

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Melhores Relatos da Educação Infantil

Brasília - 2018



Melhores Relatos da Educação Infantil

Organização

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE AÇÕES EDUCACIONAIS

COORDENAÇÃO GERAL DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Setor Bancário Sul, Quadra 2, Bloco F, 4º
Andar, Edifício FNDE
CEP. 70.070-929 - Brasília - DF

CORDENADORA GERAL DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Karine Silva dos Santos

COORDENADORA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Solange Fernandes de Freitas Castro

Organização da Jornada de EAN

Mariana Belloni Melgaço
Olavo de Oliveira Braga Neto

Coordenação Editorial

Isabella Araújo Figueiredo
Mariana Belloni Melgaço
Olavo de Oliveira Braga Neto
Solange Fernandes de Freitas Castro

Colaboradores

Alessandra de Oliveira Marinho
Ana Carolina de Oliveira
Anna Clara da Costa Campelo de Aragão
Éricka Alves de Sousa
Isabella Pereira e Silva
Luciana Borges Lucas
Thalita Cristina Ribeiro Loiola

ASSESSORIA TÉCNICA DE EDUCAÇÃO CORPORATIVA

Revisão de textos

Elenita Rodrigues da Silva Luz
Sarah de Oliveira Santana
Thaís Maria Ribeiro

Capa e Diagramação

Sara Mota Ribeiro

Apoio à diagramação

Anna Elizabete Ferreira de Pádua
Luísa Amorim Gonzaga

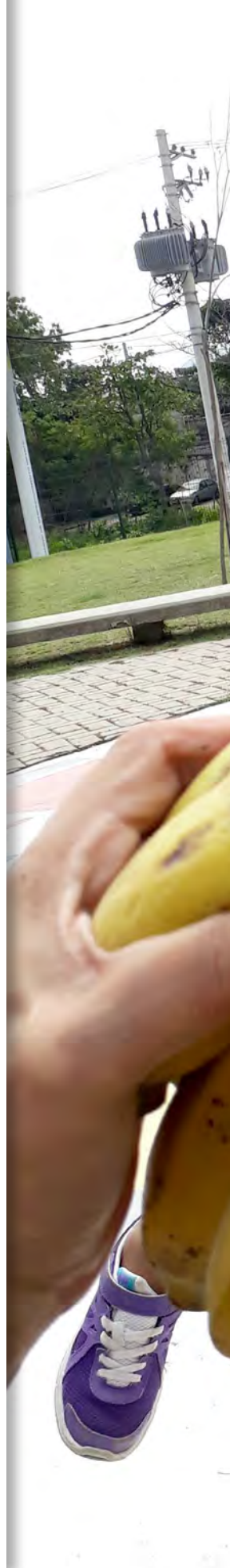
Fotos

Banco de imagem dos Autores e das
Entidades Seleccionadas

J82 Jornada de educação alimentar e nutricional / Programa Nacional de Alimentação Escolar. – Brasília : FNDE, 2018.
224 p. : il. color.

1. Alimentação escolar. 2. Crianças nutrição. 3. Hábitos alimentares.
4. Atividades criativas na sala de aula. I. Programa Nacional de Alimentação Escolar (Brasil). II. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (Brasil). III. Título.

CDU 371.217.2









A circular graphic with a light orange border. Inside the circle, the text "Saudações do Ministro" is written in a stylized, orange, cursive font. The circle is surrounded by various line-art illustrations of fruits and vegetables, including apples, bananas, carrots, and leafy greens, arranged in a circular pattern around the text.

Saudações do Ministro

Alguns passos importantes foram dados na direção da implementação da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas escolas. Neste sentido, podemos destacar as metas e iniciativas presentes no Plano Plurianual 2016-2019 do Governo Federal, com o compromisso de apoiar, em 91 mil escolas de educação básica, dentre várias agendas deste MEC, as ações de EAN.

Neste contexto, a escola aparece como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações de melhoria das condições de saúde e do estado nutricional dos escolares, sendo um setor estratégico para a concretização de iniciativas de programas de educação em saúde em

larga escala, incluindo programas de educação alimentar e nutricional. Estes devem consistir em processos ativos, lúdicos e interativos, que favoreçam mudanças de atitudes e das práticas alimentares.

Assim, reconhecendo a relevância da implementação das ações de EAN no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), a presente publicação reúne as principais experiências exitosas realizadas na Jornada de Educação Alimentar e Nutricional nas escolas de educação infantil atendidas pelo PNAE de todo Brasil.

Desde já, agradeço a todos os gestores, diretores, professores, nutricionistas e estudantes que participaram dessa Jornada, a qual fomentou a construção de hábitos saudáveis na infância e que estão representados aqui nestes trinta relatos escolhidos.

O Ministério da Educação valoriza cada uma dessas ações. A Educação Alimentar e Nutricional é um investimento que acontece no presente, mas reflete também no futuro. Ao mesmo tempo em que ajuda a prevenir a obesidade infantil, cria raízes para que os adultos de amanhã valorizem a saúde e a qualidade de vida, mudando suas práticas alimentares.

Este livro é uma amostra do compromisso deste MEC com as crianças, com seu crescimento integral e com a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, criando um ambiente protetor e promotor de hábitos alimentares mais saudáveis, por meio da EAN.

Desejamos que todos os estados e municípios conheçam estas experiências e que elas inspirem novos caminhos para a EAN nas escolas.

Mendonça Filho

Ministro da Educação





A circular logo with a light orange border. Inside the circle, there are various line-art illustrations of fruits and vegetables, including apples, bananas, carrots, and leafy greens, arranged around the text. The text is in a bold, orange, serif font.

Carta do Presidente do FNDE

Uma das principais ações executadas pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), implementado desde a década de 50, atende estudantes de toda a educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos) matriculados em escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias (conveniadas com o poder público). É o único programa do mundo que atende 100% dos estudantes da rede pública de ensino, tornando-se referência internacional e reconhecido pelo Programa Mundial de Alimentação (PMA), agência da Organização das Nações Unidas (ONU).

Hoje são mais de 40 milhões de estudantes atendidos pelo Programa nas escolas públicas, e cerca de 50 milhões de refeições servidas todos os dias. O PNAE tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos estudantes, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

Desta forma, o Programa possui como uma de suas diretrizes a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis que colaborem para a aprendizagem, a boa saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo.

Buscando incentivar o debate e a prática das ações de EAN no ambiente escolar e dar visibilidade àquelas já desenvolvidas nas escolas públicas de educação infantil, o FNDE lançou a Jornada de Educação Alimentar e Nutricional, em 31 de março de 2017.

Partindo do pressuposto de que a escola é um espaço propício para promover a saúde, a formação de valores e hábitos alimentares saudáveis, a Jornada de EAN surgiu como um instrumento para contribuir com a conscientização de escolhas alimentares mais saudáveis pelos nossos estudantes. Não temos dúvidas de que a escola é um ambiente que pode promover uma alimentação adequada, saudável e segura, inserindo conceitos de alimentação e nutrição nos diferentes níveis de ensino, aliados ao conteúdo programático. Dessa maneira, sabemos que a Jornada de EAN fomentou a criação de bons hábitos de alimentação pelas crianças.

A Jornada de EAN possibilitou, durante boa parte do ano letivo de 2017, que as escolas de educação infantil participassem e envolvessem diversos integrantes da comunidade escolar no planejamento e



execução de seis temas norteadores da alimentação saudável: Alimentação complementar e prevenção da obesidade infantil; Alimentos regionais brasileiros; Prevenção e redução de perdas e desperdícios de alimentos; Horta escolar pedagógica; Agricultura familiar na escola; e Atividades lúdicas para o desenvolvimento social e relacionado ao ato de comer.

Parabenizamos todos os participantes da Jornada de EAN por promoverem a discussão e a realização de atividades sobre a alimentação saudável com nossas crianças nas escolas.

E é com enorme satisfação que o FNDE, finalizando a Jornada de EAN, apresenta o caderno de Melhores Relatos da Educação Infantil de 2017, que consolida grandes experiências e compartilhamento de saberes.

Silvio Pinheiro

Presidente do FNDE

**Mensagem da
Equipe da Jornada
de EAN**

A Equipe responsável pela organização da Jornada de EAN tem o enorme prazer de agradecer a participação de todos, que diretamente ou indiretamente contribuíram para a realização e o sucesso dessa Jornada.

No decorrer dos seis temas da Jornada, percebemos o envolvimento de toda comunidade escolar participante, que não mediu esforços para promover a Educação Alimentar e Nutricional com os estudantes e seus familiares.

Sabemos que todo esse esforço foi resultado do árduo trabalho e do envolvimento de cada participante em todas as etapas, se dedicando

para que suas escolas concluíssem com êxito a Jornada de EAN e ganhassem o tão esperado selo que hoje comprova que em cada uma dessas escolas existem ações de educação alimentar e nutricional.

Foram muitos os desafios ao longo das etapas, todos eles importantes para o nosso crescimento como responsáveis pelo êxito da Jornada e, também, pela saída da zona de conforto de vocês, para adentrarem em uma temática pouco abordada nas escolas de nosso País. E, acreditem, sem os desafios, não haveria experiências tão especiais como as que vocês nos enviaram de todos os locais do Brasil.

Vocês nos surpreendiam e nos emocionavam a cada foto e a cada relato enviados pelos diretores, professores e nutricionistas. Os relatos, tão bem escritos por muitos de vocês, contavam um pouco das conquistas que cada tema teve em suas escolas e que foram gratificantes para todos nós.

Queremos agradecer de maneira especial aos nossos convidados André Grossi, Najla Veloso, Nuno Rodrigo Madeira, Sara Regina Souto Lopes os quais se dispuseram a gravar vídeos orientadores de cada etapa para nortear as ações a serem realizadas nas escolas; e a toda equipe da ASSEC/FNDE que conduziu a plataforma e-FNDE, fundamental para o envio de todas as atividades.

Toda essa mobilização em Educação Alimentar e Nutricional realizada pelas escolas de educação infantil está presente aqui, neste livro, com os cinco melhores relatos de cada tema, que representam todos os participantes da Jornada de EAN.

Que todas essas ações sejam contínuas, permanentes e transformadoras para a educação alimentar e nutricional em nosso País.

Organização da Jornada de EAN







A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) inserida no processo de ensino-aprendizagem consiste em uma das diretrizes do marco legal da Alimentação Escolar e é reconhecida como uma ação estratégica para a promoção da alimentação adequada e saudável, para a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e para a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional. Nessa perspectiva, é de grande valia tomar o conceito de EAN proposto no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas como ponto de partida para pensarmos nossas práticas:

“Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança

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".¹

Este Marco também aponta princípios de EAN que devem ser somados àqueles estruturantes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). São eles: sustentabilidade social, ambiental e econômica; abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade; valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas; a comida e o alimento como referências: valorização da culinária enquanto prática emancipatória; a promoção do autocuidado e da autonomia; a educação enquanto processo permanente e gerador da autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos; a diversidade nos cenários de prática; intersetorialidade; e planejamento, avaliação e monitoramento das ações.

Para concretizar esses princípios, é necessário, por um lado, realizar a EAN como prática cotidiana na escola, integrada ao projeto pedagógico e articulada aos componentes curriculares. Por outro, fazer com que as práticas de EAN abordem a alimentação em suas diferentes dimensões: a do direito humano, a biológica (aspectos nutricionais e sanitários), a psicoafetiva e sociocultural (sistema de valores, relação

1. Retirado do *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas*, publicado pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome em 2012.



de cada pessoa e de coletivos com a comida), a econômica (relações de trabalho estabelecidas no âmbito do sistema alimentar, preço dos alimentos, inequidades no acesso aos alimentos) e a ambiental (formas de produção, comercialização e consumo de alimentos).

A Educação Infantil tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social. Esta é uma fase de importantes mudanças e desenvolvimentos, tanto motores quanto emocionais e cognitivos, e de início de inserção social e de relacionamento com pessoas outras que não os membros da família. A criação de vínculos e a formação de hábitos nesse período influenciarão a formação da personalidade da criança. A alimentação tem um papel central nesse processo e, por isso, é fundamental que a EAN componha as atividades da Educação Infantil e que seja abordada de forma lúdica, orgânica e vivencial.

Neste cenário, é muito bem-vinda a chegada de uma publicação que é fruto de um processo amplo de incentivo ao debate e à prática de ações de EAN na Educação Infantil. Uma publicação que dá visibilidade a iniciativas criativas e transformadoras experimentadas em diferentes realidades de nosso País, expressando a riqueza, a diversidade e a potência da EAN nas escolas públicas brasileiras e mostrando que esse caminho é possível e já está sendo trilhado por diferentes atores.

Que sua leitura nos inspire a novos fazeres e práticas, e nos motive a promover processos coletivos e interdisciplinares de EAN e nos engajarmos neles, na perspectiva da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada!

Boa leitura!

Inês Rugani Ribeiro de Castro

Professora do Instituto de Nutrição da
Universidade do Estado do Rio de Janeiro







Sumário

1 *Alimentação Complementar e Prevenção da Obesidade Infantil*

Alimentação saudável com Tia Nani 32

Descobrimos sabores em uma alimentação saudável 36

Movimente-se para uma alimentação saudável 40

O que a gente não come... 46

Juntos por uma alimentação saudável 52



2

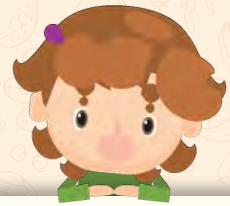
Alimentos Regionais Brasileiros

Brasil e seus sabores	60
Prazeres da cozinha regional	64
As cores do Brasil no nosso prato	68
Sabores do Brasil	74
Delícias do Brasil	78

3

Prevenção e Redução de Perdas e Desperdícios de Alimentos

Ações de conscientização contra o desperdício de alimentos	88
Aproveitamento integral dos alimentos e combate ao desperdício	92
Todos na luta contra o desperdício de alimentos	96
Evitar desperdício e perda de alimentos: Escola e comunidade de mãos dadas nesta luta	100
Gincana: Fora desperdício	104



4 *Horta Escolar Pedagógica*

Horta escolar do EMEI do Conjunto Santa Luzia	112
Projeto Horta escolar do CREI Júlia Ramos	122
Comer bem não faz mal a ninguém: Construindo nossa horta	130
Horta pedagógica Bem-Me-Quer	138
Horta escolar pedagógica do CMEI Sylvia Orthof	146

5 *Agricultura Familiar na Escola*

Uma visita à horta da Agricultura Familiar	156
Agricultura Familiar na escolar: Conhecendo as verduras e os legumes	162
Visita à propriedade do Senhor Mineiro	170
Vendo nascer, aprendendo a comer	176
Semeando um novo tempo na Alimentação Escolar	184



6 *Atividades Lúdicas para o Desenvolvimento Social e Relacionado ao Ato de Comer*

Festival Infantil da Manga 194

Aprendendo e conhecendo os alimentos
através de brincadeiras 198

Alimentação *self service*: Valorizando suas escolhas 202

Cozinha mirim 208

Brincar, pintar e desenhar: Atividades lúdicas para
o desenvolvimento social e ao ato de comer 212

1

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR E PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL



A infância é uma etapa de vida em que tudo (ou quase tudo) é relacionado aos hábitos e condutas. Nessa etapa, é formada a personalidade e são estabelecidos padrões que serão a base do comportamento da criança na idade adulta.

Por essa razão, é necessário que todos os que estão direta ou indiretamente relacionados ao mundo infantil concentrem seus esforços para que a educação da criança seja a melhor possível. Isso proporcionará a ela uma vida saudável em todos os sentidos. É necessário estar consciente de que a saúde é uma peça importante para o equilíbrio das crianças.

Um dos hábitos que pode prevenir a obesidade infantil é criar o costume, na criança, de alimentar-se bem. Dar-lhe o alimento adequado desde o seu nascimento é a melhor forma de mantê-lo com boa saúde. E tudo começa com o leite materno e, preferencialmente, somente após os seis meses de idade, deve-se iniciar a introdução de papinhas e dos menus. É necessário que a criança prove de tudo um pouco, que sejam oferecidos diferentes alimentos e que sua alimentação seja a mais variada e completa possível, até pelo menos os dois anos de idade.

A alimentação da criança desde o nascimento e nos primeiros anos de vida tem repercussões ao longo de toda a vida do indivíduo. Sabe-se que o aleitamento materno é um importante componente da alimentação infantil. O leite materno, isoladamente, é capaz de nutrir adequadamente as

crianças nos primeiros seis meses de vida; porém, a partir desse período, deve ser complementado. A adequação nutricional dos alimentos complementares é fundamental na prevenção de morbimortalidade na infância, incluindo desnutrição e sobrepeso. Assim, alimentação complementar é definida como a alimentação no período em que outros alimentos ou líquidos são oferecidos à criança, em adição ao leite materno.

