

A DIVERSIDADE DAS CORES EM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Acadêmica: Daiane Siqueira Souza

Orientadora: Sílvia Maria Barreto Dos Santos

Universidade Luterana do Brasil- ULBRA

daianedaiass@hotmail.com

RESUMO

O presente trabalho tem como temática “A Diversidade das cores em uma alimentação saudável” com o objetivo de inserir e influenciar a criança em hábitos saudáveis. O projeto tem como objetivos explorar o paladar, identificar cores, texturas, formas, cheiro, tato e os diferentes sabores dos alimentos, reconhecer e conscientizar sobre a importância da alimentação, ampliar o vocabulário, desenvolver hábitos alimentares saudáveis, sendo esses fatores fundamentais para o crescimento e o desenvolvimento da criança. Para despertar o interesse pela alimentação foi apresentado como apoio as cores, assim, ajudando a desenvolver as habilidades, criatividade, motricidade, imaginação, de forma mais prazerosa, desta forma proporcionando aos alunos, momentos de entretenimento e diversão, no entanto sem deixar de lado o ensino e aprendizagem, visto que é nos momentos de contentamento que a criança mais aprende. Não há dúvida que uma alimentação saudável é fundamental para adquirir uma boa qualidade de vida, no entanto cabe ao educador buscar práticas educativas, prazerosas e geradoras de conhecimentos e assim inserir a criança nesse contexto, estabelecendo uma relação entre o aprender e o aprender brincando. Palavras chave: alimentação, cores, aprendizagem.

INTRODUÇÃO

O presente relatório trata-se do estágio de Educação Infantil, realizado na Escola de Educação Infantil Rica Carvalho Bernardes, no turno da manhã, no primeiro semestre de 2017.

O estágio na Educação Infantil foi imprescindível para mim, em razão de que ele possibilitou entender o dia-a-dia de um ambiente de ensino. Através do estágio tive a chance de analisar e vivenciar tudo aquilo que foi aprendido em sala de aula, assim propiciando a aproximação com a realidade.

É através do estágio que é possível consolidar a relação entre a teoria e a prática, em razão de que ambas devem estar sempre relacionadas, pois uma não tem sentido sem a outra, é com articulação entre elas que colocamos em ação a aprendizagem construída durante o curso de Pedagogia.

O projeto tem como tema “A Diversidade das Cores em uma Alimentação Saudável”, pois é através do lúdico, do prazer que a criança é influenciada em hábitos alimentares saudáveis, assim ajudando no seu crescimento.

Com uma boa alimentação a criança reconhece o grande valor que os alimentos têm para nossa saúde, e aprende a comer todos os alimentos para suprir a carência do nosso organismo.

Através do projeto tive como objetivos desenvolver o tato, cheiro, o paladar, a motricidade, as formas, aumentar o vocabulário, desenvolver conceitos e apreciação de uma nova alimentação, explorar cores através dos alimentos, incentivar uma alimentação correta. Sendo assim essencial no desenvolvimento da criança.

Realizei o projeto com o foco no lúdico, buscando atividades que despertasse o prazer da criança em aprender.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Os hábitos alimentares de um indivíduo refletem sua imagem, não só o corpo, mas também a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação, por esse motivo é de extrema importância ter uma alimentação saudável e adequada com cada fase do desenvolvimento humano, para cada fase da vida a alimentação tem uma importância diferente, mas é essencial em todas elas. E para despertar o interesse pelos alimentos, foi apresentado as cores como meio lúdico para incentivar na alimentação.

De acordo com Amaral (2008, p. 01):

“A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas

nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos.”

Desde a infância cada indivíduo já tem suas preferências alimentares, cabendo à família e à escola incentivarem que estes sejam os mais saudáveis possíveis.

Quando a criança sai do seu lar e começa a frequentar ambientes diferentes como escola, creches, ela sofre uma intensa influência de diversas formas, pois o contato com tantas pessoas diferentes tende a levar os pequenos imitarem os comportamentos dos outros, tanto na questão social como na alimentação, e isto pode trazer consequências tanto positivas como negativas.

Segundo Danelon et al. (2006) “o ambiente escolar influencia a formação da personalidade e, conseqüentemente, nas suas preferências alimentares”.

Cabe ao educador buscar práticas educativas, prazerosas e geradoras de conhecimentos e assim inserir a criança nesse contexto, estabelecendo uma relação entre o aprender e o aprender brincando, pois “a escola é um espaço social onde muitas pessoas passam grande parte do seu tempo, convivem, aprendem e trabalham, portanto torna-se um ambiente favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção da saúde, bem como formação de hábitos alimentares saudáveis, atingindo os estudantes nas etapas mais influenciáveis da sua vida, seja na infância ou na adolescência.” (FERNANDES,2006).

METODOLOGIA

Durante a realização do estágio tive a preocupação de levar atividades, trabalhos, brincadeiras, materiais variados, Desenvolvi atividades que envolvessem, pintura com tintas, lápis de cor, desenvolvesse a motricidade fina através de pontilhados, colagem.

O projeto realizado teve também atividades de preparação e degustação de frutas, adivinhações, afetividade através de brincadeiras.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A aprendizagem foi de grande valia, uma vez que todas as crianças aceitavam realizar todas as propostas dadas. Os alunos estavam sempre muito entusiasmados, sendo assim, difícil realizar apenas uma vez as brincadeiras.

Os alunos também tiveram contato pela primeira vez com argila, isso para mim vai ser inesquecível, a felicidade e o olhar de cada um ao realizar o trabalho proposto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio de Educação Infantil realizado na Escola Rica Carvalho Bernardes foi de suma importância para a minha formação acadêmica, uma vez que oportunizou articular a teoria e a prática. Proporcionou conhecer a realidade escolar e adquirir experiências para a minha vida profissional.

A interação com profissionais foi extremamente enriquecedora. Também com a docência pude compreender que é importante o planejamento, o olhar diferenciado para cada aluno, como também respeitar a sua opinião, suas necessidades e realidade, que o professor é mais do que essencial, é primordial, assim como enfrentar algumas barreiras com uma equipe unida, para alcançar os objetivos de uma melhor educação.

Concluo que superei meus objetivos, no início estava com muito medo se conseguiria concluir, me fazer entender pelos alunos nessa etapa, até então nunca tinha tido o contato direto, sala de aula/alunos. Entendo assim que cabe ao educador buscar práticas educativas prazerosas e geradoras de conhecimentos estabelecendo, desta maneira, uma relação entre o aprender e o aprender brincando, que, por conseguinte encanta as crianças de forma geral.

REFERÊNCIAS

AMARAL, C.M.C. *Educação alimentar*. FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6 / acesso em 23/05/2017.

DANELON; M. A. S.; DANELON, M. S.; SILVA, M. V. *Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas*. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006.

FERNANDES, F. M. *Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES*. 2006. 49 f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006