: Lucie Albon Editora: Melhoramentos</p>	<p>T-veg Autor: Smriti Prasad-Halls Editora: Publifolhinha</p>	<p>O Livro dos Porquês Alimentos Autor: Usborne Publishing Editora: Usborne</p>
			
<p>O caso da caçarola amarela Autora: Ana Neila Torquato Editora: Elementar</p>	<p>A horta de tico, o ouriço Autor: Marc Clamens Editora: Carochinha</p>	<p>Hoje não quero banana Autora: Sylviane Donnio Editora: WMF Martins Fontes</p>	<p>O cágado e a fruta Autora: Rosinha Editora: Editora do Brasil</p>



			
Hum, que gostoso! Autor: Sonia Junqueira Editora: Autêntica infantil e juvenil	Comer Autora: Ruth Rocha Editora: Moderna	A panqueca de nina Autor: Yin Chien Editora: Biruta	A cozinha da dona Nininha Autora: Lená Loureiro Editora: Companhia das Letrinhas
			
A cozinha encantada dos contos de fadas Autora: Katia Canton Editora: Companhia	A sopa de pedra Autora: Bia Bedran Editora: Lê	O paradeiro do padeiro Autor: Marco Miranda Editora : Elementar	O feijão fuijão Autora: Lulu kuy Editora: Mil Caramiolas
			
Hora do almoço Autor: Ilan Brenman Editora: Moderna	Mamão, Melancia, Tecido e Poesia Autor: Fábio Sombra Editora: Moderna	Eca!!! Autora: Aline Padovani Editora: Conto com você	Abecedário [poético] de frutas Autora: Roseana Murray Editora: Rovelte
HORTA			
			
Horta Completa Em Espaços Pequenos Autor: Dorling Kindersley Editora: Publifolha	Minha horta: Práticas Gerais Autoras: Alexandra Lopes e Iara Bichara Editora: Agrolivros	A turma da horta viva: como tudo começou Autores: Danilo Netto Fernanda Godinho Editora: ZIT	Aprendendo a plantar Autora: Celia Siqueira Editora: Nobel





Frutas, Cores e Sabores do Brasil - Volume 2
Autor: Silvestre Silva
Editora Europa



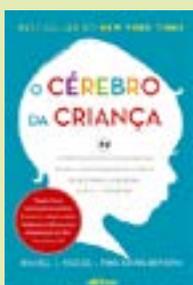
Você é o que come
Autor: Vários Autores
Editora: Moderna



Meu filho não come!
Autora: Carlos Gonzales
Editora: Timo/Velocideias

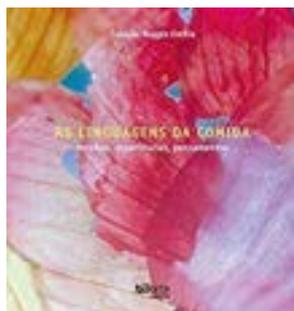


Nutrição comportamental
Organizadores:
Marle Alvarenga
Manoela Figueiredo
Fernanda Timerman
Cynthia Antonaccio
Editora: Manole

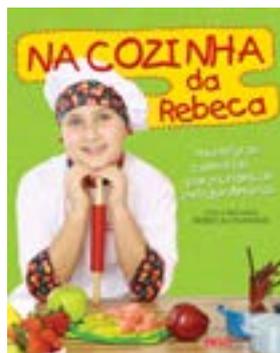


O Cérebro da Criança
Autor: Daniel J. Siegel
Editora: nVersos

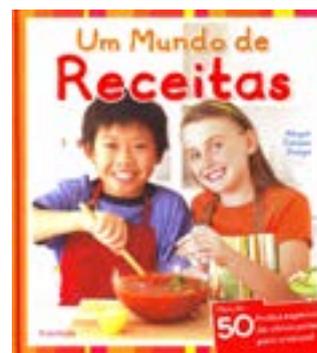
LIVROS DE RECEITAS



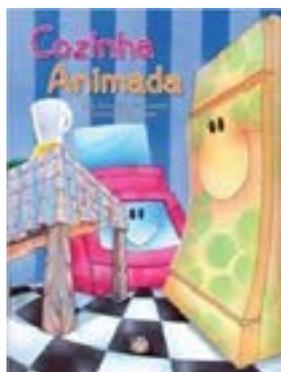
As linguagens da Comida:
Receitas, experiências,
pensamentos
Autora: Rebeca Chamma
Editora: Alaúde
Autoras: Ilaria Cavallini e
Maddalena Tedeschi
Editora: Phorte



Na cozinha da Rebeca –
Aventuras culinárias para
crianças extraordinárias
Autora: Rebeca Chamma
Editora: Alaúde



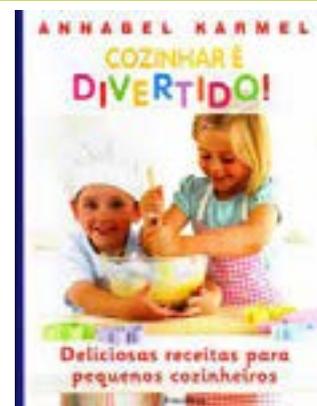
Um mundo de receitas
Autor: Abigail Johnson Dodge
Editora: Publifolha



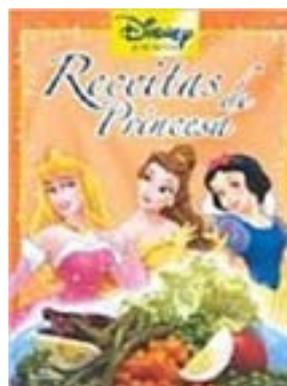
Cozinha animada
Autora: Ana Claudia Cavalcante
Editora: Mundo Mirim



A arte de cozinhar – receitas
fáceis para crianças pequenas
Autores: MaryAnn F. Kohl e Jean
Potter
Editora: Penso



Cozinhar é divertido!
Deliciosas receitas para
pequenos cozinheiros
Autora: Annabel Karmel
Editora: Publifolha



Receitas de Princesa
Editora: Melhoramentos



Panelinha: Receitas que
funcionam
Autora: Rita Lobo
Editora: Senac São Paulo



Cozinhando com o pediatra
Autor: Sergio Henrique Spalter
Editora: Benvirá

Comidas e comidinhas. Quem quer cozinhar?