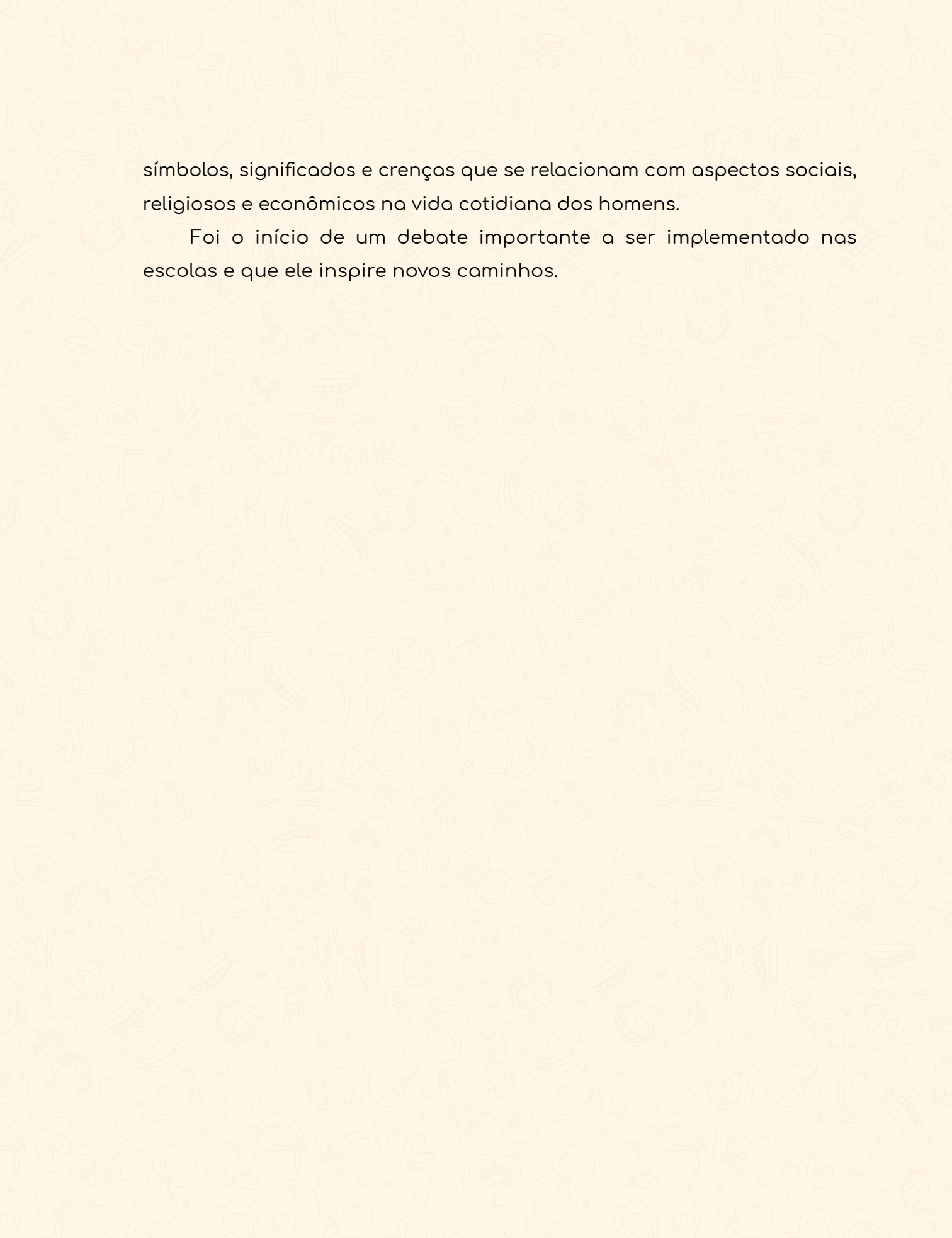
O déficit de crescimento linear adquirido cedo na infância é difícil de ser revertido após os dois anos. Hábitos adquiridos no decorrer da infância e da adolescência são fáceis de serem mantidos na vida adulta e durante o envelhecimento. Nesse contexto, atingir a alimentação adequada para a maioria das crianças pequenas deve ser um componente essencial da estratégia global para a segurança alimentar de uma população.

A comida de que gostamos, os temperos que preferimos, o cheirinho que sentimos e que nos enche a boca de água, tudo se refere aos hábitos que adquirimos quando ainda éramos crianças. Não é verdade?

Então fica fácil de entender que as práticas alimentares formam os hábitos que adotamos e que seguimos por toda nossa vida.

Atualmente, com a modernidade e a facilidade de acesso a produtos industrializados, cheios de sal, de açúcar e de gorduras, a saúde das pessoas vem se modificando e as doenças como obesidade, diabetes e hipertensão têm aumentado muito, atingindo as crianças mais precocemente.

E por que não tentarmos reverter esse quadro e melhorar a qualidade de vida de nossas crianças? Essa foi a proposta da primeira etapa da Jornada de EAN. Um convite à reflexão sobre a importância da alimentação complementar e a prevenção da obesidade. Sabe-se que os educadores desempenham um papel importante nas escolas. Além disso, uma mudança educacional depende da transformação das práticas pedagógicas oferecidas por eles. Não se trata de mobilizar a experiência apenas numa dimensão pedagógica, mas também num quadro conceitual de produção de saberes e no ato de aprender. Por meio das aulas, podem-se obter elementos para os alunos ressignificarem as experiências negativas que estão tendo fora da sala de aula uma vez que a alimentação humana carrega consigo, além de seus nutrientes, uma carga expressiva de



símbolos, significados e crenças que se relacionam com aspectos sociais, religiosos e econômicos na vida cotidiana dos homens.

Foi o início de um debate importante a ser implementado nas escolas e que ele inspire novos caminhos.

Alimentação saudável com Tia Nani

Município de Anchieta



**Centro Municipal
de Educação Infantil
Tom e Jerry**

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Espírito Santo



210 estudantes



Equipe

Lillian Lauvers dos Santos
Diretora inscrita na Jornada

Tereza Marques de Oliveira
Nutricionista do município

Elciane Smider Donateli
Coordenadora da Jornada

A nossa intenção era mostrar aos alunos e também à família que uma alimentação saudável traz benefícios a todos. Com a nossa atividade, pretendíamos valorizar o momento reservado à alimentação, incentivando os alunos a comerem o lanche oferecido pela escola (orientado por nutricionista). E, também, incentivar o aluno a conhecer e cuidar do próprio corpo, pro-

movendo o consumo de alimentos saudáveis e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma atraente, lúdica e educada.

Para realizá-la, fizemos uma roda de conversa sobre o assunto; visitamos a cozinha da escola e fizemos uma entrevista oral com a cozinheira Luzia. Organizamos um passeio ao supermercado para conhecer, nomear e identificar os alimentos saudáveis, conversando sobre sua importância para a saúde e crescimento.

Na volta do mercado, passamos pela praia para que os alunos brincassem na areia, assim poderíamos colocar em prática o ensinamento “alimento dá energia para brincar”.

Já na escola, o bibliotecário Felipe contou uma história, com o uso de fantoches na biblioteca. O conto da Chapeuzinho Vermelho foi adaptado e sua cesta continha apenas alimentos saudáveis. Em sala, trabalhamos a



Fotografia: Eliane Smider Donatelli, Magda Valéria B. Quinteiro Lyrio e Lillian Lauvers dos Santos.

criação de uma ilustração espontânea dos alimentos.

Promovemos, também, um bingo e um jogo da memória de alimentos em sala. Por último, fizemos a dramatização da história “O sanduíche da Maricota” de Avelino Guedes, na brinquedoteca.

Como resultado, percebemos que a alimentação oferecida pela escola tem recebido maior aceitação e a quantidade de guloseimas trazidas de casa diminuiu.

No decorrer do nosso projeto, nos deparamos com a falta de compreensão de algumas famílias que continuam enviando doces e guloseimas diariamente, apesar de a escola informar em reunião sobre a alimentação oferecida e a importância de uma alimentação saudável para a saúde e o desenvolvimento. Outro desafio é a falta de verba para aulas de campo, por exemplo, a visita aos agricultores familiares que abastecem nossa escola com legumes, frutas e verduras.



Antes e depois da intervenção da escola na alimentação dos alunos do Centro Municipal de Educação Infantil Tom e Jerry.



Fotografia: Eliciane Smider Donatelli, Magda Valéria B. Quinteiro Lyrio e Lillian Louvers dos Santos.

Descobrimos sabores em uma alimentação saudável

Município de Araricá



*Escola Municipal de
Educação Infantil
Sonho de Anjo*



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Rio Grande do Sul



180 estudantes



Equipe

Solange Clarice da Rosa
Diretora inscrita na Jornada

Cristina Oliveira da Silva
Nutricionista do município

Maristela Aparecida da Silva
Coordenadora da Jornada

Nosso projeto teve como objetivo oferecer uma alimentação adequada às crianças da rede municipal, com o intuito de criar hábitos alimentares saudáveis e prevenir a obesidade infantil.

A obesidade infantil é um problema mundial que está se agravando. Os alimentos oferecidos no início da alimentação complementar são muito importantes porque formam hábitos alimentares saudáveis no futuro, evitando

o problema do sobrepeso. A Escola de Educação Infantil é um ótimo local para se trabalhar a educação nutricional, pois as crianças passam a maior parte do dia na creche e lá realizam várias refeições.

Assim, pretendemos incentivar o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade e introduzir alimentação complementar até os dois anos; e oferecer para criança na escola uma alimentação saudável e balanceada, para sua faixa etária e contexto cultural. Além disso, orientamos familiares, professores, cozinheiras e cuidadores sobre a importância da alimentação complementar ser iniciada na fase adequada, considerando a higiene na manipulação, variedade de ingredientes, consistência adequada, entre outros cuidados.

As crianças, ao iniciarem na escola, passam por uma entrevista com a nutricionista para que ela conheça melhor o aluno e os responsáveis, sua rotina alimentar, suas possíveis alergias e intolerâncias. Ela também passa orientações sobre aleitamento materno, introdução de alimentos e restrições conforme faixa etária.



Fotografia: Márcia Lidianne Souza da Rosa

As cozinheiras são orientadas quanto à manipulação das “papinhas”, variação de ingredientes e consistência. Para auxiliar nessa questão, as cozinheiras recebem um manual com diversas receitas e orientações. Assim, as crianças se alimentam com ingredientes diversificados e uma variedade de vitaminas e minerais.

A introdução alimentar foi um momento cheio de dúvidas e expectativas para as educadoras. Alguns questionamentos surgiram, por exemplo, como oferecer os alimentos aos bebês e o que deve ser colocado no cardápio deles. Com orientação da nutricionista, foram feitas escolhas para os pequenos receberem todos os nutrientes necessários. Como resultado dessa ação, as crianças vêm apresentando uma boa aceitação da alimentação complementar na escola, tanto das frutas, como das “papinhas” salgadas



Fotografia: Márcia Lidiane Souza da Rosa

Segue o exemplo de uma das receitas:

Receita de papinhas salgadas

Escolas de Educação Infantil

Araricá - RS

Para bebês a partir de 4 meses (não amamentados exclusivamente no peito) e 6 meses (em aleitamento materno exclusivo).

Para crianças a partir de 10/12 meses, ofertar comida na consistência normal, sem necessidade de papinhas.

Rende cerca de 5 porções

Ingredientes:

- 1 colher de sobremesa de óleo vegetal
- 2 colheres de chá de cebola picada
- 5 colheres de sopa de carne moída
- 5 colheres de massa cabelo de anjo
- 4 colheres de sopa de moranga cortada em cubos pequenos
- 4 colheres de sopa de couve picada
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e a carne moída. Acrescente em seguida a massa e a moranga. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte a couve e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

Movimente-se para uma alimentação saudável

Município de Curitiba



**Escola Municipal
Professor Brandão -
E.I.E.F.**



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Paraná



450 estudantes



Equipe

Alessandra Klettenberg Dalla Benetta
Diretora inscrita na Jornada

Maria Rosi Marques Galvão
Nutricionista do município

Vanessa Schmidt Campos
Coordenadora da Jornada

Todos os anos as escolas municipais da cidade de Curitiba, no Paraná, realizam no primeiro trimestre, sob a responsabilidade dos professores de educação física, o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan). Nessa ação, todos os estudantes passam por medição de altura e peso. Essas informações são encaminhadas à Secretaria Municipal de Saúde,

a qual verifica, analisa, tabula e traz a amostragem final de cada escola e município, no segundo semestre.

Foi num destes resultados, no final do ano de 2013, que a Escola Municipal Professor Brandão apresentou dados preocupantes, pois era uma das dez escolas que mais tinham crianças com sobrepeso e obesidade infantil entre as quase duzentas escolas da rede.

Sendo assim, iniciou-se uma ação conjunta na unidade escolar e, em 2014, foi realizada a I Feira de Alimentação Saudável. No ano seguinte, a equipe de professores de educação física dos turnos da manhã e da tarde se reuniram e, ao avaliarem a ação, resolveram incluir na problemática levantada a prática de atividade física atrelada a hábitos alimentares saudáveis.

Segundo o Portal Educação, a “prática

Retirado do artigo “Quais são os benefícios da atividade física?”, de 1º de janeiro de 2008.

Para visitar:

<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/esporte/quais-sao-os-beneficios-da-atividade-fisica/3243>



regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sobre todos os aspectos do organismo. Em crianças, pode ajudar no desenvolvimento de habilidades psicomotoras e podem exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente do trabalho, como no familiar”.

Em continuidade ao trabalho iniciado em 2014, nos anos de 2015 e 2016, as ações no âmbito escolar foram se intensificando e se fortalecendo. Promovemos sempre atitudes positivas por meio do consumo consciente dos alimentos vindos da natureza e alertando sobre os perigos dos alimentos sem nenhum valor nutritivo, que são incentivados pelas mídias sociais e consumidos pelo público infantil de forma excessiva.

Portal na internet que disponibiliza conteúdos sobre saúde em geral.

Para visitar:
<https://www.saudemedicina.com/>

O site Saúde Medicina também alerta para estes cuidados. “Alimentar-se saudavelmente é, portanto, consumir regularmente e na quantidade ideal esses nutrientes essenciais à vida. O que acontece, muitas vezes, é que o



dia-a-dia corrido, a mídia e as facilidades encontradas nos supermercados, como comidas industrializadas, congeladas e pré-fritas, por exemplo, acabam nos levando para o ‘mau caminho’, ou seja, acabamos consumindo em excesso itens pobres em nutrientes e que, além disso, fazem mal à saúde...”

E neste ano, o trabalho, que já está em sua quarta edição, continua com suas ações. Em um primeiro momento, a equipe de professores responsáveis pelo projeto fez uma aula explicativa apresentando vídeos e informações relativas ao tema. Depois foi realizada a exposição de um painel para todos os alunos compreenderem os efeitos positivos de uma alimentação saudável, bem como a importância da prática de atividade física. Em seguida, como é realizado em todos os anos, passou-se para a etapa da aferição do peso e altura (Sisvan).

Por meio de uma parceria com a Secretaria Municipal de Educação e Secretaria do Abastecimento, uma nutricionista foi até a escola fazer uma



palestra. O furgão da alimentação realizou atividades lúdicas, ensinou a higienizar as mãos e a preparar o suco com aproveitamento total do alimento.

Foi realizado, também, o Piquenique Saudável nas dependências do Museu Oscar Niemayer (MON), no qual as crianças puderam saborear alimentos, na sua maioria *in natura* ou minimamente processados, e desfrutar da estrutura do museu para a prática de atividades lúdicas.

Nas aulas de educação física, foram reforçados todos estes conteúdos por meio de brincadeiras adaptadas. É brincando que a criança amplia seu conhecimento e reforça atitudes saudáveis que irão contribuir para a melhoria de sua qualidade de vida.

Queremos ressaltar os retornos positivos que tivemos das famílias. Ouvimos muitos relatos de que seus filhos chegaram em casa e repassaram a seus pais a importância na mudança dos hábitos alimentares, bem como a utilização de espaços públicos em torno da escola para a prática de exercícios físicos e “ninguém ficar parado”.

Este projeto foi e está sendo muito valioso, pois, como já está na sua quarta edição, atendeu muitas crianças e, por consequência, suas famílias. Uma vez que a unidade escolar atende da educação infantil até o quinto ano do ensino fundamental, suas ações abrangeram um público maior. A escola toda passou por esta conscientização. O resultado foi que os dados sobre os altos índices de obesidade, antes alarmantes, após as ações que foram anualmente reforçadas e trabalhadas, não se repetem mais.



Medindo a altura dos alunos da Escola Municipal Professor Brandão E.I.E.F

O que a gente não come...

Município do Rio de Janeiro



CREI Realengo
Rede Federal
Colégio Pedro II



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Rio de Janeiro



168 estudantes



Equipe

Cristiane Gomes de Oliveira
Diretora inscrita na Jornada

Alini Melo Naspolini
Nutricionista da escola

Liana Pereira Borba dos Santos
Coordenadora da Jornada

A ação intitulada “Famílias na escola, famílias à mesa” foi motivada pela compreensão de que as práticas alimentares são construídas desde tenra idade, tendo o contexto familiar grande importância nessa construção e na prevenção da obesidade infantil.

Os objetivos da proposta foram: discutir com as famílias a questão da



Experiência dos almoços com as famílias





obesidade infantil; possibilitar que os responsáveis degustassem o almoço oferecido na instituição; estreitar os laços afetivos entre pais e filhos com essa experiência; possibilitar que os pais/responsáveis tomem conhecimento de como as crianças se servem, suas escolhas e interações, concomitante à mediação das professoras.

Documentário da cineasta Estela Renner no qual é analisada a qualidade da alimentação infantil e os efeitos da publicidade de alimentos.

Esta ação, que faz parte da Jornada EAN, seguiu as seguintes etapas: primeiro, exibição do documentário **“Muito além do peso”** e roda de conversa entre a nutricionista do Colégio Pedro II e os responsáveis. Depois, uma conversa com as crianças sobre o convite feito aos pais para o almoço na escola. Algumas turmas prepararam jogos americanos personalizados para utilizar no almoço; e, ao final, um almoço em família, no qual os responsáveis contribuíram com frutas e saladas.

Neste dia, muitas crianças experimentaram alimentos que não costumavam aceitar e muitos responsáveis comentaram estar mais seguros com a alimentação oferecida na escola. Eles afirmaram que “a comida estava deliciosa” e ficaram felizes com a autonomia com que as crianças se serviam e se alimentavam. Por outro lado, persiste o desafio de oferecer alimentos saudáveis e menos industrializados no lanche, rotineiramente trazidos pelas crianças.



