



## CONSTRUIR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS COM AS CRIANÇAS: APRESENTAÇÃO DE UM PROJETO DE INVESTIGAÇÃO E INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

### *CONSTRUYENDO HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES CON NIÑOS: PRESENTACIÓN DE UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN E INTERVENCIÓN*

### *BUILDING HEALTHY EATING HABITS WITH CHILDREN: PRESENTING A RESEARCH AND INTERVENTION PROJECT*

Beatriz CRUZINHA <sup>1</sup>  
Teresa SARMENTO<sup>2</sup>

**RESUMO:** Os hábitos alimentares adotados pelas crianças têm se tornado uma temática de grande relevo e, atualmente, existe uma grande preocupação em fomentar uma atitude correta no que respeita ao tipo de alimentação a adotar. Porém, na prática, verifica-se, em alguns contextos educativos, que as crianças não adotam hábitos alimentares saudáveis no seu cotidiano. O presente artigo resulta da análise de dois projetos de intervenção pedagógica, desenvolvidos no âmbito do Estágio do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, da Universidade do Minho, que tiveram como foco promover aprendizagens inerentes a hábitos alimentares saudáveis. No desenrolar do projeto, analisamos conceitos e ideias relativas à alimentação saudável, perspectivando o desenvolvimento de competências ao nível da adoção de hábitos alimentares saudáveis. Para tal, promovemos, através duma perspectiva holística do saber e da aprendizagem, atividades práticas, criativas e significativas, propiciando o trabalho colaborativo entre crianças e entre estas e adultos, de modo a alcançar os objetivos de intervenção e de investigação pedagógica perspectivados.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação saudável. Atividades práticas. Desenvolvimento holístico. Interdisciplinaridade.

**RESUMEM:** *Los hábitos alimentarios que adoptan los niños se han convertido en un tema de gran importancia y, en la actualidad, existe una gran preocupación por promover una actitud correcta respecto al tipo de alimentación a adoptar. Sin embargo, en la práctica, en algunos contextos educativos, los niños no adoptan hábitos alimentarios saludables en su día a día. Este artículo resulta del análisis de dos proyectos de intervención pedagógica, desarrollados en el ámbito del Internado de la Maestría en Educación Preescolar y Enseñanza del 1er Ciclo de Educación Básica, en la Universidad de Minho, que se centró en promover aprendizajes inherentes a los hábitos de alimentación saludable. En el transcurso del proyecto, analizamos conceptos e ideas relacionadas con la alimentación saludable, con miras a desarrollar*

<sup>1</sup> Universidade do Minho (UMINHO), Braga – Portugal. Educadora de Infância e Professora de 1.º Ciclo do Ensino Básico. Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico (UMINHO). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3430-039X>. E-mail: [beatrizcruzinha10@hotmail.com](mailto:beatrizcruzinha10@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade do Minho (UMINHO), Braga – Portugal. Professora Auxiliar. Departamento de Ciências Sociais da Educação, Instituto da Educação. Doutorado em Estudos da Criança (UMINHO). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2371-399X>. E-mail: [tsarmento@ie.uminho.pt](mailto:tsarmento@ie.uminho.pt)





*habilidades en cuanto a la adopción de hábitos alimentarios saludables. Para ello, promovemos, a través de una perspectiva holística de conocimiento y aprendizaje, actividades prácticas, creativas y significativas, fomentando el trabajo colaborativo entre los niños y entre estos y los adultos, con el fin de alcanzar los objetivos de intervención e investigación pedagógica pretendidos.*

**PALABRAS-CLAVE:** *Alimentación saludable. Actividades prácticas. Desarrollo holístico. Interdisciplinariedad.*

**ABSTRACT:** *The eating habits adopted by children have become a topic of great importance and, currently, there is a great concern to promote a correct attitude regarding the type of food to adopt. However, in practice, in some educational contexts, children do not adopt healthy eating habits in their daily lives. This article results from the analysis of two pedagogical intervention projects, developed within the scope of the Internship of the Master's Degree in Pre-School Education and Teaching of the 1st Cycle of Basic Education, at the University of Minho, which focused on promoting learning inherent to habits healthy food. In the course of the project, we analyzed concepts and ideas related to healthy eating, with a view to developing skills in terms of adopting healthy eating habits. To this end, we promote, through a holistic perspective of knowledge and learning, practical, creative and meaningful activities, promoting collaborative work between children and between them and adults, in order to achieve the intended intervention and pedagogical research objectives.*

**KEYWORDS:** *Healthy eating. Practical activities. Holistic development. Interdisciplinarity.*

## Introdução

O presente texto resulta da investigação desenvolvida no âmbito Estágio, integrado no plano de estudos do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, do Instituto de Educação da Universidade do Minho, tendo sido realizada em dois momentos: o primeiro em Jardim de Infância, com um grupo de crianças com idades compreendidas entre 3 e 6 anos, e o segundo numa sala do 1.º ano do 1.º Ciclo, com alunos/as com idades compreendidas entre 6 e 7 anos. Este artigo sustenta-se num projeto que alberga duas dimensões fundamentais, articuladas entre si, a investigação e a intervenção pedagógica. Assim, pretende-se analisar a implementação de estratégias pedagógicas utilizadas de modo a potenciar hábitos alimentares saudáveis nas crianças, a partir da participação delas em todo o processo educativo.