A brincadeira de fazer comidinha pode ser encontrada em diferentes culturas, em lugares bem longe ou pertinho de nós. É por meio das comidinhas de faz de conta, que, muitas vezes, a criança estreita seu contato com a natureza. Nesta página o convite é para preparar comidinhas de verdade! Aqui você vai encontrar receitas simples para misturar ingredientes experimentar texturas, testar sabores... Além das delícias para degustar você estará investindo nas memórias afetivas com seus companheiros de aventura. E então, que tal chamar as crianças para cozinhar?

RECEITAS COM PANC

SOPA DE LEGUMES ENRIQUECIDA COM BERTALHA E CARÁ DO AR

Ingredientes:

- 200g de carne moída
- 100 gramas de folha de bortalha
- 4 dentes de alho ralado
- 3 colheres de azeite
- 2 tomates picados
- 1 cebola ralada
- 1 cará moela
- 1 inhame
- 1 cenoura
- 1 batata
- 1 litro de água
- Pimenta, cheiro verde e sal a gosto.



Modo de preparo:

Doure o alho no azeite em seguida refogue a carne moída, acrescente a cebola até que a carne cozinhe. Acrescente os tomates picados e continue mexendo. Pique todos os legumes e refogue junto com a carne já cozida, acrescente a água sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar em fogo alto, se necessário vá acrescentando mais água. Quando os legumes estiverem macios acrescente a bortalha e deixe cozinhar por mais 1 ou 2 minutos. Finalize com cheiro verde e sirva.



SUCO DE CASCA DE ABACAXI, MIOLO DE ABÓBORA E ORA-PRO-NÓBIS

Ingredientes:

- Cascas de 3 abacaxis bem lavadas
- 1 litro de água
- 20 folhas jovens de ora-pro-nóbis
- Miolo de meia abóbora com sementes



Modo de preparo:

Bata no liquidificador as cascas de abacaxi, o miolo da abóbora e coe, em seguida volte o suco para o liquidificador e bata novamente com as folhas de ora-pro-nóbis.

SUCO DE MANGA COM CASCA, INHAME E TALO DE SALSA

Ingredientes:

- 1 inhame médio descascado
- Casca de 5 mangas
- Caldo de 2 limões
- Talos de 1 maço de salsa

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes exceto o inhame no liquidificador, coe e em seguida bata novamente com o inhame. Depois é só servir.



ARROZ ENRIQUECIDO COM BELDROEGÃO

Ingredientes:

- 2 colheres de azeite
- 2 dentes de alho amassado
- 1 copo americano de arroz
- 2 copos de água
- 100 g de beldroega cortadas fininhas como a couve
- Sal a Gosto



Modo de preparo:

Doure o alho no azeite, refogue o arroz, acrescente a água e o sal quando começar a ferver abaixe o fogo. Deixe cozinhar até secar a água, caso necessário acrescente um pouco mais de água. Quando o cozimento estiver finalizado acrescente as folhas de beldroegão misture e tampe, com o próprio calor do arroz as folhas serão cozidas. Sirva quentinho. Se preferir o arroz verdinho, bata as folhas de beldroegão junto com a água para cozinhar.

CHIPS DE CASCA DE BATATA

Ingredientes:

- 1kg de cascas de batata
- 5 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a temperatura média de 200 °C. Em seguida lave bem as batatas e enxugue em água corrente, descasque-as e seque bem as cascas com um pano de prato limpo para que fique bem crocante a casca deve ficar o mais sequinha possível. Disponha em uma forma antiaderente, em seguida tempere as cascas da batata com o azeite, sal e pimenta-do-reino moídos na hora a gosto. Leve ao forno para assar por cerca de 10 minutos até que dourem retire e vire as tiras do outro lado e leve ao forno por mais 10 minutos para que assem dos dois lados. Sirva logo em seguida.



TAPIOCA COLORIDA

Ingredientes:

- 1 xícara da Goma de mandioca hidratada
- 3 colheres sopa de Açafrão ou colorau (urucum)
- Sal

Modo de preparo:

Misture os ingredientes e distribua uniformemente em uma frigideira. Aqueça a frigideira e deixe até que um dos lados cozinhe. Vire a tapioca e deixe cozinhe por igual. Servir com manteiga, queijo ou o recheio que preferir.

CREME DE BANANA VERDE

Ingredientes:

- 1 xícara de Banana Verde cozida
- 3 colheres de sopa de água quente
- 1 colher sopa Vinagre
- Sal

Modo de preparo:

Acrescente todos os ingredientes em um mixer ou liquidificador. Bater até ficar homogêneo.



CUPCAKE DE BANANA E CACAU

Ingredientes:

- 1 banana (melhor a nanica bem madura)
- 1 ovo caipira
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de chá de cacau em pó (sem açúcar)
- 1 colher de café de fermento



Modo de preparo:

Bata o ovo, depois acrescente a banana amassada e os demais ingredientes. Bate até obter uma massa homogênea. Coloque em forminhas e leve ao forno pré aquecido por 15 minutos. Rende 3 bolinhos pequenos.

<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/cupcake-de-banana-e-cacau>

PICOLÉ DE IOGURTE E FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes:

- 2 potes de iogurte natural integral
- 300 gramas de morango, jabuticaba, mirtilo, cereja ou amora outra fruta vermelha
- 150 ml de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 1 envelope de gelatina dissolvido em 50ml de água quente
- Forminhas de picolé ou copinhos de café descartáveis + palitos de picolé

Modo de preparo:

Leve ao fogo metade das frutas em uma panela com 1 colher de adoçante e deixe por cerca de 5 minutos ou até ferver em fogo baixo. Ao tirar do fogo coloque em uma tigela e deixe esfriar.