Experiência dos almoços em família

Juntos por uma alimentação saudável

Município de Araripina



Creche Mãe Corina



Educação Infantil



Ensino Fundamental



Ensino Médio



Pernambuco



116 estudantes



Equipe

Maria do Socorro Santos Pinheiro

Diretora inscrita na Jornada

Jocasta Edjane R. de Carvalho Figueiredo

Nutricionista do município

Maria do Socorro Santos Pinheiro

Coordenadora da Jornada

Foram vivenciadas e concretizadas ações com a nutricionista Jocasta Edjane, a coordenadora Maria do Socorro, alunos, pais, professores e manipuladores de alimentos. A proposta do tema “Alimentação complementar saudável e prevenção da obesidade”, desenvolvemos as seguintes atividades: avaliação nutricional dos alunos, aferição de peso e altura; oficinas

culinárias com o tema “Papas Salgadas” e “Sucos Naturais – Detox Baby/Suco Rosa”, e o “Semáforo de Alimentos”.

Nessas atividades trabalhamos a importância das frutas para nossa saúde por meio das receitas elaboradas pelas mães dos alunos. As mães relataram suas experiências tanto no preparo, quanto na introdução desses alimentos nas refeições das crianças, bem como a utilização de frutas, folhas e verduras em sucos e seu valor nutritivo. Durante a oficina, elas puderam preparar sucos a partir da junção de cenoura, beterraba e laranja, maracujá e couve.

Foi abordado, também, o aproveitamento integral de alguns vegetais, utilizando técnicas adequadas de preparação, aproveitando os resíduos da





confeção dos sucos. Informamos, ainda, sobre a higiene pessoal, a manipulação dos alimentos e dos utensílios utilizados. Após essa etapa, foi realizada a degustação, momento no qual observamos uma boa aceitação dos sucos e papas oferecidos aos nossos alunos.



No “Semáforo de Alimentos”, a nutricionista apresentou cartões com forma geométrica redonda nas cores verde, amarelo e vermelho para os professores e pais montarem o semáforo de alimentos. Essa atividade possibilitou a escolha de alimentos de forma fácil, permitindo que conhecessem os alimentos que contribuem para uma alimentação saudável e previnem a obesidade.

Desse modo, alimentos saudáveis foram identificados por um círculo verde; alimentos que requerem moderação,

por um círculo amarelo; e alimentos que devem ser evitados, por um círculo vermelho. Assim, tentamos estimular o consumo de frutas, legumes e verduras aos nossos alunos; e colaborar para reflexão entre os pais e/ou responsáveis e funcionários sobre o consumo exagerado de gorduras, açúcares e sódio.

O que nos motivou a realizar as ações descritas foi o desejo de mostrar às mães e à comunidade escolar uma maneira simples de vivenciar o tema Alimentação Saudável, utilizando alimentos básicos da alimentação diária dos nossos alunos. Os resultados obtidos foram positivos, pois percebemos maior interesse das mães e da comunidade escolar com o tema, bem como melhor aceitação das preparações pelos educandos.





Degustação de papas e sucos na alimentação escolar

2

ALIMENTOS REGIONAIS BRASILEIROS



O Brasil é um país reconhecido por sua riqueza cultural, recursos naturais e também por sua diversidade de alimentos. Alguns alimentos são bem conhecidos e incorporados ao hábito alimentar da população. Contudo, há uma variedade de alimentos regionais

nutritivos e saborosos que deixaram de ser consumidos nas últimas décadas, o que fez com que esses alimentos não sejam conhecidos e apreciados atualmente pela população.

Quando vamos ao mercado ou à feira, temos uma oferta variada de frutas, verduras, cereais e outros alimentos que vêm de diferentes partes do Brasil e de outros países. Todavia, é importante valorizar aqueles que são de produção local, pois aproveitam melhor o clima e o solo da região, com menos uso de tecnologia e aditivos químicos.

Os alimentos regionais possuem diversas vantagens, tais como a facilidade de acesso, o baixo custo, o fato de serem ricos em vitaminas e minerais que podem contribuir para reverter quadros de deficiências nutricionais e diminuir o risco de infecções, especialmente em crianças. Assim, é importante que os escolares conheçam sobre os alimentos regionais disponíveis em sua região para que possam usufruir dos benefícios proporcionados por esses alimentos.

Além dos benefícios nutricionais, esses alimentos contribuem para o orgulho, a autossuficiência e valorização da cultura local, que colabora para o desenvolvimento da economia e para a qualidade de vida da população da região.

Nessa etapa da Jornada de EAN, o objetivo foi que os escolares apreciassem os sabores e saberes das tradições regionais, com receitas que expressam o legado de diferentes grupos e etnias e que também percebessem que é possível cozinhar com saúde, com menos gordura, menos açúcar e menos sal.

Valorizada a cozinha regional, os alimentos locais têm seu valor histórico reconhecido, algo fundamental para um maior prazer na hora de fazer refeições nutritivas e variadas, estimuladas por um ambiente de convívio e troca.

Brasil e seus sabores

Município de Toledo



**Escola Municipal
Doutor Borges
de Medeiros**



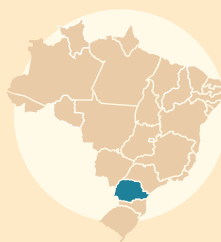
Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Paraná



362 estudantes



Equipe

Eliane Moura de Souza
Diretora inscrita na Jornada

Deise Fernandes
Nutricionista do município

Guilherme Matheus Kaiser Breda
Coordenador da Jornada

A ação foi motivada pela grandiosidade do nosso País, as peculiaridades de cada região e os alimentos encontrados nelas, que em alguns casos sofrem modificação de sabor e características quando consumidos em outros lugares fora do seu habitual. Buscou-se desvendar os sabores destes novos alimentos, despertar o paladar para novos gostos e aprender uma alimentação mais diversificada com frutas e legumes não tradicionais.

O projeto visava trabalhar a diversidade dos alimentos brasileiros, conhecer suas origens e características com foco nas frutas e legumes. Dessa forma, tinha-se como objetivos: instigar os alunos a conhecer novos alimentos e sabores; ensinar a diversidade cultural e hábitos alimentares de cada região brasileira; ensinar o porquê da variação de preços de alimentos da mesma família, mas de tipos diferentes, como o porquê da banana-da-terra ser mais cara que a banana-nanica na região oeste do Paraná; e ensinar a origem dos alimentos e os subprodutos que fazem com ele, por exemplo, a cana-de-açúcar da qual se faz melado, açúcar-mascavo, açúcar-branco e açúcar-demerara.

Para entender todo o tema trabalhado no mês, usamos a metodologia participativa. Primeiramente, foi realizada uma aula didática na qual o coordenador e professor Guilherme mostrou cada região do Brasil com as principais frutas, temperos e legumes encontrados nelas, suas características, forma de plantar, comer e os subprodutos produzidos. Foi contada a história da chegada de alguns alimentos ao Brasil, por exemplo, a banana que veio da



Turma do primeiro ano vespertino ao final da aula de degustação de frutas e legumes diferentes.
Atividade realizada no laboratório de Ciências

Índia; o cacau, encontrado por Cristóvão Colombo no México e levado à Europa e depois ao Brasil, e o por que dessa fruta dar tão certo em nosso País. Foi mostrado, também, o clima propício para colheita. Em outra aula, a professora de Ciências mostrou as partes das árvores, as frutas das regiões brasileiras e o processo de fotossíntese, necessário para que elas floresçam bem.

Em outra aula, foi feito um passeio a um mercado local para que as crianças vissem a diversidade das frutas e legumes estudados na primeira aula e outros alimentos que não foram vistos. Estudou-se matemática com o preços dos alimentos, e o motivo de alguns serem tão caros e outros baratos. Durante outra aula, os seguintes alimentos foram experimentados: físalis, maxixe, lima, melão tipo orange, melão amarelo, banana-da-terra, cana-de-açúcar, cacau, cupuaçu, pitaiá e ervilha torta. Observou-se, também, alguns alimentos crioulos como o milho-pipoca vermelho, branco e preto, e batata-doce branca e roxa. Já em outra aula foi feita a germinação de limão-siciliano e limão-galego, muito usados e tradicionais na região, sendo o galego o mais usado.



Alunos do segundo ano na aula de ciências aprendendo sobre as partes das frutas, como o caule, raízes e folhas

Nosso maior desafio foi a dificuldade dos alunos em romper a barreira do medo e comer alimentos desconhecidos, mas foi notória a superação do receio de experimentar novos sabores, pois, quando experimentaram, quiseram repetir. Também foi evidente o exercício de paciência dos alunos quando tiveram que esperar para germinar as sementes de limão. São necessárias paciência e compreensão dos professores para estimular o consumo dos alimentos desconhecidos e também para consumir junto e motivar a superar o medo.

Como resultado, nota-se a vontade dos alunos em comprar os novos alimentos que experimentaram; a curiosidade dos pais sobre os novos alimentos comentados pelos filhos em casa, a partir das atividades estudadas; desejo dos alunos em levar uma mudinha das frutas para plantar em casa e cultivar para consumirem esses novos sabores e diversificar a alimentação com novas cores no prato.



Coordenador da Jornada levando os alunos a uma visita a um mercado local para conhecerem mais sobre frutas e legumes diferentes.

Prazeres da cozinha regional

Município de Araras



**EMEIEF Carlos
Giovani Bolles**



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



São Paulo



375 estudantes



Equipe

Heleine Cristina Villas Bôas Francisco
Diretora inscrita na Jornada

Ana Teresa Lagazzi
Nutricionista do município

Michelle Alves de Moraes
Tozzato de Brito
Coordenadora da Jornada

Essa etapa da jornada foi elaborada em parceria com a Equipe Técnica de Nutrição de nosso município, com o objetivo de resgatar a nossa cultura popular, valorizando a região sudeste e, principalmente, os alimentos típicos de Araras, essa cidade belíssima localizada no interior do estado de São Paulo. Foi um maravilhoso trabalho, pois a ação contou com a participação

de alunos, professores, gestores, funcionários e nutricionista.

Realizamos uma pesquisa sobre os alimentos regionais, exploramos os mapas do Brasil e do mundo, nos quais os alunos puderam identificar nosso País, estado, cidade e as regiões brasileiras. Falamos sobre as diversas culturas existentes em nosso País, destacando o quanto ele é belo e riquíssimo, valorizando, desta maneira, a importância de cada região com o intuito de resgatar valores como o respeito que devemos ter com o próximo, levando em conta as suas origens e individualidades.

Nossa ação começou com uma roda de conversa sobre o consumo de alimentos saudáveis e sua importância para o nosso bem-estar físico e emocional. Depois, fizemos a receita de pão de mandioca. As crianças colocaram a “mão na massa” e participaram das diversas etapas da receita, conhecendo os ingredientes e os manipulando.

A leitura de cada etapa da receita foi realizada com o intuito de proporcionar avanços com relação à aprendizagem dos alunos, pois se faz necessário o contato com diversos gêneros textuais. A partir deste trabalho, os seguintes temas foram abordados: quantidade, maior ou menor, unidades de



medidas e sequência numérica. Após isso, manipularam a massa e modelaram os pães. Essa foi a primeira etapa antes da degustação do pão de mandioca.

A segunda etapa desta ação envolveu outros alimentos regionais, suas características e os benefícios proporcionados por eles. A equipe de nutrição do município realizou palestras com os estudantes desta Unidade Escolar sobre os alimentos apresentados e a importância de seu consumo em nosso dia-a-dia. Os estudantes manusearam, sentiram os diferentes odores e degustaram os alimentos. Ressaltamos que um dos principais objetivos desta ação era reforçar os os benefícios de cada alimento. A palestra foi excelente e contou com a interação de alunos, professores, gestores e funcionários. A terceira etapa, tão esperada pelas crianças, envolveu degustar o pão de mandioca e saborear um delicioso suco de laranja com couve.

O objetivo da elaboração deste suco, além do valor nutricional e seus benefícios para a saúde, era valorizar a nossa cultura, ou seja, a identidade do nosso município, pois, em Araras, possuímos plantações de laranja e essa rotina faz parte do cotidiano de nossos estudantes, já que diversos pais, familiares ou responsáveis trabalham na colheita deste alimento.



Alunas participando das etapas da receita do pão de mandioca

A aceitação de nossos pequenos em relação aos alimentos e as receitas foi surpreendente! A euforia e alegria em saborear algo produzido por eles e saberem da importância destes alimentos para sua saúde foi gratificante. Os pais relataram o quanto seus filhos gostaram da ação da Jornada de Educação Alimentar e Nutricional e os ensinamentos que transmitiram aos genitores.

Em nossa escola, o consumo de alimentos saudáveis tem aumentado, os alunos estão aprendendo a degustar novos alimentos e a fazerem escolhas saudáveis. A participação e os relatos sobre o tema descrito é identificada, ou seja, observada diariamente.

Ainda temos um grande desafio pela frente, uma vez que nossa sociedade incentiva o consumo de alimentos industrializados que não proporcionam benefícios a nossa saúde, aumentando os diversos tipos de doenças crônicas. Porém, em cada etapa concluída, aprendemos o quanto se faz necessário a elaboração destas ações, projetos e parcerias com diversos profissionais e toda a comunidade escolar para ressaltarmos o consumo de alimentos saudáveis e valorizarmos a nossa cultura, seus alimentos e os benefícios deles.



As cores do Brasil no nosso prato

Município de Guariba



**E.M.E.B. Amaral
Vaz Melone**



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



São Paulo



255 estudantes



Equipe

Marília Louzada
Diretora inscrita na Jornada

Maria Julia de Miguel Amistá
Nutricionista do município

Célia Cristina Fabrício Domingues
Coordenadora da Jornada

O Brasil é um país imenso por natureza e rico pela variedade de alimentos, os quais são preparados de acordo com as tradições de cada região. Inicialmente, a culinária brasileira é fruto de três origens: indígena, africana e portuguesa. Contudo, com o decorrer dos séculos, incorporaram-se à nossa culinária várias tradições trazidas por povos como os japoneses, espanhóis, italianos, franceses, alemães, árabes, entre outros.

A culinária nacional tem suas peculiaridades devido à diferença de clima, vegetação e solo do País, ou seja, cada região possui seus costumes, suas crenças e sua gastronomia adaptados aos alimentos produzidos em cada região do Brasil. Essa diversidade trouxe riqueza para o País, uma característica que ficou marcada na identidade do povo brasileiro.

Guariba é uma região de migração, por conta da produção de cana-de-açúcar (busca de trabalho), principalmente de povos vindos dos estados da Bahia, Maranhão e Minas Gerais, por isso estudamos alimentos de todas as regiões do Brasil, principalmente do nordeste e sudeste, pois há vários migrantes da região nordeste e nosso município está situado na região sudeste.

Nossos objetivos com o desenvolvimento dessa ação foram: reconhecer os alimentos de cada região do Brasil; trabalhar a diversidade cultural do Brasil com alimentos típicos de cada região de forma lúdica (cores, formas,



letras e localização no mapa do Brasil); mostrar a localização de cada região no mapa, identificada por cores e alimentos; identificar cores, sabores e texturas dos alimentos regionais; ensinar receitas com os alimentos de cada região; identificar os legumes, as frutas e as raízes de cada região do País; fazer a preparação de queijo minas frescal, alimento da região Sudeste, na qual a cidade de Guariba está situada juntamente com a nutricionista do PNAE; e apreciar os alimentos (degustação) e explicar a sua importância para a saúde.

Para realizarmos essa ação, foram confeccionados aventais (pela coordenadora e professoras) com etiquetas de alimentos e com as cores de cada região brasileira para cada aluno participante da atividade, também foi produzido um tapete do mapa do Brasil, dividido com as cores administrativas de cada região - as cores foram escolhidas de acordo com a divisão feita na





Atividade de Educação Alimentar e Nutricional realizada com os alunos da E.M.E.B Amaral Vaz Melone

2ª edição da publicação do **Ministério da Saúde - Alimentos Regionais Brasileiros**.

NOTA: Livro lançado pelo Ministério da Saúde, em 2015. Pode ser encontrado na Biblioteca Virtual do próprio órgão em: http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros

Escolhemos alimentos de cada região brasileira, de acordo com a cor referida no mapa: região norte (verde) - quiabo; região nordeste (amarelo) - caju, maracujá, banana; região centro-oeste (laranja) - abóbora; região sudeste (azul) - queijo minas frescal; região sul (roxo) - batata-doce, repolho-roxo. As crianças foram dispostas sentadas no tapete, juntamente à nutricionista, para uma conversa sobre os alimentos que estavam ali, logo as crianças puderam relacionar as cores dos alimentos a cada cor do mapa. A nutricionista também falou sobre a importância de cada alimento para a saúde (queijo - para os ossos - por conta do cálcio; abóbora - para a visão e



Crianças vestindo os aventais confeccionados. Ao lado, o mapa das regiões

pele, devido ao betacaroteno, etc), o que eles já haviam experimentado e o que gostavam de consumir.

Com o maracujá e o caju (região nordeste) foram feitos sucos e ofertados para as crianças para degustação, foi observada pela nutricionista aceitação de 100% pelas crianças. Como demonstração prática, os alunos puderam aprender, juntamente com a nutricionista, como fazer o queijo minas (alimento da região sudeste) e também puderam degustar o queijo feito por eles mesmos. Como resultado, já percebemos uma melhora na aceitação dos alimentos na alimentação escolar - saladas (repolho roxo) e sucos (caju e maracujá).

Não houveram desafios maiores até o momento. Como lição, foi importante apresentar aos alunos os alimentos regionais brasileiros que são típicos da região de origem da família, uma vez que muitos avós, tios, primos e irmãos moram em outros estados. E, finalmente, demonstrar que

Sabores do Brasil

Município de Rio de Janeiro



**EDl Professora
Norma Andrade
Nogueira**



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Rio de Janeiro



309 estudantes



Equipe

Michelle Rodrigues Mendes
Diretora inscrita na Jornada

Mônica Teixeira Ferreira
Nutricionista do município

Rejane de Fátima Monteiro
Ribeiro Carvalho
Coordenadora da Jornada

O Brasil é um país de grandes dimensões, constituído por regiões muito famosas por sua diversidade de recursos naturais. Ele possui uma culinária singular que incorpora a cultura original de populações indígenas e um vasto conjunto de tradições da cultura africana, portuguesa, espanhola, francesa, japonesa, entre outras.