O desenvolvimento do projeto foi suportado por um pensamento crítico e reflexivo constante, permitindo que nos tornássemos profissionais conscientes, com uma postura atenta e com um olhar sensível face à complexidade da realidade educativa e às problemáticas a ela associadas, possibilitando a transformação e mudança do ambiente e das práticas educativas,



assim como a promoção de momentos de ensino-aprendizagem significativos, autênticos e criativos, através de uma prática pedagógica centrada em ideais socioconstrutivistas.

Assim, procura-se compreender, através da investigação e reflexão constante, as potencialidades das atividades que foram implementadas, relacionadas com a alimentação saudável, para o desenvolvimento integral da criança e para a conquista de competências úteis para a vida ao nível da saúde e bem-estar, uma vez que “as experiências de vinculação na infância e a educação que se recebe nos primeiros anos de vida até à adolescência são determinantes na adopção de atitudes e comportamentos relacionados com a saúde” (LOUREIRO, 2004. p. 44).

A motivação para a implementação deste projeto e realização desta investigação prendeu-se, essencialmente, com a observação realizada durante as primeiras semanas de estágio, nas quais procuramos perceber quais os interesses e necessidades das crianças. Durante esse tempo de observação participante, foram notórias as lacunas existentes no que concerne à alimentação das crianças, ainda que, nas crianças do 1º Ciclo, essas lacunas fossem menos evidentes. O desenvolvimento dos projetos assentou numa perspectiva holística do saber e da aprendizagem, envolvendo as crianças na planificação, execução e avaliação das atividades, sempre com uma intencionalidade educativa.

Pelo exposto, sentimo-nos compelidas em explorar o tema da alimentação, pois entendemos que, deste modo, poderíamos ajudar a sensibilizar as crianças e, até mesmo, os adultos, para a importância de uma alimentação correta para a nossa saúde e bem-estar. Gostaríamos de poder ajudar neste sentido, procurando contribuir para a melhoria dos hábitos alimentares destas crianças, uma vez que “para os mais pequenos são particularmente importantes as estratégias que incluem a exposição às comidas num contexto social positivo, tendo como modelos de referência pares e adultos, bem como a utilização apropriada de incentivos” (LOUREIRO, 2004, p. 44).

Assim, através do projeto de investigação-ação, intitulado *Vamos comer bem! - Um projeto educativo para a adoção de hábitos alimentares saudáveis*, objetivou-se a integração de hábitos saudáveis no cotidiano das crianças, num contexto mais estruturado e apoiado, de modo a favorecer as suas aprendizagens, bem como a sua saúde e bem-estar diário.



## Caraterização do contexto e definição da intervenção-investigação

De modo a caraterizar o contexto pedagógico, partimos, principalmente, da observação, das interações criadas com os intervenientes da ação educativa e da análise dos documentos institucionais disponibilizados.

Neste sentido, apresenta-se o Agrupamento de Escolas em causa, que pertence ao distrito de Braga e é constituído por dez estabelecimentos, que abrangem o ensino desde a Educação Pré-Escolar ao Ensino Secundário. Ademais, é considerado um agrupamento de referência para a educação bilingue de alunos surdos, disponibilizando vários técnicos de apoio. O seu projeto educativo define como objetivo prioritário assegurar uma aprendizagem estável, enquadrada nos programas das disciplinas e áreas curriculares, contribuindo para o melhoramento da sociedade através da formação de cidadãos críticos, criativos e responsáveis.

O grupo de Educação Pré-Escolar com o qual implementamos o projeto era constituído por vinte e quatro crianças (n=24), com idades compreendidas entre os três e os seis anos. Este grupo apresentava uma grande diversidade cultural, integrando crianças de diversas nacionalidades, sendo a maioria brasileira. As crianças mostravam-se participativas e interessadas, sendo que respeitamos os seus ritmos e utilizamos estratégias apropriadas ao grupo, promovendo, deste modo, as suas aprendizagens, dado que a criança tem “o direito de ser escutada nas decisões relativas à sua aprendizagem e de participar no desenvolvimento do currículo” (SILVA *et al.*, 2016, p. 31).

A turma do 1.º ano do 1.º Ciclo, com a qual tivemos a oportunidade de estagiar, era constituída por dezenove alunos (n=19), com idades compreendidas entre os seis e os sete anos. Ademais, a turma apresentava uma grande diversidade cultural, integrando crianças de nacionalidade brasileira, espanhola, portuguesa e turca, assumindo-se, desde o início, que a diversidade deve ser “encarada como um meio privilegiado para enriquecer as experiências e oportunidades de aprendizagem de cada criança” (SILVA *et al.*, 2016, p. 10).

Os alunos mostravam-se comunicativos e empenhados. Contudo, era visível a dificuldade que apresentavam em trabalhar colaborativamente; sendo este um dos parâmetros em foco, trabalhados persistentemente, utilizando estratégias pertinentes em que as crianças puderam experienciar novas atividades, explorar espaços e experimentar novas vivências.