Enquanto isso bata no liquidificador o iogurte, o leite, a gelatina e o restante do adoçante por cerca de 4 minutos. Depois coloque nas formas de picolé e leve ao congelador por pelo menos 6 horas.

<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/picole-de-iogurte-e-frutas-vermelhas>



PÃO DE QUEIJO NUTRITIVO OU PALITINHO DE QUEIJO

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de queijo minas ralado
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 1/2 xícara (chá) de aveia
- 2 ovos
- Pitada de sal
- Opcional: chia, linhaça, cenoura ralada, açafrão, salsinha ou outro temperos naturais

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até obter uma massa bem homogênea. Faça bolinhas ou palitinhos, disponha em uma forma e asse (220°C) por cerca de 20 minutos.

<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/pao-de-queijo-nutritivo-ou-palitin-ho-de-queijo>

BOLINHO DE BANANA AVEIA E IOGURTE

Ingredientes:

- 2 bananas amassadas
- 1 potinho (150mL) de iogurte natural (#iogurtepapinhapratica)
- 1 xícara de aveia em flocos finos ou farelo de aveia - 1/2 xícara de aveia em flocos - 1/2 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de fermento
- Opcional: canela, uva passa ou ameixa seca.

Modo de preparo:

Bata as claras em neve e reserve. Misture os outros ingredientes e acrescente por último o fermento e a clara em neve. Leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 25 a 30 minutos. Rende 12 bolinhos.

<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/bolinho-de-banana-aveia-e-iogurte>



COOKIES DE AVEIA

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de pastinha de tâmara(para maiores de 2 anos pode usar açúcar mascavo)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou manteiga - 1/2 maçã ralada
- 4 castanhas do Pará trituradas (opcional)

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Faça bolinhas, disponha em uma forma e “achate” com o auxílio de um garfo. Leve ao forno (200 graus) por 20 minutos.

Rende 9 a 12 cookies (dependendo do tamanho)

<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/cookies-de-aveia>

INHAMINHO (“DANONINHO”)

Ingredientes:

- 2 inhames grandes
- 1 manga
- 250 g de morango
- 3 bananas prata ou 2 maçãs

Modo de preparo:



Cozinhe o inhame em uma panela. Quando estiver bem cozido escorra a água e coloque no liquidificador. Coloque as frutas e bata por 3 minutos .Depois é só colocar pra gelar e saborear. Se preferir, adoce.



NUGGETS DE LEGUMES

Ingredientes:

- 150 gramas de batata
- 50 gramas de cenoura
- 50 gramas de brócolis
- 50 gramas de couve-flor
- 1 cebola
- 100 gramas de farinha de milho
- 125 gramas de farinha de milho em flocos
- 15 gramas de polvilho doce
- 720 ml de água
- Ervas finas
- Pimenta
- Sal



Modo de preparo:

Primeiro, rale a cenoura e pique a batata, o brócolis, a couve-flor e a cenoura em cubos;

Em seguida, coloque os legumes na panela com os 720 ml de água, tempere com uma pitada de sal e pimenta. Deixe cozinhar em fogo baixo até os legumes ficarem bem macios e a água reduzir seu nível;

Então, acrescente o polvilho e a farinha de milho e vá mexendo e amassando os legumes, até obter uma massa espessa e lisa. Desligue o fogo e espere a massa esfriar;

Depois, modele os nuggets e empane com a farinha de milho em flocos. Pré-aqueça o forno em temperatura alta e asse os nuggets por 20 minutos, ou até dourarem e ficarem crocantes.



COXINHA DE BATATA DOCE

Ingredientes:

- 150 gramas de batata doce
- 180 gramas de frango desfiado
- 60 gramas de requeijão
- 20 gramas de farinha de trigo integral
- 1 clara



Modo de preparo:

Primeiro, cozinhe a batata doce até ela ficar bem macia;

Em seguida, refogue e tempere o frango desfiado conforme a sua preferência;

Então, amasse a batata doce e misture com o requeijão. Umedeça as mãos para moldar as coxinhas para evitar que a massa grude. Modele, recheie e feche todas as coxinhas;

Depois, passe as coxinhas na farinha de trigo para empanar e leve para assar. Asse em forno preaquecido a 190°C por 20 minutos.

SUCO VERDE DO “SHREK”

Ingredientes:

- Polpa de 4 maracujás
- 3 Folhas de couve
- Água gelada



Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe e adoce.



Sugestões de Brincadeiras

CARIMBOS DE ALIMENTOS



Que tal criar carimbos com frutas e vegetais?

Vocês podem usar cortadores para fazer relevos em formatos variados com batatas, cenouras... e tintas coloridas para deixar a brincadeira bem divertida.

Outra ideia é usar cascas de maracujá, laranjas e pimentão e tintas à base de água ou tintas naturais feitas com beterraba, repolho roxo e casca de cebola.

COMO FAZER TINTAS NATURAIS:



Para tinta cor de rosa: ferva cerca de 400 gramas de beterraba em 1 litro de água por 30 minutos.

Para tinta azul: ferva cerca de 400 gramas de repolho em 1 litro de água por 30 minutos.

Para tinta laranja-ouro: ferva a casca de 5 cebolas em 1 litro de água por 30 minutos.

DESAFIO DOS INGREDIENTES:



Desafiar uma criança a encontrar todos os ingredientes de uma receita com tempo marcado por um timer ou alarme pode ser uma brincadeira emocionante. Depois convide-a para fazer a receita junto com você. O momento de experimentar o produto final também faz parte da diversão e se desejar pode incluir um prêmio para o desafio conquistado.



SUCO MALUCO



Marque de 1 minuto para que a criança escolha três ou mais alimentos na geladeira (como verduras e legumes) e da fruteira. A frase mágica será: “Hora do suco maluco! Vamos ver o que vai virar e qual vai ser o suco mais maluco?”