Com a realização das atividades programadas para essa etapa, pretendemos resgatar e despertar o interesse das crianças para a vasta quantidade de frutas, hortaliças, grãos, cereais, leguminosas e sementes.

Durante as atividades, as crianças puderam conhecer, experimentar alguns alimentos originários de algumas regiões do Brasil, vivenciar e incorporar alguns desses alimentos nas suas refeições.

Na nossa horta escolar os alunos puderam ter um contato com o milho que esteve presente nas receitas realizadas na escola. Fizemos uma caça às espigas e essa atividade foi muito motivadora para despertar o interesse das crianças pelo alimento. Nesse primeiro momento, foi possível sentir, conhecer e falar sobre o alimento escolhido. Em seguida, as crianças puderam cozinhar e degustar as espigas.



Milho cozido na hora sendo utilizado em receitas culinárias na escola



Hora da degustação do milho colhido na horta da escola



Alunos conhecendo as formas do milho

Depois, as espigas sem cascas foram direto para panela. Assim que ficaram prontas, foram oferecidas às crianças, que aproveitaram muito esse momento, uma vez que o pontapé inicial foi bastante instigante e elas ficaram curiosas com o sabor.



Delícias do Brasil

Município do Rio de Janeiro



*Espaço de
Desenvolvimento
Infantil Joari*



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Rio de Janeiro



243 estudantes



Equipe

Isabela Carvalho Costa
Diretora inscrita na Jornada

Instituto de Nutrição Annes Dias
Nutricionista do município

Isabela Carvalho Costa
Coordenadora da Jornada

Dando continuidade ao projeto relacionado à educação alimentar e nutricional, nesta etapa o trabalho recebeu maior incentivo com a inclusão do tema “Alimentos Regionais Brasileiros”. Ressaltamos que, em todo o projeto, sempre é trabalhado o acesso às informações sobre alimentação adequada e saudável.

O objetivo principal desse trabalho foi resgatar uma parte do patrimônio culinário que integra a memória afetiva e cultural brasileira por meio de alimentos que foram esquecidos ao longo do tempo ou ainda desconhecidos por nossas crianças e familiares.

Além do objetivo principal, trabalhamos para promover uma alimentação saudável evitando a obesidade infantil e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

O presente trabalho representou uma importante ferramenta para despertar o interesse sobre a grande quantidade de alimentos regionais, promovendo o conhecimento das mais variadas espécies de frutas, hortaliças, leguminosas, tubérculos, cereais e condimentares existentes no País, contribuindo para tornar conhecida a grande variedade de alimentos disponíveis nas regiões.



NOTA: Livro lançado pelo Ministério da Saúde, em 2015. Pode ser encontrado na Biblioteca Virtual do próprio órgão em: http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros

Inicialmente o corpo docente tomou conhecimento do livro *Alimentos Regionais Brasileiros*, sugerido no e-FNDE, plataforma na qual eram postadas as atividades da Jornada. Além da literatura infantil, vários recursos foram utilizados como ferramenta para favorecer o aprendizado das crianças e despertar o interesse em conhecer os mais diferentes pratos do nosso Brasil, como a realização de oficinas culinárias com Alimentos Regionais Brasileiros no espaço escolar e também familiar.

O livro utilizado com as crianças, os pais e/ou responsáveis foi *Delícias do Brasil*, da autora Ieda de Oliveira, que por meio



desta linda obra faz uma homenagem à nossa cultura e ao nosso povo. Com as ilustrações coloridas e repletas de vida, feitas pela ilustradora Luciana Grether Carvalho, as crianças perceberam a diversidade cultural e a alegria de nosso povo. A obra fala sobre os hábitos culinários de várias regiões do Brasil e, no final, apresenta receitas para que as crianças possam cozinhar com os pais.

“Ah, o Brasil e a sua diversidade. Cada cantinho com uma cultura, um sotaque, um hábito culinário. Cada lugar com seu charme, seu povo carismático, sua alegria de viver e sua história!”



Após a leitura do livro com as crianças e suas famílias, foi proposta a execução de receitas de pratos típicos de nossa região, muito comuns nesta época junina: paçoca de amendoim e cuscuz de coco.

Foram exploradas as diferentes áreas do conhecimento. Registro das receitas (linguagem oral e escrita); contagens e medidas dos ingredientes (linguagem matemática); misturas e transformações (ciências naturais); histórias culturais dos pais e/ou responsáveis sobre algumas receitas, aspectos geográficos e regionais (ciências sociais), dentre outras.

Após as oficinas com as famílias e o retorno à história que foi contada inicialmente, as turminhas do pré-escolar conheceram as regiões do nosso Brasil. Dentre as riquezas observadas, foi pesquisada a riqueza da culinária brasileira, surgindo daí novas pesquisas sobre os alimentos das diferentes regiões do Brasil, pratos variados, cardápios bem diferentes e outros bem parecidos com os nossos. Além disso, trabalhamos com alimentos desconhecidos e outros conhecidos, mas com nomes diferentes.

“O nosso País é incrível e é essencial que as
crianças já cresçam sabendo disso, porque isso sim
pode mudar a nossa história.”

O livro aborda, também, a importância de comer alimentos saudáveis, o que estimula a boa alimentação dos pequenos e resgata as tradições culturais, culinárias e o paladar diferenciado de todo o nosso País. Mais uma vez foi incentivada a alimentação saudável no preparo dos alimentos, alertando-os sobre o excesso de gordura e o sal, que podem virar grandes vilões!

Na segunda etapa foram pesquisadas as hortaliças e frutas da Região Sudeste, onde vivemos. Em outro momento, as crianças experimentaram o gosto de algumas frutas que não conheciam como: jaca, abacate, carambola, graviola, acerola.

Observaram, ainda, quais as frutas que fazem parte do cardápio escolar. Falaram sobre o caqui e o abacate, os quais alguns não conheciam.

O projeto está só iniciando e, depois do recesso escolar, retornaremos com novas atividades para que todo o conhecimento construído tenha continuidade. Faremos a salada de frutas da região sudeste para dar boas-vindas ao novo semestre. Faremos um dicionário de nomes desconhecidos com as famílias. Quem sabe o que é sapoti, jambolão, rúcula, capiçoba e taioba?

O trabalho foi muito enriquecedor no aspecto nutricional, despertando a curiosidade para a experimentação das frutas e verduras de nossa região. Houve grande incentivo para o resgate de alimentos regionais ainda não conhecidos. Também foi enriquecedor no aspecto cultural, pois houve uma gama de conhecimentos relacionados às diferentes regiões do Brasil, bem como de nossa região.



3

PREVENÇÃO E REDUÇÃO DE PERDAS E DESPERDÍCIOS DE ALIMENTOS



O mundo descarta, aproximadamente, um terço do alimento produzido globalmente, o equivalente a 1,3 bilhão de toneladas anuais. Em países como os Estados Unidos, Austrália e Inglaterra, que concentram a maior parte do desperdício no final da cadeia, o percentual descartado ultrapassa um terço da produção. Mesmo no contexto de países em desenvolvimento como o Brasil,

o desperdício no âmbito do varejo e do consumidor é elevado. Nestes países, as perdas tendem a ser elevadas desde o manejo da lavoura e o pós-colheita (FAO, 2016).²

O desperdício de alimentos pode ocorrer por diversos motivos, entre eles, a produção e compra excessiva, transporte e armazenamento inadequados ou por falta de informação do consumidor final. Ao cozinhar, se desconhecemos as características do alimento, certamente faremos uso inadequado de alguma técnica culinária ou mesmo não utilizaremos partes que podem ser consumidas, desperdiçando, assim, grande quantidade de alimento e de nutrientes que poderiam compor um prato nutricionalmente mais rico.

O desperdício de alimentos é muito mais que o descarte da comida em si. Além da perda dos nutrientes que poderiam servir para quem ainda enfrenta insegurança alimentar, o desperdício impacta negativamente o meio ambiente e gera perdas dos recursos necessários para a produção.

As consequências do descarte de alimento ultrapassam os

danos ambientais. O desperdício impacta na segurança alimentar da população e no desenvolvimento econômico de países de baixa renda. Se um terço dos alimentos produzidos for para o lixo, por exemplo, consequentemente um terço dos recursos hídricos, energéticos e financeiros empregados na produção também estarão sendo desperdiçados.

Diante desse cenário tão importante a ser debatido, o Tema 3 da

2. Esta informação foi retirada do *III Boletín Pérdidas y Desperdicios de Alimentos en América Latina y el Caribe* publicado pela Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação em 2016.

Jornada de EAN propôs a mobilização dos estudantes, merendeiras e merendeiros, educadores e toda a comunidade escolar para a prevenção e redução de perdas de alimentos, proporcionando reflexões acerca de uma alimentação saudável.

Várias ações podem ajudar a reduzir o desperdício de alimentos, tais como: o planejamento adequado de um cardápio da alimentação escolar que leve em consideração a cultura alimentar, o perfil epidemiológico da população atendida e a produção agrícola da região; o acompanhamento da elaboração, do preparo e da distribuição do alimento e ações de educação alimentar e nutricional. Isso pode também melhorar a oferta e o consumo alimentar das crianças e reduzir o desperdício no ambiente escolar que é uma realidade, sendo necessárias medidas urgentes para melhorar esses índices, pois geram um gasto desnecessário.

Os desafios para mudar esse cenário são muitos, mas as soluções também. Reduzir a perda de alimentos e aproveitá-los melhor muitas vezes não exige gastos extras, apenas uma reorganização e o envolvimento de todos dentro da escola. O primeiro passo para a mudança diz respeito à atitude da equipe gestora em relação a esse tema.

É essencial que haja um diálogo constante entre o diretor, o coordenador da Jornada e o nutricionista com a equipe da cozinha, os estudantes e os professores, atentando às necessidades e aos comportamentos das crianças que consomem a alimentação escolar.



Ações de conscientização contra o desperdício de alimentos

Município de Patos



Creche Glauce Burity



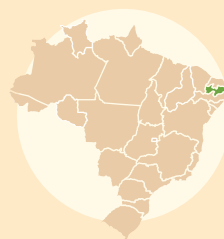
Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Paraíba



105 estudantes



Equipe

Terezinha Farias Santos
Diretora inscrita na Jornada

Rochelli Neves de Lucena
Nutricionista do município

Cristiane Moreira de Araújo Alves
Coordenadora da Jornada

A ação consistiu em introduzir na alimentação os nutrientes como vitaminas, minerais e fibras utilizando as cascas, talos e folhas. Além de diminuir os gastos, melhora a qualidade nutricional do cardápio.

A motivação para a realização foi o aproveitamento integral dos alimentos, tornando as refeições mais nutritivas e econômicas. Os objetivos foram: verificar a redução do descarte de cascas, folhas e talos na merenda



Alunos da Creche Glauce Burity na atividade de Educação Alimentar e Nutricional

da escola; e identificar os valores nutricionais contidos nos alimentos.

A ação foi iniciada com uma oração, quando pedimos pelas crianças, para que não falem alimentos em sua mesa. Em seguida, a coordenadora deu início, mostrando cartazes nos quais constava o total de desperdício de alimentos no Brasil. Mostramos, também, o que podemos fazer para diminuir o desperdício, reaproveitando as cascas, talos e folhas.

Logo após, a aluna Jayslane, de 4 anos, falou para as crianças o valor nutricional de cada fruta e legumes que seriam utilizados na merenda do dia. Com a ajuda da merendeira, as crianças se dirigiram à cozinha para ver o preparo do refrigerante caseiro (suco de laranja, limão e cenoura).



Alunos da Creche Glauce Burity na atividade de Educação Alimentar e Nutricional

Posteriormente foi feito em sala de aula, com a ajuda das crianças, o brigadeiro de casca de banana. Por fim, bolo da casca de banana foi degustado, acompanhado do refrigerante caseiro e, como sobremesa, o brigadeiro.

Ao término da aula, as mães foram surpreendidas com o relato das crianças. Elas diziam que não se pode jogar cascas de cenoura e de outros alimentos no lixo.

O desafio de estimular uma alimentação saudável, por meio do aproveitamento integral dos alimentos é diário, e o resultado da ação será observado de forma contínua e em longo prazo.



Aproveitamento integral dos alimentos e combate ao desperdício

Município de Catolé do Rocha



**Creche Municipal
Terezinha Pereira
Nunes**



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Paraíba



212 estudantes



Equipe

Maria Gertrudes Dantas Oliveira
Diretora inscrita na Jornada

Danila Ramos Leite Suassuna Caldas
Nutricionista do município

Valquiria Alves Bezerra de Aguiar
Coordenadora da Jornada

A ação intitulada “Aproveitamento integral dos alimentos e combate ao desperdício” visou contribuir de forma consciente, junto à comunidade escolar, para a utilização total e saudável dos alimentos. Assim, proporcionou novas alternativas de reaproveitamento, alcançando uma alimentação de qualidade, como também contribui para a preservação do meio ambiente.

Atualmente, tem-se um elevado desperdício de alimento. Diante desta

realidade, nos sentimos motivados a realizar essa ação, pois grande parte da população desconhece o valor nutritivo dos alimentos e não os utiliza integralmente. Esse comportamento também resulta em uma produção excessiva de lixo, prejudicial o meio ambiente.

Trabalhamos com os seguintes objetivos: proporcionar à comunidade escolar, por meio das atividades de integração, mudanças dos hábitos alimentares e conscientização quanto à utilização do alimento de forma integral; oferecer uma alimentação saudável e adequada; contribuir para o melhor estado nutricional dos beneficiários; prevenir perdas e desperdícios de alimentos; orientar a quantidade adequada de comida a ser servida, evitando sobras dos alimentos prontos; contribuir com a preservação do meio ambiente.



Coordenadores, professora e alunos na preparação do suco de maracujá com abóbora

A presente ação foi realizada seguindo os passos: explanação de orientações importantes e interação com as atividades de EAN teóricas e práticas; oficinas culinárias experimentais e alternativas; distribuição de folheto sobre dicas de aproveitamento integral de alimentos e os dez passos para evitar desperdícios.

Identificamos resultados positivos, tais como: maior conscientização quanto à utilização correta dos alimentos, evitando o desperdício; mudanças dos hábitos alimentares e maior percepção em relação à preservação do meio ambiente.

Com relação aos possíveis desafios, estes foram vencidos mediante a participação significativa e envolvimento de todos no projeto. Algumas lições contribuíram para o sucesso do projeto e novos aprendizados, entre elas, o trabalho realizado com a equipe unida e comprometida.



Alunos participando do preparo do suco vitaminado, que utiliza o tomate e o abacaxi em sua sua totalidade



Utilizando algumas disciplinas como linguagem oral e escrita, artes, e natureza e sociedade para trabalhar a redução e o desperdício em sala

Todos na luta contra o desperdício de alimentos

Município de Serra Grande



*Creche Municipal
Santa Luzia*



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Paraíba



161 estudantes



Equipe

Maria da Gloria Silva
Diretora inscrita na Jornada

Gericelia Andrade de Sousa
Nutricionista do município

Eliana Abilio de Souza
Coordenadora da Jornada

A ação teve a intenção de prevenir e reduzir as perdas de alimentos. Juntamente com essa ação, trabalhamos as diversas razões pelas quais devemos nos conscientizar que o desperdício de um alimento em um dia pode significar a falta deste mesmo alimento no dia seguinte, bem como trabalhamos o estímulo aos hábitos saudáveis.

A motivação se deu a partir da observação do desperdício de alguns

alimentos na rotina escolar, como também no comércio da cidade (quitandas e supermercados). Assim, entendemos a importância de tratar esse assunto com os alunos para conscientizá-los, desde a primeira infância, sobre a importância de reduzir os desperdícios dos gêneros alimentícios.

Com essa ação, tivemos o objetivo de incentivar as crianças a consumirem alimentos saudáveis, a fim de reduzir os percentuais de sobras e resto-ingestão; observar o comportamento das crianças diante da preparação e aceitação dos alimentos e orientar as merendeiras a produzirem refeições de boa qualidade e de acordo com o número de alunos, com intuito de melhorar a aceitação por parte deles e diminuir as sobras limpas. Esse trabalho também visava demonstrar aos alunos a função dos alimentos saudáveis no seu crescimento e desenvolvimento, incentivando o consumo e diminuindo assim o desperdício; e promover estratégias que valorizem e aproximem as crianças dos alimentos menos aceitos, a partir de sua inserção ao cardápio.

Em um primeiro momento, o tema foi tratado mediante roda de conversa com exposição de vídeo sobre o assunto e foram apresentadas músicas com



Atividade “desperdício zero”: produção de suco feito com a casca do abacaxi.
Na foto, professora Dione Santos e seus alunos do pré I

letras que falam de alimentação saudável. Em seguida, montou-se o teatro de fantoches que abordou a importância de evitar o desperdício de alimentos com o tema “Prato Zero”, com intuito de incentivar as crianças a comerem toda comida do prato. Já em sala de aula, foi produzido um suco com cascas de abacaxi. Com isso, mostrou-se aos alunos a importância do aproveitamento de partes dos alimentos que normalmente não são utilizados, mas que podem ser aproveitados. Em seguida, foi feita a degustação.

Em um segundo momento, também foram feitas visitas aos supermercados e quitandas da cidade, com observação das datas de validade dos produtos. Houve uma conversa entre os alunos e a dona do comércio, para que eles compreendessem o destino dado aos produtos vencidos, próximos ao vencimento e estragados. Na quitanda, por serem comercializados alimentos extremamente perecíveis, os alunos ficaram bastante curiosos em saber quais alimentos estragavam com maior facilidade e qual o destino deles quando não serviam mais para o comércio.

Realizamos uma caminhada pelas ruas da cidade como ferramenta de divulgação da Jornada, abordando o tema em questão na perspectiva de sensibilizar e alertar a comunidade sobre a importância da prevenção do desperdício de alimentos para manter uma sociedade sustentável. A Caminhada aconteceu ao som da vinheta da Jornada com cartazes e bandeirolas, animada por todos envolvidos: alunos, professores, funcionários, diretora, coordenadora e nutricionista.

A nutricionista Gericelia Andrade de Sousa realizou uma palestra, com exposição dos alimentos e abordou as propriedades nutricionais mostrando a melhor maneira de usá-los sem desperdiçá-los e a forma correta de higienizá-los.

É possível perceber que, conforme as ações são realizadas, os alunos aumentam a aceitação de alimentos, como legumes e verduras. Isso motiva uma redução de resto-ingestão das preparações. Também observou-se que algumas crianças que geralmente não aceitavam provar determinadas

preparações começaram a degustá-las antes de rejeitá-las e aos poucos começaram a acrescentá-las em seu prato. Muitas crianças aderiram à campanha “Prato Zero”, deixando sempre os pratos sem restos de alimentos.

Um dos maiores desafios encontrados nesta etapa foi a realização das visitas aos setores comerciais, devido à grande quantidade de alunos e porque o percurso foi feito a pé. No momento da visita, foi difícil manter a atenção dos alunos ao que estava sendo exposto pelos comerciantes.

Nesta etapa, a maior lição aprendida com os alunos foi que, apesar de serem crianças, eles conseguiram entender e absorver as informações do trabalho desenvolvido. Assim, passaram a serem multiplicadores das informações colhidas aos pais e colegas de sala, e começaram a expor, por exemplo, numa palestra, o que aprenderam até agora ao longo das etapas realizadas.



Palestra com a nutricionista e a participação de professores, merendeiras e equipe de apoio

*Evitar desperdício e perda de alimentos:
Escola e comunidade de mãos dadas nesta luta*

Município de Sento Sé



*Sala Avançada
José Lucindo Ribeiro*



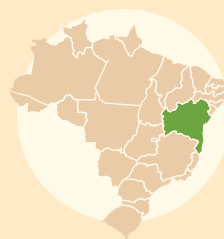
Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Bahia



64 estudantes



Equipe

Girilaide Gama da Silva
Diretora inscrita na Jornada

Rafaela Loureiro de Cerqueira Guerra
Nutricionista do município

Franciene Maria da Silva
Coordenadora da Jornada

A terceira etapa da Jornada de Educação Alimentar e Nutricional teve como tema a “Prevenção e redução de perdas e desperdícios de alimentos”. Para tal, os professores das séries iniciais planejaram uma sequência didática com atividades voltadas à prática que visam evitar o desperdício de alimentos, resultando em ação de panfletagem, quando os estudantes participaram de uma aula extraclasse na comunidade onde moram.

A ação, realizada no dia 03 de agosto, foi nomeada com o seguinte tema: “Como evitar o desperdício de alimentos”, com 09 dicas para evitar o desperdício de alimentos no cotidiano das pessoas.

A falta de informação em relação ao uso e descarte de alimentos foi o que motivou a ação da panfletagem na comunidade e teve como objetivo informar, refletir, discutir e disseminar novas formas de uso e descarte dos alimentos no ambiente familiar e escolar.

A ação foi realizada logo após a semana da sequência didática com atividades de pesquisas, montagem de gráficos, rodas de conversas, etc. Entre as atividades desenvolvidas, apresentamos às crianças o cardápio adotado pela escola e durante uma semana, juntamente com as merendeiras, elas tiveram a oportunidade de fazer o levantamento das informações sobre o peso dos restos de alimentos que eram desperdiçados e o dia da semana em que havia mais desperdício. Todas essas informações foram registradas



Momentos prazerosos em sala de aula com os alunos de educação infantil e a participação do ciclo de alfabetização



Conscientização à comunidade sobre como evitar o desperdício dos alimentos

num gráfico. As crianças ainda realizaram atividades de leitura e escrita relacionadas ao consumo consciente e desperdício de alimentos.

Após a sequência didática, as crianças foram desafiadas a saírem em grupo pelas ruas da comunidade segurando cartazes informativos para fazerem a entrega de panfletos e explicarem aos moradores a finalidade da ação e das informações contidas no papel. Toda ação foi dirigida e acompanhada de perto pelos professores.

Os resultados alcançados foram imediatos, visto que as ações desenvolvidas na escola e na comunidade trouxeram pequenas mudanças de hábitos, tanto no ambiente escolar em relação à alimentação, como na comunidade quando os moradores foram levados à reflexão sobre as formas adequadas e inadequadas de lidar com o desperdício dos alimentos. Ao final de uma semana constatamos que 1,550kg foram desperdiçados da alimentação escolar. Para evitar o desperdício, as merendeiras foram orientadas a diminuir a quantidade no momento de preparação dos alimentos.

A falta de material didático adequado à faixa etária das crianças e o tempo para realização de cada ação foram os principais desafios para os professores, além das dificuldades enfrentadas para um planejamento pleno e executável.

A Jornada de Educação Alimentar Nutricional trouxe grandes reflexões acerca da importância da alimentação adequada para o ser humano desde a infância. E a interdisciplinaridade e a transdisciplinaridade têm papel importantíssimo neste processo, visto que as crianças fazem uso do que é aprendido em sala de aula na comunidade em que está inserida.

Contudo, o planejamento é a base para a qualidade da aplicabilidade de cada etapa da Jornada de EAN e para que haja resultados satisfatórios na aquisição dos conhecimentos necessários das crianças.

Gincana: Fora desperdício

Município de Castro



*Centro Municipal de
Educação Infantil
Ciranda do Saber*



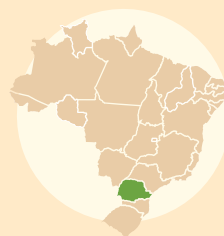
Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Paraná



228 estudantes



Equipe

Danielle Ferraz Tibucheski
Diretora inscrita na Jornada

Juliane do Amaral Vieira
Nutricionista do município

Ana Paula Dantas da Silva
Coordenadora da Jornada

Nossa ação foi motivada pela quantidade de comida desperdiçada em nossa escola, e a falta de incentivo, por parte dos professores, a uma alimentação saudável. Nessa idade as crianças estão adquirindo hábitos alimentares, portanto é extremamente importante uma introdução à alimentação saudável.

Em nosso CMEI as crianças servem seus próprios pratos, porém elas

ainda não possuem noção de quantidade, às vezes colocam comida demais e não aguentam comer ou colocam muito pouco, o que é menos que a porção indicada por criança. Elas alegam que não querem comer e a comida que deixaram no prato também acaba no lixo. Trabalhamos juntamente com os professores a questão de incentivar os alunos a comerem, pois observamos que algumas crianças não querem nem colocar a comida no prato e não há incentivo por parte dos professores. Isso é preocupante, considerando que as crianças passam em média 8 horas no CMEI.

Realizamos nossa ação por meio de uma gincana na qual todas as turmas participaram. Para cada sala foram nomeados dois baldes, o primeiro para serem colocados os restos dos pratos e o segundo para colocar o resto limpo. Ao final de cada refeição (almoço e jantar), era pesado e marcado em uma tabela comparativa o resto “sujo” e o resto “limpo” de cada turma. Neste momento contamos com a colaboração da zeladora que pesava os baldes



e marcava os valores na tabela.

Ficamos surpresos com a quantidade de comida que era desperdiçada, o que nos incentivou ainda mais a “espantar” o desperdício de nosso CMEI. Premiamos os dois primeiros lugares com um passeio no parque da cidade com direito a um delicioso piquenique. Tivemos um empate no primeiro lugar, duas turmas do Pré II venceram e a turma dos pequeninos da creche II ficou em ótima colocação.

Nossa gincana foi um sucesso. Conseguimos diminuir consideravelmente as sobras, mas ainda precisamos trabalhar com algumas professoras o incentivo a uma alimentação saudável junto a seus alunos. Por isso, daremos continuidade à nossa gincana até o final do ano letivo. E desta vez serão as professoras que irão receber o prêmio. Nesta 2ª etapa as professoras devem estimular as crianças a comerem os alimentos que são oferecidos e orientá-las a comer toda a comida



que elas mesmas colocam em seus pratos, dentre outros objetivos que já realizamos durante a alimentação.

Nossa dificuldade, e o próximo trabalho a ser desenvolvido, faz relação à resistência de algumas professoras em estimular aqueles alunos que recusam todo tipo de alimento. E a principal lição aprendida foi que com um pouco mais de atenção e incentivo nossos alunos melhoraram e as sobras diminuíram.

Sobre o passeio, os vencedores amaram, pois foram eles que escolheram o lugar para ir, daí a euforia, aproveitaram muito cada momento. Fizemos caminhada, brincamos no parquinho e terminamos com um super piquenique. Percebemos que devemos dar continuidade à gincana sem deixar de oferecer incentivo/premiação, para que assim as crianças não fiquem frustradas.

RESULTADO DA GINCANA "FORA DESPERDÍCIO"										
DATA		Creche II A	Creche III A	Pré I A	Pré I B	Pré I C	Pré I D	Pré II A	Pré II B	Pré II C
24/08	Almoço	0,155	0,420	00	00	0,240	0,020	0,040	00	00
	Jantar	0,010	0,270	0,290	0,150	0,265	0,120	0,085	00	00
25/08	Almoço	00	0,150	00	00	0,185	00	0,015	00	00
	Jantar	0,80	0,275	00	00	00	00	0,410	00	00
28/08	Almoço	00	0,570	00	0,075	0,315	0,475	00	00	00
	TOTAL	0,245	1,685	0,290	0,225	1,005	0,615	0,550	00	00
	Colocação	3º	8º	4º	2º	7º	6º	5º	1º	1º

4

HORTA ESCOLAR PEDAGÓGICA



Do ponto de vista pedagógico, o espaço da horta abre oportunidade aos professores de todas as disciplinas para desenvolver vários conteúdos, aliando a teoria à prática e proporcionando momentos de muita interação. Essas ações provocam um sentimento de valorização do espaço vivido pelos

estudantes e das atividades desenvolvidas, dando mais sentido, valor e significado ao aprendizado escolar.

Ao colocar o projeto Horta na Escola como centro da ideia, dependendo do encaminhamento pedagógico dado, pode-se abordar e abranger diferentes conteúdos que constituem o currículo escolar, resgatando valores, ampliando o acervo cultural, desenvolvendo habilidades e promovendo hábitos saudáveis para todos os envolvidos.

Os conteúdos ambientais podem envolver todas as disciplinas do currículo e estarem interligados com a realidade da comunidade, para que o estudante perceba a correlação dos fatos e tenha uma visão integral do mundo em que vive. Nesse sentido, a escola pode promover a preservação e a conservação do meio ambiente para que o aluno tome consciência de sua responsabilidade. Atividades extraclasse podem viabilizar ao aluno o conhecimento e práticas que envolvem todas as dependências da escola estabelecendo a relação entre teoria e prática e os cuidados com a alimentação.

A partir da horta, o estudante tem a possibilidade de aprender a plantar, selecionar o que plantar, planejar o que

plantou, transplantar mudas, regar, cuidar, colher, decidir o que fazer com o que colheu. As atividades proporcionadas pela Horta Escolar alteram sensivelmente a relação das pessoas com o ambiente em que elas vivem, estimulando a construção dos princípios de responsabilidade e comprometimento com a natureza, com o ambiente escolar e com a comunidade.

Esses conhecimentos podem ser socializados na escola e transportados para a vida familiar dos educandos, por meio de estratégias de formação sistemática e continuada, como

mecanismo capaz de gerar mudanças na cultura alimentar, ambiental e educacional.

No trabalho com a horta, todas as pessoas que compõem a comunidade escolar podem contribuir, são necessárias e desempenham uma importante função: merendeiras, professores, corpo técnico-pedagógico, gestores públicos, educandos, agricultores familiares e a comunidade externa da escola. O desafio é promover a participação de todos, afinal, o aprendizado coletivo permitirá cuidar do meio ambiente, utilizando melhor seus recursos, minimizando desgastes e reciclando materiais.

A horta, inserida no ambiente escolar, torna-se um laboratório vivo que possibilita o desenvolvimento de diversas atividades pedagógicas em educação ambiental e alimentar, unindo teoria e prática de forma contextualizada e auxiliando no processo de ensino e aprendizagem.



Horta escolar do EMEI do Conjunto Santa Luzia

Município de Uberlândia



*Escola Municipal de
Educação Infantil (EMEI)
do Conjunto Santa Luzia*



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Minas Gerais



136 estudantes



Equipe

Adriana Mariano Rodrigues Junqueira
Diretora inscrita na Jornada

Tânia Martinelli
Nutricionista do município

Lara Primo Boaventura
Coordenadora da Jornada

O que nos motivou a desenvolver este projeto foi a vontade de complementar o consumo de alimentos saudáveis na alimentação escolar das crianças. Para isso, utilizamos a horta pedagógica como instrumento de aprendizagem multidisciplinar e social da Escola Municipal de Educação Infantil do Conjunto Santa Luzia. Procuramos, ainda, envolver os pais e a comunidade escolar nos projetos institucionais e solicitamos que trouxessem

garrafas pet para organizar os canteiros e que ajudassem no preparo do solo e na doação de mudas. Esse envolvimento serviu para conscientizar os pais de que é possível fazer sua horta familiar utilizando materiais de fácil acesso.

Além da complementação da alimentação escolar, o projeto tinha como objetivo proporcionar atividades para que a criança descubra de onde vem o alimento que consome, e estimular o contato dela com a terra: plantar, cultivar e colher seu próprio alimento. Também pretendíamos incentivá-los a conhecer novos sabores, a serem responsáveis pelo cuidado com as plantas e incentivar o cultivo de uma horta familiar, agregando sempre a interdisciplinaridade na sala de aula.

Inauguramos a nossa horta escolar pedagógica em setembro, e como participantes da atividade tivemos pais, alunos, professoras, merendeiras, diretora escolar, agente de saúde escolar, e a avó de um aluno que tinha uma horta em casa.





Alunos da Escola Municipal de Educação Infantil (EMEI) do Conjunto Santa Luzia aprendendo a cuidar da horta da escola

Para trabalhar em equipe, uma turma de crianças confeccionou as plaquinhas de identificação das hortaliças, escreveu o nome e fez a releitura das plantas nos canteiros; outra turma de crianças plantou morangos em garrafas pet e couve em um dos canteiros; e uma terceira turma de crianças plantou mudas de alface e cebolinha nos canteiros.

O técnico agrícola Márcio deu orientações a respeito do cultivo, manejo e manutenção de hortas caseiras para incentivar os pais a implementar sua horta em casa. A avó presente fez um depoimento, trazendo inclusive uma foto de sua horta cultivada em vasos, baldes e garrafas pet. Ela também doou algumas mudas de couve e cebolinha para a horta pedagógica.

No evento, oferecemos para degustação sucos de: abacaxi com hortelã, limão com gengibre e couve, e de laranja com cenoura. Diversos tipos de chá foram servidos gelados, tais como: canela, manjerição, e cidreira. Foram servidos, ainda, bolos de: banana, cenoura, e beterraba. Estes bolos surpreenderam os convidados pelo sabor e por serem saudáveis.

O evento foi decorado com um arco de flores e com saquinhos de sementes na entrada do ambiente da horta. Uma fita vermelha foi cortada simbolizando a inauguração da horta escolar pedagógica. O pai de um aluno trouxe um carrinho de mão, instrumento do seu trabalho, para que legumes e verduras fossem expostos ao lado da horta.

Essa ação foi bem valorizada pela Prefeitura Municipal de Uberlândia, que divulgou a Jornada de Educação Alimentar e Nutricional em seu site oficial.

As coordenadoras do projeto receberam as emissoras de televisão locais, Paranaíba e Bandeirantes, que fizeram a divulgação das ações durante toda a semana.

Também contamos com a parceria do Programa Municipal de Alimentação Escolar, da Secretaria de Agropecuária, Abastecimento e Distritos; e do Programa de Saúde Escolar, que apresentou uma peça de teatro infantil utilizando personagens gigantes com o tema "Alimentação Saudável".

As crianças continuam trazendo mudas para o cultivo e estão comprometidas e satisfeitas em cuidar, aguar e acompanhar o crescimento das mudas. O resultado desse trabalho é fruto da alteração no planejamento semanal das professoras as quais reservam um momento para que as crianças possam cuidar do que plantaram.

O nosso desafio é manter o envolvimento do professor e conscientizá-lo de que é a figura muito importante para manter o interesse das crianças no cultivo da horta pedagógica.

As reportagens podem ser visualizadas nos seguintes endereços eletrônicos:

<http://www.uberlandia.mg.gov.br/2014/noticia/14586/emei_do_conjunto_santa_luzia_inaugura_horta_pedagogica.html>. Acesso em: 28 set. 2017.

<<http://www.tvparanaiba.com.br/videos/horta-pedagogica-para-as-criancas-incentivam-a-plantacao-e-alimentacao-saudavel>>. Acesso em: 28 set. 2017.

<<https://g1.globo.com/minas-gerais/triangulo-mineiro/noticia/criancas-de-emei-em-uberlandia-aprendem-plantar-e-colher-alimentos-em-horta-pedagogica.ghtml>>. Acesso em: 28 set. 2017.





Alunos da Escola Municipal de Educação Infantil (EMEI) do Conjunto Santa Luzia
plantando sementes para a horta da escola









Projeto Horta escolar do CREI Júlia Ramos

Município de João Pessoa



CREI Júlia Ramos



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Paraíba



100 estudantes



Equipe

Clesilda Maria Gomes de Sousa
Diretora inscrita na Jornada

Ana Paula Leal
Nutricionista do município

Silvia Sandrine Alexandria
da Pia Batista
Coordenadora da Jornada

Por meio das atividades pedagógicas, procuramos mostrar a importância da preservação do meio ambiente no espaço escolar. Convidamos a comunidade para participar de reuniões nas quais falamos sobre o projeto e a parceria com o FNDE, por meio da Jornada de EAN.