A ideia é deixar que as crianças façam as suas escolhas, sem julgamento, e que participem na hora de fazer o seu próprio suco. Cada participante cria seu suco maluco com combinações criativas, mesmo se depois não ficar gostoso! Vocês ainda podem enfeitar o copo com uma rodela de limão ou de laranja.

PRATINHOS DIVERTIDOS



Convide a criança para criar um prato ou lanche decorados com temas como animais, flores, paisagens, carro, carinhas. O bom é ficar livre para criar desenhos e depois saboreá-los. O papel do adulto é fornecer os alimentos (preferência saudáveis e coloridos).

Depois do pratinho pronto, vocês podem fotografá-lo e criar histórias para o desenho ou personagem.

Por exemplo, se a criança criar um carro, pergunte para onde vai o carro, que vai dentro dele?

BRINCAR DE COMIDINHA



Na brincadeira de preparar e servir comidinhas vale o manuseio de massinhas, brinquedos convencionais ou de qualquer objeto ou plantinha que a criança imagine ser ingredientes saborosos e irresistíveis. É possível, também, aproveitar comidinhas de verdade e experimentar juntos pequenas porções organizadas com carinho.



CAIXA SURPRESA



Coloque alimentos diversos dentro de uma caixa (dê preferência à frutas e verduras que não amassem facilmente). Em seguida, vende a criança ou peça que de olhos fechados, ela escolha um dos alimentos e o identifique por meio do tato e olfato.

IR ÀS COMPRAS



Escolham alguns objetos ou brinquedos para montar o mercadinho/feirinha/lojinha. Eles podem ser diferentes ou repetidos e podem ser organizados por setor. Brincando a criança vivenciará possibilidades de sequenciar, classificar, manusear e lidar com questões de escolhas, preços e valores. Aproveitem!

CORES DOS ALIMENTOS



Separar por cor é uma forma divertida de manusear e conhecer os alimentos. Coloque frutas e verduras coloridas em uma bacia ou cesta e sinalize espaços por cor. Agora é hora de brincar! Convide a criança para classificar cada um dos alimentos, colocando-os no espaço adequado de acordo com a cor. Atenção para alimentos que tem uma cor por fora e outra por dentro (melancia, por exemplo). A regra, nestes casos, deve ser estabelecida junto com a criança.



DOBRADURA DE GUARDANAPO



Brincar com colheres, panelas, bacias e outros objetos de cozinha é motivo de festa para as crianças. Aproveite a animação e convide as crianças para fazer dobraduras simples com guardanapos de papel. Use canetinhas e lápis coloridos para fazer os detalhes!

EXPERIMENTAR ALIMENTOS COM OLHOS VENDADOS



Deixar a visão um pouquinho de lado e usar sentidos diferentes para analisar e nomear alimentos é o grande desafio da brincadeira de olhos vendados. Aqui valem novos e antigos sabores e texturas. Vamos brincar!?

DESENHAR OS ALIMENTOS DA MESA



Disponibilize papel e diferentes riscadores para que a criança observe e desenhe sua imagem baseada no alimento exposto. Esta atividade pode sofrer variações com recorte e colagem.



Pesquisa mais...

<https://alinepadovani.com.br/blog/>

<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede>

<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/alimentacao-na-gravidez>

<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/como-alimentar-o-seu-bebe>

<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/lanches-saudaveis>

<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/como-guardar-os-alimentos>

<https://educacaointegral.org.br/reportagens/alimentacao-escolar-e-parte-do-processo-de-aprendizagem/>

https://drive.google.com/file/d/1-AfOGpMndag1gjWsxILVINKRt_WBk0fj/view

https://drive.google.com/drive/u/4/folders/17MXBlzfX4wnz0aAAnLgQz_TGbw6KW0xd

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

<https://bebe.abril.com.br/alimentacao-infantil/17-receitas-gostasas-e-saudaveis-para-bebes-e-criancas-pequenas/>

<https://ojoioetrigo.com.br/2021/04/como-a-nestle-se-apropriou-das-receitas-brasileiras-ou-de-como-viramos-o-pais-do-leite-condensado/>

<https://prato-cheio.simplecast.com/episodes/a-moca-da-lata>

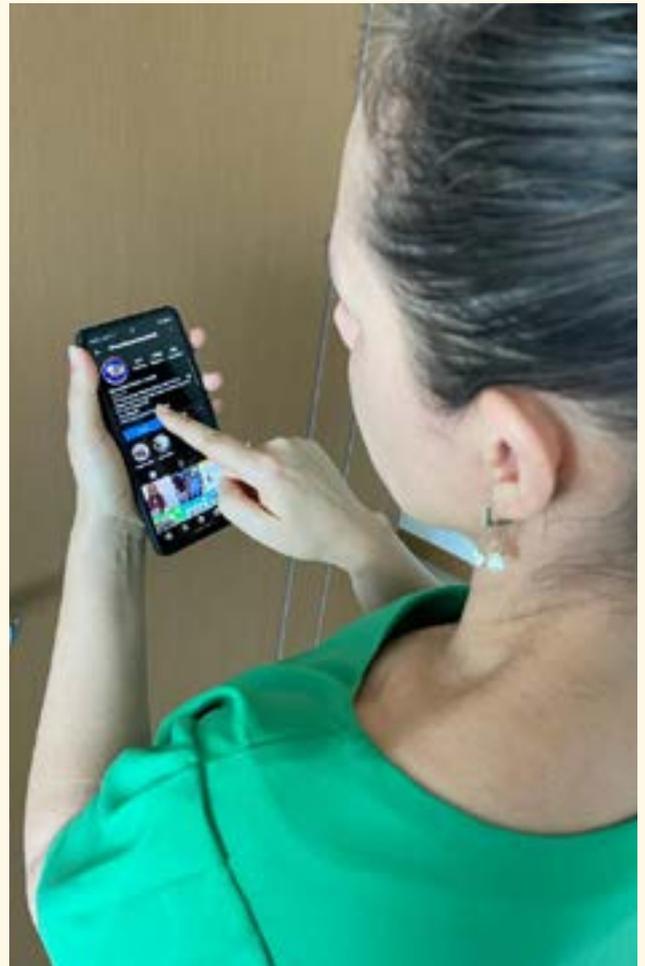
<https://tanahoradopapa.com.br/>

<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas>

<http://saude.mpu.mp.br/ssi-saude/publicacoes/arquivos/guia-pratico-da-alimentacao-complementar.pdf>