Desenvolvemos atividades como: rodas de conversa sobre a natureza,

as árvores, a valorização do meio ambiente, o respeito pelos seres vivos e a importância do meio ambiente para uma vida melhor. Contamos uma história, iniciando com o livro *Por que proteger a natureza?* de Jen Green. Levamos as crianças ao pátio da instituição e realizamos a contação.

Em seguida, convidamos todas elas para fazer a dramatização da história. Trabalhamos com músicas relacionadas ao meio ambiente, cantigas de rodas infantis; confecção e utilização de cartazes, letreiros, ilustrações coloridas, destacando o ciclo de vida da planta e os elementos da natureza. Reutilizamos materiais reciclados, como garrafa pet e latas, para produção de jardineiras, onde as crianças plantaram as sementes sob a orientação das professoras.



Trabalho com a horta, onde as professoras Elineide Bonfim e Elba Pimentel enfatizaram como plantar, selecionar o que plantar, planejar o que plantou, transplantar mudas, regar e cuidar

A comunidade escolar foi convidada pela instituição para participar de uma oficina com materiais reciclados, na qual foi confeccionado um brinquedo chamado “vai-e-vem”. Aproveitamos para falar sobre a natureza, e possibilitamos aos pais um momento de brincadeira com seus filhos. Organizamos atividades ligadas ao uso do solo, onde mexemos a terra, plantamos, arrancamos mato e regamos. Por meio desse projeto, as



Conversa informal entre a professora Elba Pimentel e a turma do Pré II sobre a natureza, as árvores, a valorização do meio ambiente, o respeito pelos seres vivos e a importância do meio ambiente para uma vida melhor

crianças tiveram contato com a terra, aprenderam, de forma prazerosa, sobre os valores e a importância dos alimentos e sobre as necessidades da criação de bons hábitos alimentares e de higiene.

O projeto Horta Escolar se caracteriza por ser continuado, assim sendo, não tem hora ou tempo de duração que possam ser preestabelecidos. Afinal, uma vez montada a horta, é possível imaginar que, a cada ano, novas turmas darão continuidade ao planejamento proposto.



Trabalho com a horta, enfatizando como plantar, selecionar o que plantar, planejar o que plantou, transplantar mudas, regar e cuidar



Trabalho com a horta, enfatizando como plantar, selecionar o que plantar, planejar o que plantou, transplantar mudas, regar e cuidar



A atividade proposta entre as crianças do Pré II foi a apresentação da música *Água* de Marcelo Serralva





Comer bem não faz mal a ninguém: construindo nossa horta

Município de João Pessoa



*CREI - Centro de Referência em Educação Infantil
Delegada Maria Tereza de Sousa Leite*



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Paraíba



176 estudantes



Rosilene da Silva Santana
Diretora inscrita na jornada

Ana Paula Leal
Nutricionista do município

Rosilene da Silva Santana
Coordenadora da jornada

A promoção da alimentação saudável pressupõe a integração de ações articuladas que possibilitem a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Por meio de atividades educativas, é possível auxiliar de forma positiva nas escolhas, no cuidado e na oferta de uma alimentação nutricionalmente rica e equilibrada. Assim, evita-se o consumo exagerado e também o desperdício dos alimentos.

O Projeto de Alimentação Saudável por meio da horta escolar intitulada “Comer bem não faz mal a ninguém”: construindo nossa horta - teve como finalidade o desenvolvimento de um trabalho pedagógico envolvendo os protagonistas na perspectiva de uma reeducação alimentar que começa na infância. É fundamental, portanto, inserir no cotidiano hábitos de alimentação saudáveis e um cardápio rico em nutrientes para o crescimento saudável e uma vida feliz.

Desta forma, construímos a nossa horta escolar no Centro de Referência em Educação Infantil (CREI) com pneus reciclados. Trabalhamos a autonomia, o cuidado com o ambiente e o cultivo de alimentos, pois compreendemos que é necessária a construção da identidade das crianças e mediação das relações de forma autêntica, consciente e contextualizada;



Alunos realizando trabalho na horta da escola





permitindo que a criança construa novos saberes e se aproprie de regras de convivência, hábitos e emoções.

Nossa ação teve o objetivo de incentivar o hábito da alimentação saudável; usar a reciclagem como forma de conscientização; incentivar o plantio de hortas escolares e residenciais; trabalhar a autonomia das crianças; e incentivar a participação da família na construção de hábitos alimentares saudáveis.

Essa ação é parte do projeto de alimentação saudável no qual trabalhamos hortas escolares. Primeiro, realizamos uma palestra com a presença dos pais, contando com a participação de um ambientalista e do Programa Saúde da Família da região, a fim de falar das agressões ao



Alunos realizando trabalho na horta da escola

meio ambiente que causa o descarte de pneus velhos, como também uma fala sobre os agrotóxicos nos alimentos. Depois, os pais participaram de uma mobilização no CREI para recolhimento e pintura de pneus. No dia seguinte, as crianças plantaram alguns alimentos que, após a colheita, foram preparados com ajuda das crianças.

Tivemos poucos desafios, pois foi uma atividade muito prazerosa, e aprendemos que, sem a participação da comunidade, não teríamos conseguido. O resultado desse trabalho é observado pela rotina diária das crianças de aguar o plantio, o que ajuda na disciplina e no auto cuidado. Os familiares também se interessaram e trazem sementes para plantio, além de ajudarem na conservação da horta.



Alunos realizando trabalho na horta da escola





Horta escolar pedagógica Bem-Me-Quer

Ilha de Fernando de Noronha



**Centro Integrado de
Educação Infantil
Bem-Me-Quer**



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Pernambuco



235 estudantes



Equipe

Sheila Libania da Silva Oliveira
Diretora inscrita na Jornada

Maria Aparecida de Araújo Silva
Nutricionista da SEDUC/PE

Sheila Libania da Silva Oliveira
Coordenadora da Jornada

A ação “Horta Escolar Pedagógica” foi motivada pela necessidade de mostrar a todos que fazem parte da escola, a importância de uma horta escolar pedagógica, incentivando o consumo de alimentos sem agrotóxicos e melhorando a qualidade de vida.

O objetivo foi alcançar todos os que fazem parte da Ilha Fernando de

Noronha, mostrando que podemos ter uma alimentação de qualidade com custo reduzido.

Contando com a autorização formal dos pais, a ação foi realizada com professores, alunos, gestores das escolas, agricultores e nutricionista.

No dia 7 de setembro, os alunos realizaram um desfile no qual a turma de educação infantil se apresentou com roupas de frutinhas. Usamos o livro *Eu gosto de tudo que dá alegria ao meu paladar* de Tatiana Belinky. Nesse desfile foi mostrado tudo que podemos plantar na nossa escola.

Durante todo o mês de setembro foram realizadas atividades com os alunos sobre o preparo da terra, de plantar, cuidar, colher e consumir na alimentação escolar. Foi possível falar da importância da horta e da horta hidropônica, além de cuidados com o minhocário.

Como resultado alcançado, conseguimos que todos os participantes aprendessem a escolher uma alimentação de qualidade, evitando assim, alimentos ultraprocessados.

Não houve dificuldades nesta atividade, pois incentivar o consumo de alimentos saudáveis tem sido uma prática diária da escola.



Alunos no desfile de 7 de Setembro.







Crianças em contato com o minhocário da escola



Alunos conhecendo a horta e entendendo a importância dela





Horta escolar pedagógica do CMEI Sylvania Orthof

Município de Curitiba



**Centro Municipal
de Educação Infantil
Sylvania Orthof**



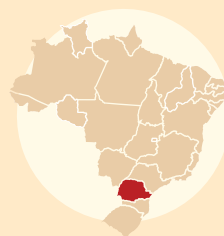
Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Paraná



136 estudantes



Equipe

Tamara Juliana Pereira Andrade
Diretora inscrita na Jornada

Maria Rosi Golvão
Liziane Mery Laufer Rodrigues
Nutricionistas do município

Tamara Juliana Pereira Andrade
Coordenadora da Jornada

Considerando a necessidade de envolver as crianças em experiências significativas, vimos a possibilidade de observar o contato com a terra, a água, o plantio, os cuidados necessários com o que plantamos, a colheita, o aproveitamento dos alimentos para o consumo e outras curiosidades. A participação direta das crianças, profissionais da unidade e famílias no

Projeto: “Experiências na horta do Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) Sylvia Orthof” foi valorizada e registrada para divulgação. Dessa forma, constatamos a interação de todos os envolvidos, os interesses das crianças, os diversos questionamentos, curiosidades e outras possibilidades para uma alimentação saudável.

Com esse projeto, tínhamos a pretensão de: estimular o contato das crianças com os elementos naturais como terra, água, sementes ou mudas para o plantio; despertar o interesse das crianças para o cultivo da horta e observação do processo de germinação dos vegetais e frutas; cuidar do que plantamos; participar da colheita do que plantaram, discutindo sobre o processo e destacando algumas curiosidades; observar as cores, aromas e sabores do que plantaram; e possibilitar a degustação de alimentos saudáveis e nutritivos da horta do CMEI, bem como elaborar diferentes receitas com o uso desses alimentos, compartilhando-as com as famílias.



Fotografia: Luciane Aparecida Rangel de Moraes, Ernestino Rodrigues

O trabalho foi iniciado a partir de rodas de conversa com as crianças e o plantio de vegetais e frutas na horta do CMEI. Após esse momento, as crianças ajudaram a regar seu plantio e observaram se as plantas precisavam de mais algum cuidado. Algumas crianças tiveram facilidade no manuseio da terra, plantio e nos cuidados com a planta, outras demonstravam receio em mexer com a terra, mas gradativamente foram percebendo o gosto por essas experiências. Muitos questionamentos surgiram durante o trabalho com a horta. As crianças queriam saber: “O que vai nascer?”, “Será que vai crescer?”, “Tem que molhar bastante?” “Depois podemos comer?”, dentre outros. Com isso, constatamos a curiosidade das crianças e valorizamos as descobertas por elas mesmas.



Fotografia: Luciane Aparecida Rangel de Moraes, Ernestina Rodrigues

Sempre que possível, eram feitos registros fotográficos desses momentos e posteriormente eram mostradas para as crianças e famílias nos painéis da unidade. Na hora da colheita, foi só alegria! As crianças perceberam que poderiam comer o que plantaram. As professoras discutiram com elas o que poderiam fazer de receitas e escolheram o suco de couve com limão. As crianças participaram de todo o processo de higienização, acompanharam o passo a passo da receita do suco que aproveitou totalmente o alimento e foi acrescentado o limão para deixar a receita mais saborosa. Elas ficaram ansiosas pela degustação e todas experimentaram o suco. Foi visível a alegria de cada uma, além da participação, curiosidades e envolvimento direto na proposta.



Fotografia: Luciane Aparecida Rangel de Moraes, Eneida Rodrigues



Fotografia: Luciane Aparecida Rangel de Moraes, Ernestina Rodrigues

Observamos o envolvimento de toda a equipe de profissionais, das famílias e das crianças de todas as turmas do Berçário I ao Maternal II, respeitando as possibilidades de cada grupo. Destacamos as curiosidades que foram levantadas durante as experiências com a horta do CMEI e as descobertas significativas que tiveram por eles mesmos. As crianças entenderam que podem plantar um alimento e depois comê-lo, e que também há diversas receitas que aproveitam esses alimentos totalmente, sem gerar o desperdício.

Acreditamos que valorizar experiências significativas como essa, desde cedo, faz com que a criança tenha outra relação com o mundo que a cerca. O respeito à natureza fica evidente e sentem-se parte dela. “A educação ambiental tem como objetivo promover a religação do homem com a natureza através da razão e da emoção, é uma educação fundada na ética do cuidado, do respeito a diversidade cultural e da biodiversidade.”

Citação retirada do artigo *Crianças da Natureza* escrito por Léa Tiriba e publicado pelo MEC em 2010.

Ao observar as curiosidades naturais das crianças, a relação que estabelecem com os elementos naturais e o interesse em mexer com a terra e água, a observação atenta sobre o crescimento das plantas, a formulação de hipóteses sobre o que pode acontecer e as respostas que elaboram por si mesmos com grande propriedade, nos surpreendemos. As professoras acompanharam todo o processo e instigaram as crianças a pensar.

Nosso desafio agora é manter essas experiências com constância, gerando novas aprendizagens e dando continuidade ao Projeto.

5

AGRICULTURA FAMILIAR NA ESCOLA



Um dos grandes progressos na Lei da Alimentação Escolar nº 11.947/2009 reside na capacidade de alavancar o desenvolvimento sustentável, por meio do incentivo à compra de gêneros alimentícios locais e regionais, além da obrigatoriedade da aquisição direta de produtos da Agricultura Familiar (AF). Segundo essa lei, no mínimo 30% do valor total repassado pelo FNDE a cada ano, deve ser investido na compra de produtos da agricultura familiar, do empreendedor familiar rural ou de suas organizações, priorizando-se os assentamentos da reforma agrária, as comunidades tradicionais indígenas e os quilombolas.

Por conseguinte, além dos incentivos ao desenvolvimento da agricultura familiar, a valorização da cultura e da participação dos sujeitos locais, a promulgação da Lei nº 11.947/2009 visa garantir a segurança alimentar e nutricional dos escolares regularmente matriculados em instituições públicas de ensino, por meio de uma alimentação adequada, a qual respeite os hábitos alimentares e culturais de cada região.

Para quem produz alimentos, a iniciativa contribui para que a agricultura familiar se organize cada vez mais e qualifique suas ações comerciais. Para quem adquire esses produtos, o resultado desse avanço é melhor qualidade na alimentação a ser servida, manutenção e apropriação de hábitos alimentares saudáveis, e mais desenvolvimento local de forma sustentável.

A inserção dos produtos oriundos da agricultura familiar na produção dos alimentos servidos nas escolas públicas brasileiras

trouxe diversos benefícios, pois o modelo de cultivo dos alimentos da agricultura familiar busca sobressair ao modelo de produção convencional, principalmente, no que se refere aos impactos gerados no meio ambiente.

Se antes as crianças se alimentavam com enlatados cheios de conservantes e comidas processadas, sobretudo devido ao poder das grandes indústrias de alimentos, que sempre dominaram o setor com produtos altamente calóricos e muito menos nutritivos, hoje é possível ver no prato delas frutas, hortaliças, verduras, dentre outros produtos saudáveis, inclusive regionais, que se perderam nos hábitos locais.

Falar em agricultura orgânica, consumo consciente e alimentação saudável é acreditar na sociedade do futuro quando, por exemplo, uma criança aprende a observar a natureza por meio



de coisas simples como a compra de frutas da época e adquire uma experiência de vida.

A escola é a ponta que representa a integração, qualidade de vida, a valorização de todos os envolvidos no processo, dos que produzem e dos que consomem. É necessário que a comunidade dialogue com os agricultores familiares, conheça suas histórias e o caminho feito por eles desde o plantio até a distribuição nas escolas. Esse desafio é uma experiência única de Educação Alimentar e Nutricional.

O encontro da alimentação escolar com a agricultura familiar tem promovido uma verdadeira transformação nas escolas do nosso País ao permitir que alimentos saudáveis e com forte apelo regional, todos produzidos diretamente pela agricultura familiar, possam ser consumidos diariamente pelos alunos de todo o Brasil.



Uma visita à horta da Agricultura Familiar

Município de Tapiraí



**Escola Municipal
Criança Feliz**



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Minas Gerais



12 estudantes



Equipe

Adenize Ferreira Garcia Correia
Diretora inscrita na Jornada

Ana Paula Martins Vieira de Freitas Souza
Nutricionista do município

Ana Paula Martins Vieira de Freitas Souza
Coordenadora da Jornada

Sabe-se a importância de mostrar para as crianças que os produtos adquiridos do agricultor familiar são livres de agrotóxicos e não são transgênicos. E que a utilização de agrotóxicos faz mal para o nosso organismo e para o meio ambiente. Dessa forma, idealizamos uma ação para levar as crianças à casa de um agricultor e explicar como funciona a

aquisição de produtos oriundos da agricultura familiar, desde a preparação do solo, plantação, cultivo e colheita das verduras, frutas e legumes.

Com essa ação pretendíamos: ajudar as crianças a desenvolver noções de hábitos alimentares saudáveis; incentivar consumo de alimentos naturais; e instigar crianças e funcionários a valorizar e respeitar a natureza por meio de práticas que envolvessem o contato com a terra preservando o planeta como fonte de vida.

As crianças foram levadas à casa de um agricultor familiar e conheceram todo processo de plantação e colheita dos alimentos, inclusive a safra de verduras, legumes e frutas. Elas colheram mandioca, laranja baiana, amora, ovos, banana e mamão, e levaram esses alimentos para as merendeiras prepararem o lanche. Enquanto aguardavam a merenda, assistiram ao vídeo



Estudantes da Escola Municipal Criança Feliz colhendo alface e couve juntamente com as professoras e o agricultor familiar

“Comida que alimenta” e ouviram uma história sobre alimentação saudável. Logo depois, comeram o lanche servido que consistia em torta de mandioca com frango, suco de amora, bolo de laranja e salada de frutas. A maior parte do lanche foi feita na casa do agricultor e foram utilizados alimentos da Agricultura Familiar.

Como resultado, percebemos que as crianças vêm, a cada dia, se alimentando melhor e estão mais preocupadas com o meio ambiente.

Para que se tenha uma vida mais ativa e saudável é importante uma alimentação equilibrada e variada, e isso, deve começar bem cedo, para que, ao crescerem, as crianças cultivem bons hábitos de alimentação e cuidados com a natureza.