<http://saude.mpu.mp.br/ssi-saude/publicacoes/arquivos/receitas-do-materninho.pdf>

<https://conalco.com.br/ebook-guia-pratico-blw/>



<http://www.cinemaecomensalidade.com.br/index.php/conceitos-e-visoes/a-comensalidade>

<http://www.comerpraque.com.br/>

<https://alimentacaosaudavel.org.br/>

<https://fbssan.org.br/>

<https://www.sebastianparasole.com/bandoneon>

https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf

https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/estrategia_prevencao_obesidade.pdf

https://www.rebrae.com.br/php/biblioteca_virtual/uploads/pdf/08-01-2021-09-36-50_578055_caderno_de_legislacao_2021.pdf

file:///C:/Users/tamar/Downloads/Jornada_EAN_Segunda_Edicao_2018.pdf

<file:///C:/Users/tamar/Downloads/Jornada%20EAN%20Terceira%20edio.pdf>

file:///C:/Users/tamar/Downloads/Jornada_EAN_Primeira_Edicao_2018.pdf

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_atividades_educacao_infantil.pdf

http://www.educacao.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2020/10/cartilha_alimentacao_saudavel_em_casa_vf.pdf

<https://www.passeidireto.com/arquivo/87727775/cartilha-alimentacao-saudavel-em-casa-vf>

<http://www.educacao.df.gov.br/publicacoes-da-seedf/>

<https://www.fnede.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-manuais-cartilhas/item/10532-caderno-de-refer%C3%Aancia-alimenta%C3%A7%C3%A3o-escolar-para-estudantes-com-necessidades-alimentares-especiais>

<http://acasaredonda.com.br/>

<http://www.cinemaecomensalidade.com.br/index.php/conceitos-e-visoes/a-comensalidade>

https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=pt-br

<http://www.cinemaecomensalidade.com.br/>



YOUTUBE

<https://www.youtube.com/watch?v=wwLjFZk5Ugg>

<https://youtube.com/channel/UCBtMZfSwyFmmD71HeBLPbww>

<https://youtu.be/ugYhXXVkJbo>

<https://youtu.be/LiHPYdEmVu4>

<https://www.youtube.com/watch?v=jtzRMXNjeGc&t=277s>

<https://youtu.be/h5Yc24eXGms>

<https://www.youtube.com/watch?v=qyC4rVjlpNY>

<https://youtu.be/h5Yc24eXGms>

<https://www.youtube.com/watch?v=E899xC32MWk>

<https://www.youtube.com/watch?v=jtzRMXNjeGc&t=277s>

<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>

MÚSICAS

Palavra Cantada | Turminha Animal em: Toda Comida Boa!

<https://www.youtube.com/watch?v=3-NibWZcW1U>

Palavra Cantada | Pomar

<https://www.youtube.com/watch?v=kfinwr3A9fg>

Mundo Bitá - Gostosuras Naturais

<https://www.youtube.com/watch?v=s6hFi6aUBoQ>

Mundo Bitá - Para Papar

https://www.youtube.com/watch?v=oChO-C4_ZE

Tiquequê | Acorda, tem comida boa

<https://www.youtube.com/watch?v=P4fbn17UNC4>

Grupo Triii - O Tomate e o Caqui

<https://www.youtube.com/watch?v=Hew4CywaPgE>



Grupo Triii - Pipoca, Pipoca

<https://www.youtube.com/watch?v=FY7u69UyJcw>

Grupo Triii e Palavra Cantada - Sopa Supimpa

<https://www.youtube.com/watch?v= go-F3LrcxA>

Grupo Triii - Purê

<https://www.youtube.com/watch?v=i7AI HC1UVQ>

SPOTIFY

<https://open.spotify.com/track/3u5gwRpf4BCjqvmi7SuT8?si=da4ea857be2f4795>

INSTAGRAM

instragam: @alinepadovani.fono

instagram: @papinhapratice

instagram:@alimentacaoescolardf

instagram:@sumaraoliveira.nutri

instagram:@vanessabezerra.nutri

instagram:@nutrilevenn

instagram:@joaomotarelli_nutri

instagram:@iniciativabandoneon

instagram:@fbssan20anos

instagram:@ojoioeotrigo

instagram:@observatorioalimentacaoescolar

instagram:@nupensusp

instagram:@aliancapelaalimentacao

PODCASTS

<https://ojoioeotrigo.com.br/2021/04/como-a-nestle-se-apropriou-das-receitas-brasileiras-ou-de-como-viramos-o-pais-do-leite-condensado/>

<https://prato-cheio.simplecast.com/episodes/a-moca-da-lata>

<https://www.youtube.com/watch?v=wwLjFZk5Ugg>



REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M., Figueiredo M., Timerman F., Antonaccio, C. **Nutrição Comportamental**. 2 ed. São Paulo: Ed. Manole, 2019.
- ANTONACCIO, C.; FIGUEIREDO, M. **Mindful eating: comer com atenção plena**. São Paulo: Abril, 2018.
- ATAIDES, N.U.F C; DINIZ, A.A; OLIVEIRA FILHO, A.S.B; DIAS, N. S; NOLETO, M.N.C; MESQUITA, F. O.; et al. Educação alimentar e nutricional: Um estudo de caso em escola municipal de educação infantil de Balsas- MA. **Brazilian J Dev**. 2020;6(7):51578–90.
- BANCO MUNDIAL. **Obesity: Health and Economic Consequences of an Impending Global Challenge**. 2017.
- BARBOSA, M. C. **Práticas cotidianas na educação infantil: Bases para a reflexão sobre as orientações curriculares**. Brasília: MEC, UFRGS, 2009. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/relat_seb_praticas_cotidianas.pdf. Acesso em: 22 Mai..2021
- BATSELL, R.W.; BROWN, A.S.; ANSFIELD, M.E.; PASCHALL, G.Y. You will eat all of that!: A retrospective analysis of forced consumption episodes. **Appetite**, 2002, v. 38, pp. 211-9.
- BEZERRA, J. A.B.. **Educação Alimentar e Nutricional: articulação de saberes**. Fortaleza, CE: Edições UFC, 2018.
- BIRCH, L.L. Development of food preferences. **Annu Rev Nutr**, 1999, v.19, pp. 41-62.
- BIRCH, L.L.; BIRCH, D.; MARLIN, D.;KRAMER, L. Effects of instrumental eating on children’s food preferences. **Appetite**, 1982; v. 3, pp. 125-34.
- BIRCH, L.L.; FISHER, J.O. Development of eating behaviors among children and adolescents. **Pediatrics**, 1998, v. 101, pp. 539-49.
- BIRCH, L.L; MARLIN, D.W. I don’t like it; I never tried it. Effects of exposure on two-year-old children’s food preference. **Appetite**. 1982, v. 3, pp. 353-60.
- BIRCH. L.L.; MCPHEE, L.; SHOBA, B.C.; STEINBERG, L.; KREHBIEL, R. “Clean up your plate”: effects of child feeding practices on the conditioning of meal size. **Lear Motiv**. 1987, v.18, pp. 301-17.
- BOOG, M.C.O. Educação nutricional: passado, presente e futuro. **Rev Nutr**, v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997.
- BRASIL. Lei nº **8.069**, de 13 de julho de 1990. **Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências**. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm.
- BRASIL. **Tratado de Educação Ambiental para Sociedades Sustentáveis e Responsabilidade Global**. 1992. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/educacaoambiental/tratado.>>. Acesso em; 22 Jul. 2021.
- BRASIL. **Lei nº 9.394**, de 20 de dezembro de 1996. Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Presidência da República, Casa Civil, Brasília, DF. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm> Acesso em 05 Jul. 2021.
- BRASIL. **Lei No 9.795**, de 27 de abril de 1999. Política Nacional de Educação Ambiental - PNEA. disponível em:< http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9795.htm> Acesso em: 22 Jul. 2021
- BRASIL. **Decreto Nº 4.281**, de 25 de junho de 2002. Regulamenta a Lei no 9.795, de 27 de abril de 1999, que institui a Política Nacional de Educação Ambiental, e dá outras providências. disponível em:<http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/2002/d4281.htm> Acesso em: 22 Jul. 202.
- BRASIL. **Programa Nacional de Educação Ambiental – ProNEA**. 2005. Disponível em:< <http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/educacaoambiental/pronea3.pdf>>. Acesso em; 22 Jul. 2021
- BRASIL. **Lei Nº 11.265**, de 3 de janeiro de 2006. Regulamenta a comercialização de alimentos para lactentes e crianças de primeira infância e também a de produtos de puericultura correlatos. Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l11265.htm>



to.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11265.htm>. Acesso em 24 Jul.2021.

BRASIL.Ministério da Saúde. **Portaria Interministerial nº 1.010**, de 08 de maio de 2006. Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Disponível em:< https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010_08_05_2006.html>. Acesso 02 Jul. 2021.

BRASIL. **Lei 11.947**, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Diário Oficial da União, Brasília, 17 de junho de 2009.

BRASIL. Ministério da Educação. **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil**. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Brasília: MEC, SEB, 2009. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=9769-diretrizescurriculares-2012&category_slug=janeiro-2012-pdf&Itemid=30192>. Acesso em: 06 Jul. 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: **nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2009. 112 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 23). Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcd23.pdf>. Acesso em: 02 de Dez. de 2017.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Lei nº 11.947** de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do programa dinheiro direto na escola aos alunos da educação básica. Brasília, DF: FNDE, 2009.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**. Rio de Janeiro, 2010.

BRASIL. **Resolução nº 2**, de 15 de junho de 2012. Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Ambiental (2012). Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/rcp002_12.pdf> Acesso em: 22 Jul. 2021.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. **Lei 12.982**, de 28 de maio de 2014. Determina o provimento de alimentação escolar adequada aos alunos portadores de estado ou de condição de saúde específica. Diário Oficial da União, Brasília.

BRASIL.Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2014.

BRASIL. **Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional**. Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade: recomendações para estados e municípios -- Brasília, DF: CAISAN, 2014. 39 p.

BRASIL. **Lei nº 13.257**, de 8 de março de 2016. Dispõe sobre as políticas públicas para a primeira infância e altera a Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990 (Estatuto da Criança e do Adolescente), o Decreto-Lei nº 3.689, de 3 de outubro de 1941 (Código de Processo Penal), a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, a Lei nº 11.770, de 9 de setembro de 2008, e a Lei nº 12.662, de 5 de junho de 2012. Diário Oficial da União de 09 de março de 2016.

BRASIL.Ministério da Saúde. **Portaria Interministerial nº 1.055**, de 25 de abril de 2017. Redefine as regras e os critérios para adesão ao Programa Saúde na Escola - PSE por estados, Distrito Federal e municípios e dispõe sobre o respectivo incentivo financeiro para custeio de ações. Disponível em: < https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/pri1055_26_04_2017.html> Acesso em 02 Jul. 2021.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social– MDS. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Resolução CNE/CP nº 2, de 22 de dezembro de 2017, institui e orienta a implantação da Base Nacional Comum Curricular, a ser respeitada obrigatoriamente ao longo das etapas e respectivas modalidades no âmbito da Educação Básica. Disponível em:<<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/#infantil>>. Acesso em: 08 Jan. 2021.



BRASIL. Ministério da Saúde. **A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável: livreto para os gestores**, 2018.