Estudantes da Escola Municipal Criança Feliz colhendo laranja baiana com o agricultor familiar Cláudio Oliveira



Agricultor familiar explicando e plantando pé de banana com os estudantes da Escola Municipal Criança Feliz



Estudantes da Educação Infantil da Escola Criança Feliz e funcionários com o agricultor Cláudio Oliveira em sua propriedade colhendo mandioca



Estudantes da Escola Municipal Criança Feliz e funcionários degustando a torta de mandioca com frango e legumes, preparada pelas merendeiras com a maioria dos advindos da propriedade

Torta de mandioca

Cardápio para o dia 19/10/2017 - Educação Infantil

Tapiraí - MG

Ingredientes:

Massa

- 1kg de mandioca cozida em água com um pouco de sal
- 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 1 copo (200ml) de leite

Recheio

- 2 peitos de frango cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 2 tomates picados
- 2 cenouras médias raladas
- Sal com moderação
- Cheiro verde à vontade
- 1 xícara de queijo ralado



Modo de preparo:

Massa: Para fazer o purê, amasse a mandioca e refogue na manteiga/margarina, acrescente o leite e deixe cozinhar por alguns minutos, mexendo sempre. Despeje o purê em um tabuleiro untado e reserve.

Recheio: Refogue a cebola numa panela untada com óleo, acrescente o frango desfiado, a cenoura, o tomate, e um pouco de sal. Depois de tudo cozido, coloque o recheio no tabuleiro com o purê, acrescente o queijo ralado e o cheiro verde.

Leve para assar até dourar.

Agricultura familiar na escola - conhecendo as verduras e os legumes

Município de Palotina



O intuito da nossa ação foi ampliar os conhecimento das crianças por meio de atividades que estimulem assim o consumo de verduras e legumes. Ao desenvolvermos este projeto, tivemos como alvo alunos de 3 a 4 anos da educação infantil.

A principal motivação para a realização deste projeto foi a grande expectativa dos alunos em conhecer de onde vêm as verduras e os legumes

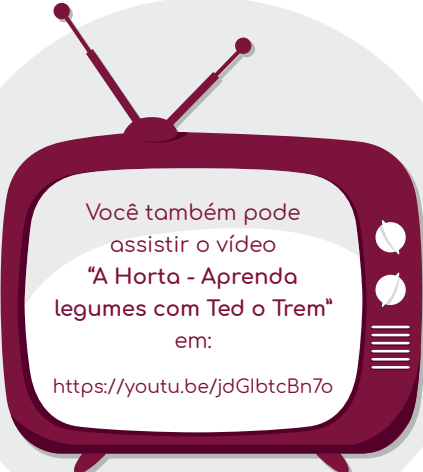
consumidos na nossa escola. Muitas crianças não têm o conhecimento de como os alimentos são cultivados em grande escala, pois a horta que conhecem é a horta pedagógica que temos na escola a qual tem apenas fins educativos.



Aluna Yasmim de Vargas saboreando uma deliciosa cenoura

Pretendemos, com a realização deste projeto, ensinar aos alunos de onde vêm as verduras e legumes, e como esses alimentos são cultivados; reconhecer e ampliar o conhecimento sobre os diferentes tipos de alimentos; identificar a importância de uma alimentação variada; desenvolver a atenção e percepção; e estimular a criatividade e imaginação das crianças.

Na 1ª etapa do projeto, os alunos assistiram ao vídeo “A Horta - Aprenda legumes com Ted o Trem”. Na sequência, foi realizada uma roda de conversa com a turma sobre a importância da ingestão desses alimentos, exemplificando com os alimentos consumidos pelas crianças na escola e também verificando o nível de conhecimento dos alunos sobre o projeto em desenvolvimento.



Você também pode assistir o vídeo “A Horta - Aprenda legumes com Ted o Trem” em:

<https://youtu.be/jdGlbtcBn7o>



Roda de conversa, sobre a importância da ingestão alimentos saudáveis

Como primeira atividade, pedimos que desenhassem alguns vegetais que foram apresentados no vídeo.

Na 2ª etapa, usando a ludicidade foi contada a história “A Cesta da Dona Maricota”, que depois foi representada em forma de desenho pelos alunos.

Na 3ª etapa, retomando o projeto em conversa com os alunos sobre a agricultura familiar, foi abordado que realizaríamos um passeio para conhecer um pouco mais sobre a agricultura familiar e seríamos acompanhados pelas nutricionistas Rosicler, Solange e Daniela.

Ao chegarmos à horta, os alunos conheceram a família Paludo, que nos recebeu e nos acompanhou durante todo o passeio.



A aluna relata para a professora: – “Desenhei o chuchu fora da cesta, porque na cesta da dona Maricota não tinha chuchu”

Neste momento do projeto, pudemos perceber que os alunos já aceitavam muito bem as verduras e legumes pelo trabalho desenvolvido no decorrer deste ano com a Jornada de EAN. Também vimos porque os alimentos têm chegado com uma qualidade muito boa, agregando valor nutritivo a alimentação dos nossos alunos.

Um dos desafios encontrados foi a dificuldade em conciliar os dias de visita na horta com as atividades da escola, em consequência do feriado, recesso e até mesmo do clima chuvoso, que não permitiu a realização do passeio.

Percebemos, ainda, que muitos alunos não têm o hábito de comer legumes e verduras pelo fato de não terem sido apresentados a eles. O público atendido por nossa escola tem condições de adquirir esses alimentos, mas os alunos só os consomem na escola, pois alguns pais relataram que, devido à falta de tempo para o preparo, não os fazem.



Alunos, professora Claudinéia e o Senhor Mauro Barbosa colhendo cenouras



Alunos observando o plantio



Alunos observando o plantio



Alunos observando o plantio

Visita à propriedade do Senhor Mineiro

Município de Araquari



**Centro de Educação
Infantil João
Ignácio Filho**



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Santa Catarina



105 estudantes



Equipe

Eliane Terezinha Gabiatti
Diretora inscrita na Jornada

Bárbara Emilia Vázquez
Nutricionista do município

Tatiane Marcele de Souza Silva
Florisia Renaud Guimarães
Coordenadoras da Jornada

Nossa ação foi motivada por entendemos a importância dos alunos conhecerem um alimento típico do município e todo seu processo de produção, desde a plantação até a chegada ao Centro de Educação Infantil (CEI).

Essa atividade teve os seguintes objetivos: ensinar que os alimentos passam por vários processos até sua chegada à mesa; observar como é o

trabalho do agricultor; demonstrar como é a estrutura da planta; e valorizar os alimentos locais, como uma excelente opção para cardápio.

Para realizarmos a ação, primeiramente, a nutricionista entrou em contato com o agricultor para agendar a visita. Com dia e horário marcados e autorização dos pais, as crianças foram conhecer a propriedade. Elas foram recebidas pela técnica da Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural (Epagri/SC) que explicou juntamente com o agricultor todo o processo de produção do aipim.

Foi mostrado cada espaço, desde a lavagem da raiz até o local onde é embalado e armazenado o produto. As crianças ficaram eufóricas quando conheceram a raiz gigante do aipim. Para finalizar o passeio, as crianças foram presenteadas com uma raiz de aipim. Com ela, foi feito um delicioso bolo de aipim que as crianças amaram.



Alunos observando o aipim recém-colhido

Observamos a animação das crianças em reconhecer o aipim na hora da refeição aqui no CEI. As crianças compreenderam, também, todas as fases de desenvolvimento da planta.

No decorrer da atividade, nos deparamos com o desafio de manter a atenção daqueles alunos muito curiosos, pois eles queriam explorar as máquinas, câmaras frias e processadores, além de conter a vontade deles de arrancar a plantação.

As lições aprendidas foram que, quando se conhece a origem, as formas e como se processa os alimentos, há um maior interesse em os consumir. A mesma coisa acontece com os alimentos industrializados, multiprocessados, que, ao os conhecer, percebemos o quanto são nocivos à saúde!



Professora falando um pouco sobre o aipim para os alunos



Aluno preparando uma receita com o aipim colhido na propriedade do Sr. Mineiro



Aluno preparando uma receita com o aipim colhido na propriedade do Sr. Mineiro



Alunos preparando uma receita com o aipim colhido na propriedade do Sr. Mineiro

Vendo nascer, aprendendo a comer

Município de Pirai do Sul



Escola Pirahy



*Escola Lucília
Penteadado de Araújo*

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



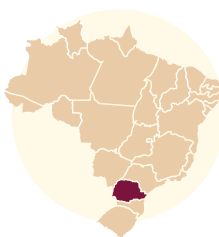
Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



312 estudantes



Paraná



187 estudantes



Equipe

Jussara Aparecida Liebel
Diretora inscrita na Jornada

Alexandre Rodrigues Lobo
Nutricionista do município

Eva Aparecida Araújo de Mattos
Coordenadora da Jornada

Nanci Aparecida Dalcol Kiel
Diretora inscrita na Jornada

Alexandre Rodrigues Lobo
Nutricionista do município

Denise Pereira da Silva Barbosa
Coordenadora da Jornada

As ações desenvolvidas por nós, dentro do tema “Agricultura familiar na escola” da Jornada de EAN, foram constituídas de visitas, tanto das turmas de educação infantil na propriedade dos agricultores, quanto dos agricultores na escola. A ação abrangeu, também, atividades das crianças com as professoras, em sala de aula e no momento da distribuição dos alimentos da agricultura familiar na escola.

Essas ações foram motivadas pela possibilidade de articulação entre agricultura, nutrição e saúde; a oportunidade de incentivar a economia local, com a aquisição dos alimentos da agricultura familiar e, ao mesmo tempo, proporcionar maior variedade de alimentos para a alimentação escolar. Em um município que é predominantemente rural, esse tipo de ação também aumenta o vínculo das crianças com o campo e fortalece sua cultura.



Entrega de sementes de milho aos alunos das escolas de Pirai do Sul/PR – Chácara de produção agroecológica Santa Terezinha





Colheita de beterraba – Chácara de produção agroecológica Santa Terezinha, Pirai do Sul/PR.

Com isso, estabelecemos os seguintes objetivos para a ação: fortalecer o vínculo entre o agricultor e a escola; criar uma agenda de ações na escola que inclua, de modo sistemático e permanente, práticas que permitam a aprendizagem e a formação de hábitos alimentares saudáveis; permitir que as crianças conheçam a realidade do agricultor familiar e a origem dos alimentos que consomem na escola.

A ação contou com uma visita inicial das turmas de educação infantil das escolas Pirahy e Lucília Penteado de Araújo, à uma unidade certificada de produção agroecológica da região. Além das professoras, também



Colheita de repolho, variedade coração de boi.

Na foto, o Sr. Vilde Gomes apresenta a hortaliça para crianças e professoras. No primeiro plano, as professoras Joslaine Staron de Souza (de costas) e Rosane Estela Flugel da Silva (de frente para a câmera). Ao fundo, a professora Sussane de Fátima Pirehowski (inclinada), a engenheira agrônoma Luciana Costa (com blusa rosa), as professoras Denise Barbosa (de azul, de costas) e Nanci Dalcol Kiel (de branco) – Chácara de produção agroecológica Santa Terezinha, Pirai do Sul/PR

participaram da visita: o nutricionista Alexandre Rodrigues Lobo, da Secretaria de Educação (SEDUC); e a engenheira agrônoma da Secretaria de Agricultura, Luciana Costa. O proprietário, o Sr. Vilde Gomes de Oliveira, recebeu a todos em sua Chácara Santa Teresinha, no município de Piraí do Sul/PR.

Durante a visita, os alunos acompanharam o plantio e a colheita de algumas verduras, como cenoura e repolho, e auxiliaram no plantio de mudas de árvores nativas (como canafístula, erva-mate, dedaleiro, cerejeira-do-mato, arazá, imbuia, gabirola e pitanga), que irão recompor as Áreas de Preservação Permanente (APP) da Chácara.



Colheita de beterraba – Chácara de produção agroecológica Santa Teresinha, Piraí do Sul/PR





Semeando um novo tempo na Alimentação Escolar

Município de Reriutaba



**Creche Maria
Sinhá Taumaturgo**



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Ceará



108 estudantes



Equipe

Márcia Maria Furtado de Brito
Diretora inscrita na Jornada

Sara Melo Azevedo Alves Mesquita
Nutricionista do município

Antônia Cleidemar Farias Brito Castro
Coordenadora da Jornada

Para o tema “Agricultura familiar na escola”, o núcleo gestor, professores e nutricionista organizaram uma visita ao agricultor familiar o qual fornece as frutas e verduras para a alimentação dos estudantes da escola.

A visita foi realizada no dia 02 de outubro, pela manhã, com os alunos do infantil 3 da creche. Para este momento foram confeccionadas blusas para os alunos e professores. O objetivo da visita foi mostrar, na prática, como são

produzidos os alimentos consumidos pelas crianças na creche.

O senhor João Evangelista, agricultor familiar que fornece as frutas e legumes para a alimentação escolar do município de Reriutaba, recebeu os alunos com muito carinho e deu uma aula sobre produção de alimentos, mostrando aos alunos todos os alimentos produzidos em suas terras.

As crianças puderam ver pés de caju, acerola, goiaba, maracujá, tomate cereja; cenoura, beterraba, o plantio de coentro, dentre outros, além de poder colher e saborear acerola. A nutricionista acompanhou a visita conversando com os alunos e explicando os benefícios daqueles alimentos que estavam presentes no cardápio escolar.



A foto registra o momento em que o agricultor familiar Sr. João Evangelista colhe as beterrabas e ensina para os alunos como é feito o plantio

A visita foi bastante proveitosa e aprofundou o que já vinha sendo trabalhado na escola com a horta e todas as outras atividades em torno da alimentação saudável.

As crianças adoraram o passeio e o momento de descontração. Vimos o quanto é importante a prática para melhorar a assimilação do que é ensinado em sala de aula e como é necessário o contato com a terra, tão difícil nos tempos de hoje.



A foto registra o momento em que o agricultor familiar Sr. João Evangelista colhe os maracujás e ensina para os alunos como é feito o plantio



A foto registra o momento em que a nutricionista Sara Melo mostra para as crianças como é a cenoura assim que colhemos e explica a importância deste alimento para uma alimentação saudável. Ao lado da nutricionista está a coordenadora da Jornada de EAN Cleidemar e, ao fundo, o agricultor familiar Sr. João Evangelista





A foto registra o momento em que o agricultor familiar João Evangelista apresenta aos alunos um dos locais de plantio da beterraba e da cenoura. Na foto estão as professoras e os alunos da Creche Maria Sinhá Taumaturgo.

6

ATIVIDADES LÚDICAS PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIAL E RELACIONADO AO ATO DE COMER



O desenvolvimento da criança acontece ao longo de toda a sua vida e permeia todas as suas experiências, inclusive a hora de comer e a relação com os alimentos. Nesse sentido, o momento da alimentação nas escolas deve ser uma extensão da proposta pedagógica e deve, além da orientação e da formação dos hábitos

alimentares saudáveis, buscar o diálogo com os valores culturais, sociais e afetivos, também emocionais e comportamentais da criança.

As atividades lúdicas são todas e quaisquer animações que têm como intenção causar prazer e entretenimento a quem pratica, propiciando a experiência completa do momento e associando o ato, o pensamento e o sentimento. A criança se expressa, assimila conhecimentos e constrói a sua realidade quando está praticando alguma atividade lúdica. Ela também espelha a sua experiência, modificando a realidade de acordo com seus gostos e interesses.

O lúdico favorece o processo de aprendizagem da criança, facilitando o desenvolvimento da linguagem, do pensamento, da socialização, da iniciativa e da autoestima. Acredita-se que o lúdico satisfaz as necessidades infantis

Retirado do livro de Carlos E. J. Teixeira, *A Ludicidade na Escola*, publicado pela Editora Loyola em 1995.

porque proporciona satisfação pessoal e o desenvolvimento cognitivo, pois, durante as várias atividades lúdicas, a criança tem a oportunidade de estabelecer decisões, entrar em constantes conflitos e, a partir daí, refazer conceitos.

Retirado do livro de Carlos E. J. Teixeira, *A Ludicidade na Escola*, publicado pela Editora Loyola em 1995.

Essas atividades direcionadas à alimentação precisam ocupar um lugar importante no dia-a-dia das escolas e, principalmente, na educação infantil. O lúdico permite explorar o “aprender brincando”, a brincadeira estimula o desenvolvimento infantil e facilita a aprendizagem, a própria motivação da criança é aproveitada, tornando a alimentação mais atrativa, enquanto o conhecimento vai sendo construído a partir de estímulo dos sentidos, valorização da cultura, desenvolvimento motor,

socialização e interação, exercício da imaginação e criatividade e sistematização das experiências.

Diante do processo de transição alimentar que vem acontecendo no Brasil, em decorrência das mudanças que ocorreram nos padrões alimentares, percebe-se a necessidade de desenvolver ações no sentido de melhorar a forma como as crianças e adolescentes estão se alimentando.

O ensino sobre questões alimentares são articulados por intermédio da educação nutricional. Esta atua de maneira a ampliar o conhecimento alimentar dos indivíduos para que possam escolher alimentos mais saudáveis para sua alimentação. As crianças, por estarem iniciando um processo de afirmação da sua identidade alimentar, representam um grupo ávido por informações, dentre elas, as que têm relação com a Nutrição.

Portanto, o uso de atividades lúdicas na educação alimentar e nutricional das crianças permite maior aprendizado devido ao grande envolvimento da criança na atividade que está participando, proporcionando às crianças uma forma fácil e prazerosa de aprender sobre alimentação adequada. Para muitos o ato de brincar é tido como mero passatempo, mas são atividades fundamentais para a construção de conhecimentos sobre o mundo.

As atividades lúdicas relacionadas ao ato de comer representam uma importante estratégia para estimular a criança a desenvolver sua autonomia durante as refeições, a pensar sobre a importância de variar a composição do prato e a refletir sobre o desperdício dos alimentos. Brincando, a criança forma sua personalidade e aprende a lidar com o mundo.