BRASIL. **Lei 13.666**, de 16 de maio de 2018. Inclui o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. Diário Oficial da União, Brasília, 17 de maio de 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. FNDE. **Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes** / José Arimatea Barros Bezerra. – Fortaleza: Edições UFC, 2018. 120p.:il.

BRASIL. **Decreto nº 9.579**, de 22 de novembro de 2018. Consolida atos normativos editados pelo Poder Executivo federal que dispõem sobre a temática do lactente, da criança e do adolescente e do aprendiz, e sobre o Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente, o Fundo Nacional para a Criança e o Adolescente e os programas federais da criança e do adolescente, e dá outras providências. Disponível em: <<https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/2018/decreto-9579-22-novembro-2018-787359-norma-pe.html>>. Acesso em 24 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. 2019. Disponível em: <<http://biblioteca.cofen.gov.br/guia-alimentar-criancas-brasileira/>> Acesso em: 25 Jun. 2021.

BRASIL. **Lei 13.987**, de 07 de abril de 2020. Autoriza, em caráter excepcional, durante o período de suspensão das aulas em razão de situação de emergência ou calamidade pública, a distribuição de gêneros alimentícios adquiridos com recursos do PNAE aos pais ou responsáveis dos estudantes das escolas públicas de educação básica. Diário Oficial da União, Brasília, 07 de abril de 2020. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/lei/l13987.htm> Acesso em 02 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução CD/ FNDE nº6, de 08 de maio de 2020**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a população brasileira** (versão em consulta pública): http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Guia_Atividade_Fisica_Consulta_Publica.pdf.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Recomendações para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar no Retorno presencial às aulas durante a pandemia da Covid-19: Educação Alimentar E Nutricional e Segurança Dos Alimentos**. Brasília, 2020.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil** / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

CALAZANS, P. **Brincando de Mindfulness: 50 exercícios para praticar Atenção Plena com as crianças** (Baralho). 1ª ed. São Paulo: Matriz, 2018.

CAPRA, F. **Alfabetização Ecológica: a educação das crianças para um mundo sustentável**. São Paulo: Cultrix, 2006.

CERVATO-MANUSO, A.M. et al. **Guia de Segurança Alimentar e Nutricional**. Barueri, SP: Manole, 2015.

CHUPROSKI, P.; TSUPA, P. A.; FUJIMORI, E.; RIBEIRO, R.P.P.; MELLO, D.F. Práticas alimentares e situação social de famílias de crianças desnutridas. **Rev Esc Enferm USP**. 2012; 46(1):52-9.

DEAL, J. B.; Huffman, M. D.; BINNS, H; STONE, N. J. Advances in Nutrition. Perspective: Childhood Obesity Requires New Strategies for Prevention, **Advances in Nutrition**, nmaa040[s.v.], [s.n.], 2020. doi: <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa040>.

DISTRITO FEDERAL. **Lei Nº 5.146**, de 19 de agosto de 2013. Estabelece diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas da rede de ensino do Distrito Federal. Brasília, DF; Disponível em: <http://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/74877/Lei_5146_19_08_2013.html> Acesso em 25 jun. 2021.

DISTRITO FEDERAL. **Lei 5.232**, de 05 de dezembro de 2013. Disciplina a atividade econômica das cantinas comerciais escolares na rede pública de ensino do DF e dá outras providências. Diário Oficial do Distrito Federal de 06 de dezembro de 2013.

DISTRITO FEDERAL. **Decreto nº 36.900**, de 23 de novembro de 2015. Regulamenta a Lei nº 5.146, de 19 de agosto

de 2013, que estabelece diretrizes para a promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas da rede de ensino do Distrito Federal. Disponível em: < http://www.sinj.df.gov.br/sinj/DetalhesDeNorma.aspx?id_norma=e3ce5c3e04924ae-783b22ee02329415f> Acesso em 24 Jun. 2021.

DISTRITO FEDERAL. **Lei 5.879**, de 08 de junho de 2017. Proíbe toda forma de publicidade e propaganda no interior das escolas públicas e privadas de educação básica do DF e dá outras providências. Diário Oficial do Distrito Federal de 14 de junho de 2017.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação. **Currículo em Movimento da Educação Básica: Educação Infantil**. Secretaria de Estado de Educação. Brasília: SEEDF, 2018.

DISTRITO FEDERAL. **Decreto 41.381**, de 22 de outubro de 2020. Regulamenta a Lei Distrital Nº 5.879, de 06 de junho de 2017, que proíbe toda forma de publicidade e propaganda no interior das escolas de educação básica das redes pública e privada do DF, e dá outras providências. Diário Oficial do Distrito Federal de 23 de outubro de 2020.

DISTRITO FEDERAL. **Lei 6.818**, de 19 de março de 2021. Altera dispositivos da Lei nº 288, de 3 de julho de 1992, que autoriza o Governo do Distrito Federal a reservar áreas nas Regiões Administrativas para implantação do programa denominado Hortas Comunitárias e dá outras providências. Diário Oficial do Distrito Federal de 22 de março de 2021.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação. Subsecretaria de Administração Geral. Diretoria de Alimentação Escolar. **Circular nº 8/2021**, de 12 de maio de 2021.

GADOTTI, M. **Pedagogia da terra: Ecopedagogia e educação sustentável**, 1998. disponível em: < <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20101010031842/4gadotti.pdf>> Acesso em 22 Jul. 2021.

GALISA, M. S.; et al. **Educação Alimentar e Nutricional: da teoria à prática**. 1ª ed, Vila Mariana, SP: Roca, 2015.

GALLOWAY, A.T.; FIORITO, L.M.; FRANCIS, L.A., BIRCH, L.L. “Finish your soup”: Counter-productive effects of pressuring children to eat on intake and affect. **Appetite**, 2006, v. 46, p. 318-23.

GLENDINNING, J.I. Is the bitter rejection response always adaptive? **Physiol Behav**, 1994, v. 56, p. 1217-27.