Festival Infantil da Manga

Município de São João do Sabugi



**CMEI Maria Nilciene
Mariz de Medeiros**



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Rio Grande do Norte



267 estudantes



Ana Maria Galvão
Diretora inscrita na Jornada

Luana Cavalcante de Oliveira
Nutricionista do município

Claudete Medeiros
Coordenadora da Jornada

Enfim chegamos ao final da Jornada de EAN. Não foi fácil, em meio a tantos afazeres escolares, introduzir na nossa rotina transformações tão importantes e que fazem parte do currículo como o tema alimentação. Desta forma, chamando a atenção para as práticas no dia-a-dia de uma alimentação saudável na escola e consequentemente nas famílias das

crianças, pensamos muito no que poderia ser feito para encerrar a Jornada de maneira dinâmica e marcante. Veio a nós a ideia de realizarmos na escola um Festival da Manga, fruta deliciosa e tão comum nas ruas, quintais, sítios, praças e em todo lugar da nossa cidade e região.

Então surgiu o “Festival Infantil da Manga”, talvez como um embrião para que se realize na cidade, futuramente, “O festival da manga”. A manga faz parte da nossa infância e do cotidiano de nossas crianças, mas conhecemos poucas preparações com essa fruta. A safra de manga em nossa pequena cidade, São João do Sabugi, no Rio Grande do Norte, é grande e, devido a isso, há perdas e desperdícios pois não há um aproveitamento da fruta e uma geração de renda em prol do produto. Em São João, região quente e seca do



1º momento: Montagem da história *Chuva de Manga* do autor James Runford

Seridó, resolvemos, por meio do Festival Infantil da Manga, mostrar a fruta como carro-chefe da nossa festa, e, além de seus benefícios, apresentar outros tipos de preparações feitas à base da fruta para as crianças.

Tudo começou com a história intitulada *Chuva de Manga* de James Rumford, contada e montada em um painel no pátio da escola com todas as turmas de creche e pré-escola reunidas. Em seguida, as crianças retornaram às salas de aula e realizaram atividades sobre o tema, com as professoras, de forma lúdica e diversificada, com desenhos, pinturas, painéis coletivos, entre outros.

Após isso, realizamos oficinas no pátio da escola com todas as crianças reunidas. Escolhemos três preparações: bolo de manga; o sorbet



- um tipo de sorvete que não leva leite - de manga com banana; e, o prato salgado, uma deliciosa salada agri-doce. Tudo isso foi preparado em forma de oficina e servido para as crianças, que gostaram bastante. Para os pais, confeccionamos um livro de receitas com o título *Delícias da Manga* contendo doze receitas com manga.

A manga é uma fruta muito conhecida e apreciada por nós sabugienses, mas, em relação às comidas, as crianças só conhecem o suco, o dindim, e o doce em calda ou em compota. Logo, um prato salgado e um bolo de manga é novidade para elas.

Como resultados dessa ação, esperamos que as crianças aceitem e consumam a fruta, e que possam degustá-la em diferentes preparações no cardápio da escola e também em casa com seus familiares. Esperamos, ainda, a venda do produto em feiras e fábricas para gerar emprego e renda. Os desafios encontrados foram os de sempre: tempo, logística, rotina do dia-a-dia, pois sair da zona de conforto e da monotonia dá trabalho, mas, como no teatro, no final tudo são bons frutos e bons resultados.

Quanto ao nosso aprendizado, foram muitos: o trabalho em equipe, a vontade de fazer o melhor para nossas crianças e para a escola, por meio do estudo e da pesquisa sobre a manga, fruta rica em benefícios para nossa saúde.

Um Festival da Manga na cidade é capaz de promover uma geração de renda para as famílias, melhorar o consumo e o aproveitamento da fruta em outras preparações doces e salgadas no cotidiano das famílias, além de elevar o nome da nossa cidade para um lugar que valoriza a manga (fruta), como um produto que pode melhorar o futuro da cidade. E para finalizar, como dizia o folclorista João Emídio de Lucena, nosso conterrâneo, quando uma criança lhe perguntou se podia tirar uma manga do pé para comer e ele imediatamente respondeu: Pode tirar, mas deixe as dos pássaros!

Viva as mangueiras e as mangas!

Aprendendo e conhecendo os alimentos através de brincadeiras

Município de Farroupilha



*Escola Municipal
dos Anjos São Roque*



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Rio Grande do Sul



68 estudantes



Equipe

Maria Elizabete Ribeiro
da Silva Montemezzo
Diretora inscrita na Jornada

Anne Caroline Gelmini Cauduro
Nutricionista do município

Fabiana Bernardi
Coordenadora da Jornada

Nossa motivação para essa ação foi dar oportunidade às professoras de explorarem sua criatividade, proporcionando às crianças opções de jogos e brincadeiras dentro e fora da sala de aula, ampliando a oportunidade de aprender.

Essa ação tem os seguintes objetivos: oportunizar as crianças

brincadeiras e vivências que os incentivem a se alimentar adequadamente e com alimentos saudáveis; estimular, por meio de brincadeiras, jogos e elaboração de pratos, uma alimentação saudável; elaborar, junto ao grupo, atividades físicas na quais as crianças serão estimuladas por meio do próprio corpo a expor suas necessidades físicas, levando-as a estar bem consigo mesmas.

As atividades foram desenvolvidas ao longo do projeto, com objetivo maior de estimular a comunidade escolar e a família a estar em contato com uma alimentação saudável, por meio de brincadeiras, jogos, elaboração de pratos, atividades lúdicas e que despertem os sentidos. As atividades pedagógicas oportunizaram as professoras e as crianças uma aprendizagem eficaz e eficiente em todas as áreas do conhecimento.

Como resultado da ação, observamos um grande empenho por parte da equipe da escola, também notamos que as famílias, junto às crianças,



aprenderam que uma alimentação saudável pode se tornar um hábito. As dificuldades encontradas ao longo do projeto foram de grande aprendizado, pois estas possibilitaram a aproximação da escola com os familiares, que contribuíram de maneira produtiva para efetivação do projeto que, sem dúvida, foi gratificante para toda a equipe da EMEI dos Anjos - São Roque.





Jogo *Twister* com frutas - Atividade com o maternal II B

Alimentação self service: Valorizando suas Escolhas

Município de Araguaatins



*CEI- Centro de Educação
Infantil Dona Marina
Pereira de Miranda*



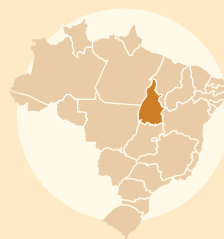
Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Tocantins



182 estudantes



Equipe

Marlene de Moura Mota Oliveira
Diretora inscrita na Jornada

Haysa Fernandes da Silva
Nutricionista do município

Dulcineide Ribeiro dos Santos
Coordenadora da Jornada

A ação intitulada “Alimentação *self-service*: Valorizando suas escolhas” foi realizada como um almoço para que as crianças da creche pudessem servir seus pratos sozinhas, fazendo suas próprias escolhas, como se estivessem em um restaurante, utilizando utensílios como pratos de vidro e talheres. Tivemos o apoio das professoras, mães, merendeiras, nutricionista, conselho de alimentação e equipe pedagógica da creche. Percebemos no



Criando autonomia para servir o próprio prato e praticando a solidariedade ao próximo.

dia-a-dia da creche que as crianças não comiam o que elas queriam e sim o que os adultos escolhiam. Não dávamos a oportunidade para que elas pudessem fazer suas próprias escolhas e desenvolver sua autonomia.

O objetivo geral dessa ação foi promover a autonomia das crianças em servirem-se sozinhas, durante o almoço, como se estivessem em um restaurante, utilizando o lúdico para sua aprendizagem. Como objetivos específicos pretendemos que as crianças: valorizem a alimentação saudável; aprendam a utilizar o garfo, a faca e os talheres para se servir; conscientizem-se da importância de comer frutas, verduras e mastigar os alimentos corretamente; evitem desperdício de alimentos.

Por meio dessa ação, realizamos várias atividades lúdicas com as crianças sobre alimentação saudável incentivando o consumo desses alimentos. Foram realizadas, com o apoio dos professores e da nutricionista, atividades educativas que proporcionaram a aprendizagem por meio de brincadeiras, desenho, música e movimentos. Para essas atividades, foram utilizados desenhos de frutas para as crianças pintarem, músicas que falavam sobre alimentos foram utilizadas, além de fantoches para trabalhar alimentação saudável com os bebês. Foram realizadas também atividades que auxiliassem as crianças em suas escolhas saudáveis, evitando o desperdício, além de aprenderem manusear os utensílios e a importância de mastigar bem os alimentos.

Finalizamos a ação com um almoço com a presença das mães, do conselho de alimentação saudável e da nutricionista Haysa Fernandes da Silva, no qual as crianças puderam fazer sua refeição se servindo sozinhas, fazendo suas próprias escolhas saudáveis, aprendendo a comerem sozinhas, sem ajuda do adulto, e colocando em prática o que aprenderam em sala de aula.

As crianças ficaram felizes ao ver o refeitório bem organizado e em saber que elas mesmas iriam se servir. Percebemos que elas conseguem sim se servir sozinhas, e que fizeram escolhas saudáveis, adicionando a seus pratos saladas, frutas e um pouco de cada alimento disponível. Depois de



Mãe Josefa Martins Nunes e a aluna Isabelly Cristina Martins Alves do Maternal II

colocar a comida, puderam escolher com quem iriam se sentar e observamos o prazer delas em comer de garfo e faca. Elas relataram que estavam em um restaurante.

O desafio que encontramos foi o medo dos professores e mães de alunos em deixar as crianças se servirem sozinhas. Ficaram receosos delas não darem conta de segurar o prato e de não conseguirem se servir. As lições que aprendemos é que devemos acreditar mais no potencial das crianças, oferecer escolhas saudáveis para que elas possam desenvolver sua autonomia, aprendendo a comer alimentos saudáveis de forma lúdica e prazerosa, sem que seja algo mecânico e forçado.





Alunos do Maternal se servindo sozinhos, fazendo suas escolhas saudáveis

Cozinha mirim

Município de Betim



**Centro Infantil
Municipal São Marcos**

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Minas Gerais



107 estudantes



Equipe

Mirtes de Pinho Queiroz
Diretora inscrita na Jornada

Tatiane de Oliveira
Nutricionista do município

Mirtes de Pinho Queiroz
Coordenadora da Jornada

A ação foi uma oficina culinária para alunos, pais e funcionários do Centro Infantil São Marcos e teve como título “Cozinha Mirim”. A oficina foi motivada para melhorar o consumo da beterraba, que não era bem aceita pelos alunos, bem como promover uma interação lúdica entre pais e alunos, valorizando o ato de cozinhar como foco na alimentação saudável e equilibrada.

Ao realizar essa ação tivemos como objetivos: desenvolver o hábito alimentar saudável entre os alunos e familiares; estimular o consumo da beterraba; valorizar o ato culinário, bem como estimular as crianças e as famílias a prepararem os próprios alimentos na perspectiva de uma alimentação saudável com menos alimentos ultraprocessados; incentivar a produção caseira de alimentos, a fim de reduzir custos com a compra de produtos industrializados de baixo valor nutricional; envolver os pais no Projeto “Redução de desperdício de alimentos”; e promover o consumo de alimentos regionais e sazonais que são mais nutritivos e com baixo custo.



Alunos preparando a receita do bolo de beterraba

Foi escolhida a beterraba pois é ofertada na alimentação escolar e possui baixa aceitação entre os alunos da instituição. Pesquisou-se a respeito de receitas que poderiam ser produzidas. Após sugestões da nutricionista Tatiane, da Coordenadoria de Alimentação Escolar, ficou decidido que seria feito um bolo de beterraba com laranja e um brigadeiro de beterraba. Para complementar a atividade, foi preparada água aromatizada com hortelã, laranja e uva. Participaram desta atividade alguns pais e os alunos da creche e pré escola.

Durante a atividade todos que estavam presentes receberam informações a respeito do valor nutricional dos alimentos que estavam sendo utilizados na oficina. Os pais e os alunos se envolveram e colaboraram para o preparo das receitas. No decorrer da oficina, foram dadas orientações a



Alunos auxiliando na preparação do bolo de beterraba

respeito de higiene e boas práticas na manipulação de alimentos.

Até o momento, identificamos os seguintes resultados: envolvimento de alguns pais de alunos em relação aos projetos desenvolvidos na instituição; boa aceitação das receitas produzidas com beterraba e melhora no consumo do vegetal; disposição dos pais para replicar as receitas nos domicílios; envolvimento das crianças em relação à produção de alimentos. Esta atividade tornou-se um momento lúdico e divertido.

Nossos desafios foram: contar com a participação de todos os pais de alunos nos eventos da instituição; a falta de recursos financeiros para custear os gastos com materiais para a realização da oficina; conscientizar os pais de alunos a reduzir o consumo de alimentos industrializados e aumentar o consumo de produtos caseiros e saudáveis.



Alunos auxiliando na preparação do bolo de beterraba

*Brincar, pintar e desenhar: atividades lúdicas
para o desenvolvimento social e ao ato de comer*

Município de Belém



*Unidade Pedagógica São José
Anexo escolar da Escola
Municipal Milton Monte*



Pará



*Modalidades
oferecidas*

Educação Infantil Ensino Fundamental Ensino Médio



76 estudantes



Equipe

Thiago Augusto de Oliveira da Conceição
Diretor inscrito na Jornada

Carmen Lúcia de Oliveira Brandão
Nutricionista do município

Danielly Coelho Gomes Leite
Coordenadora da Jornada

A ação consiste em trabalhar na realização de atividades lúdicas com a Educação Infantil por meio de pinturas e desenhos. As atividades consistiram no desenvolvimento social das crianças, nas quais puderam interagir entre si com pinturas ao ar livre e com a comunidade local, que esteve presente em todas as ações da Jornada. Também tivemos o objetivo de desenvolver hábitos saudáveis para o ato de comer e sensibilizar os alunos com relação

aos cuidados com a horta escolar como recurso pedagógico.

Para a realização da ação, contamos com a participação dos professores do 4º e 5º ano, bem como da professora da Educação Infantil. Para a realização das atividades lúdicas, utilizamos a disciplina de Ciências e Artes para explicar os nutrientes da alimentação escolar e os desenhos com cores primárias e secundárias. A participação da nutricionista nesse processo foi de suma importância, bem como das merendeiras da escola que no final prepararam a merenda.

Destacamos que as atividades estavam todas relacionadas à alimentação saudável com o consumo de frutas, hortaliças e verduras. As crianças, neste dia, cuidaram da horta, retirando as hortaliças que serviram para a alimentação escolar do dia. Essas atividades contribuíram para o desenvolvimento social das crianças. Salientamos ainda, que a referida ação teve a participação da professora de educação infantil Edilene Batista



A colheita das hortaliças na horta escolar

Gouveia, Coordenação Pedagógica, Assessoria Técnica da Secretaria Municipal de Educação, alunos e a comunidade local, a qual orientou aos alunos a forma correta de se colher as hortaliças.

No período de maio a novembro a escola esteve envolvida na Jornada de Educação Alimentar e Nutricional. Trabalhamos pedagogicamente assuntos relacionados ao ato de comer e alimentação saudável. Neste último tema, realizamos atividades lúdicas que consistiram em desenhos e pinturas na parte externa da escola e em seguida os cuidados com a horta pelas crianças. Essas atividades possibilitaram a interação e socialização das crianças, incentivando o seu desenvolvimento social e, ainda, incentivando práticas de alimentação saudável.

Salientamos que atividades que envolvam o desenho e a pintura na educação infantil e que estejam relacionadas ao ato de comer, consolidam



Pintura na parte externa da escola

a importância de hábitos saudáveis desde a infância. Além disso, a ação contribuiu para o desenvolvimento social dos alunos que interagiram entre eles e a comunidade local.

Logo, ressaltamos que as atividades desenvolvidas ao longo da Jornada constituirão em ações permanentes, fazendo parte do projeto pedagógico da escola, principalmente na região insular de Belém, cujas características alimentares são baseadas na produção local do açaí, coletas de outras frutas, o peixe e o camarão.

Para a ação, utilizamos a pedagogia de projetos que consiste em uma metodologia de trabalho educacional que tem por objetivo organizar a construção dos conhecimentos em torno de metas previamente definidas, de forma coletiva, entre alunos e professores. Destacamos também a participação de todos da escola, desde o corpo docente, apoio e gestão escolar.

Para tanto, a ação foi desenvolvida com realização dos seguintes passos: levamos os alunos para a parte externa da escola que é cercada pela vegetação natural e de frente ao rio; os alunos da Educação Infantil realizaram atividades de pintura relacionadas ao ato de comer; realizamos atividades de confecção de frutas por meio de jornal. No segundo momento da ação, os alunos da Educação Infantil cuidaram da horta, realizando a colheita das hortaliças que serviriam para o preparo da alimentação escolar em seguida, realizaram o plantio de sementes e regaram o canteiro; ao final, os alunos tornaram a registrar essa atividade por meio do desenho.

A interação dos alunos com os membros da comunidade local, que contribuíram para a realização desta ação e de outras, foi de suma importância para o desenvolvimento social dos alunos. A presente ação teve o desafio de envolver todos os alunos da Educação Infantil com a temática da alimentação e sensibilizá-los com atividades lúdicas para o incentivo ao ato de comer, mas comer de forma saudável.











Lista de Siglas

AF – Agricultura Familiar

APP – Áreas de Preservação Permanente

CEI – Centro de Educação Infantil

CMEI – Centro Municipal de Educação Infantil

CREI – Centro de Referência em Educação Infantil

EAN – Educação Alimentar e Nutricional

EDI - Espaço de Desenvolvimento Infantil

EIEF – Educação Infantil e Ensino Fundamental

EMEI – Escola Municipal de Educação Infantil

EMEIEF – Escola Municipal de Educação Infantil e Ensino Fundamental

EPAGRI - Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina

MON - Museu Oscar Niemayer

PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar

SEDUC - Secretaria de Educação

SISVAN - Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional



Brasília, 2018.







FNDE

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