HENDRY, H.M.; WILLIAMS, K.E.; CAMISE, T.S. “Kids Choice” school lunch program increases children’s fruit and vegetable acceptance. **Appetite**, 2005, v. 45, pp. 250-63.

JACOBI, P.R. Educação para a cidadania: participação e co-responsabilidade. **Debates Socioambientais**, 2(7):1-2.1997.

KAUR, NAMHIR. **O Pequeno CanGuru: Manual de Yoga para Bebês e Crianças Pequenas**. Brasília, DF, Brasil. 2017.

KRENAK, A. **Ideias para adiar o fim do mundo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

LANES, D.V.C; SANTOS, M.; SILVA, E.F. S.J; LANES, K.G; PUNTEL, R.L; FOLMER, V. Estratégias Lúdicas Para a Construção De Hábitos Alimentares Saudáveis Na Educação Infantil. **Rev Ciências Ideias**. 2012;julho-4:1–12.

LEÃO, M. **O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional**. Brasília: ABRANDH, 2013. 263 p.

LINDEN, S. **Educação Alimentar e Nutricional: algumas ferramentas de ensino**. 2ª ed. São Paulo, SP: Livraria Varela, 2011.

LOBATO, M. **A reforma da natureza**. São Paulo: Editora FTD, 2019.

LOUV, R. **Aprendizagem com a Natureza**, 2016.

LOUZADA, MLC; CANELLA, DS; JAIME, PC; MONTEIRO, CA. **Alimentação e Saúde: a fundamentação científica do Guia Alimentar para a População Brasileira**. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP, 2019.

LOWE, C.F.; HORNE, P.J.; TAPPER, K; BOWDERY, M.; EGERTON C. Effects of a peer modelling and rewards-based intervention to increase fruit and vegetable consumption in children. **Eur J Clin Nutr**, 2004, v. 58, p. 510-22.

MAGALHÃES, H.H.S.R; PORTE, L.H.M. Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional. **Ciência Educ**. 2019;25(1):131–44.

MENELLA, J.A. Mother’s Milk: a medium for early flavor experiences. **J Hum Lact**. 1995, v. 11, pp. 39-45.



MENELLA, J.A.; JAGNOW, C.P.; BEAUCHAMP G.K. Prenatal and postnatal flavor learning by humans infants. **Pediatrics**. 2001, v. 107, p. 6, E88.

MIRANDA, M. A. B. A. Bebês e crianças bem pequenas brincam? In.: **O brincar como direito dos bebês e das crianças**. SEEDF, Brasília;DF. 2021, p. 63-70. Disponível em: <<http://www.educacao.df.gov.br/pedagogico-cadernos-e-guias/>> Acesso 02 Jun. 2021.

NEAL, P. Teaching sustainable development. **Environmental Education**, 50:8-9. 1995.

ONU- Organização das Nações Unidas. **Declaração dos Direitos da Criança**, 1959. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/Crian%C3%A7a/declaracao-dos-direitos-da-crianca.html>>. Acesso 21 Abr. 2021.

ONU- Organização das Nações Unidas. **AGENDA 2030**. Acompanhando o desenvolvimento sustentável até 2030.

PETTY, M.L. **Lugar de criança é na cozinha**. São Paulo: Editora JBC, 2014.

PETTY; M..L.; ESCRIVÃO, M.A.; SOUZA, A.A. Preliminary validation of the Parent Mealtime Action Scale and its association with food intake in children from São Paulo, Brazil. **Appetite**, 2013, v. 62, p. 166-72.

QUINTAS, J.S.;GUALDA, M.J. **Educação para Gestão Ambiental**. Brasília: Ibama. 1995.

REDE, Brasil Atual. **Divisão do trabalho doméstico cresce, mas paulistanas mostram que machismo permanece**; São Paulo; Publicado em: 04/03/2020 - 16h05; Disponível em: <<https://www.redebrasilatual.com.br/cidada-ria/2020/03/divisao-do-trabalho-domestico-cresce-mas-paulistanas-mostram-que-machismo-permanece/>> Acesso em 26 Jul. 2021.

REGERT, C.F.O.; REGERT, R. **O Papel da Educação Alimentar e Nutricional no Ambiente Escolar**. Cadernos Zycmunt Bauman ISSN 2236-4099 Vol 10, n. 24, 2020

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**. Campinas, 21(6): nov./dez., p. 739-748, 2008 Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/rn/a/pWWHhNC8CCD7yT4pbxPvK3L/?lang=pt>> Acesso em 31 mai. 2021.

SANTOS, A. M. **Sociedade do consumo: criança e propaganda, uma relação que dá peso**. Tese (doutorado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Faculdade de Serviço Social. Programa de Pós-Graduação em Serviço Social. Porto Alegre, 2007.

SATTER, E.M. The feeding relationship. **J Am Diet Assoc**. 1986, v. 86, p. 352-6.

UNESCO- Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura. **Carta da Terra** (2000).

VERECKEN, C.A.; KEUKELIER, E.; MAES, L. Influence of mother´s educacional level on food parenting practices and food habits of young children. **Appetite**, 2004, v. 43, p. 93-103.

VIGOTSKI, Lev Semionovich. **Obras Escogidas III – Problemas del desarrollo de la psique**. Madrid: Machado Libros, 2012a.

VIGOTSKI, Lev Semionovich. **Sete aulas de L.S. Vigotski sobre os fundamentos da pedologia**. Organização e tradução PRESTES, Zoia; TUNES, Elizabeth. Rio de Janeiro: E-papers, 2018.

WFP, Centro de Excelência contra a Fome do Programa Mundial de Alimentos (WFP). **Policy Brief - Obesidade Infantil: Estratégias para Prevenção e Cuidado** (em nível local). Disponível em:<<https://centrodeexcelencia.org.br/publicacao-9/>> Acesso em 24 jul. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Report of the commission on ending childhood obesity**. World Health Organization, 2016

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Overweight and obesity**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em:< [https:// www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)> Acesso em: 05 Jul. 2021.



Secretaria
de Educação



GDF
É tempo de ação.