Por fim, salientamos que o conhecimento do contexto educativo é vital para a realização de atividades efetivamente significativas e apropriadas à realidade apresentada, bem como às necessidades e caraterísticas de cada criança, pelo que temos de ter em conta a sua



individualidade, o seu desenvolvimento cognitivo e emocional e a sua situação socioeconómica e cultural.

### **Enquadramento teórico**

Neste tópico será apresentado o suporte teórico que, na nossa perspetiva, ajudará a compreender a importância da promoção de hábitos alimentares saudáveis na formação inicial das crianças. Afirmamos a participação da criança como princípio fundamental no processo de ensino-aprendizagem, de forma a torná-lo mais consistente, significativo e de qualidade. Ademais, para que tal seja possível, é crucial abordar o papel da Escola e do Educador/Professor na promoção de hábitos alimentares saudáveis, compreendendo, também, as mudanças necessárias para pensar a escola no contexto atual.

### **Importância da alimentação saudável para a saúde e bem-estar**

A alimentação é um processo complexo, não se restringindo à necessidade biológica; ou seja, ingerir alimentos para sustentar as necessidades vitais de cada indivíduo, mas também recorremos a ela como um modo de obter prazer, de conviver com outras pessoas, de controlar diversas angústias, entre muitos outros fatores. É evidente que a alimentação transpõe as condições biológicas, sendo também influenciada por aspetos religiosos, culturais, afetivos, sociais ou geográficos (ZANCUL, 2017). A alimentação é vivida de uma maneira diferente por cada pessoa e por cada povo, já que apresenta um significado díspar para cada um, sendo, desta forma, vista como um “traço de identidade” (LOUREIRO, 2004, p. 43).

A alimentação apresenta grande relevo, é um tema vasto e explorado por diversos profissionais. Dentro do tema, a promoção de hábitos alimentares saudáveis deve ser um aspecto a destacar, já que é um fator essencial e determinante da saúde e qualidade de vida de cada uma das pessoas (ZANCUL, 2017). Posto isto, é irrefutável a abundância de fatores que dificultam a fomentação de hábitos alimentares saudáveis nos indivíduos, principalmente nas crianças, sendo alguns deles: “valores socioculturais, imagem corporal, necessidades fisiológicas e saúde individual, preferências, convivências sociais (hábitos familiares e de amigos), situação financeira familiar, acesso a alimentos fora de casa e de alimentos semi-preparados, influência exercida pela mídia” (LOPES; DAVI, 2016, p. 106-107).

O estilo de vida que observamos ao longo dos últimos anos leva ao sedentarismo e este advém da escassa orientação nutricional, o que propiciará o aumento da taxa de obesidade,





comprometendo, deste modo, a saúde física e mental das pessoas que passam por esta situação (SOARES; OLIVEIRA, 2004). Assim, é de salientar que os maus hábitos alimentares aliados à falta de exercício físico poderão provocar um número elevado de doenças. Em consequência, é fulcral que se proceda rapidamente, através de ações e medidas adequadas, de modo a prevenir essas doenças e a aprimorar a qualidade de vida dos indivíduos (LOPES; DAVI, 2016).

Com a pandemia que assola o país, a obesidade tornou-se uma realidade mais ativa e mais difícil de controlar. Neste período, foi necessário tomar decisões importantes que foram impactantes não só na formação das crianças e jovens, mas também na sua alimentação. Com a passagem de um ensino presencial para um ensino on-line, algumas crianças deixaram de ter acesso à refeição escolar que é considerada uma “fonte segura e equilibrada de alimentação, sendo, em alguns casos, a única refeição com essas características acessível a vários alunos” (SOUSA *et al.*, 2020, p. 6). Além deste entrave para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, também ficou comprometida a situação econômica de algumas famílias, tornando difícil o acesso a alimentos nutritivos. Por outro lado, a atividade física, que, de igual forma, constitui um elemento essencial para o combate à obesidade, também ficou comprometida com o confinamento, visto que as crianças começaram a passar mais tempo em frente ao computador, deixando de lado a atividade física que desenvolviam na escola. Assim, é evidente que, se em Portugal o problema da obesidade infantil tem valores crescentes e preocupantes, com a pandemia e consequente confinamento, estes valores têm tendência a piorar, sendo, deste modo crucial uma intervenção coesa e significativa na área da educação física e alimentar, de forma a incutir hábitos alimentares saudáveis que prevalecerão durante toda a vida.

Para criarmos hábitos alimentares saudáveis, temos de ter em conta a qualidade dos alimentos, mas também a quantidade (ME, 2006). É relevante realçar que a quantidade e a qualidade da alimentação têm vindo a alterar-se ao longo dos tempos. Atualmente, é “mais comum o consumo de alimentos processados, congelados, ricos em sódio, açúcares e gorduras saturadas - alimentos de alto valor energético e baixo valor nutricional” (LOPES; DAVI, 2016, p. 106), havendo deste modo um “aumento substancial da ingestão calórica” (ME, 2006, p. 31), não se encontrando o ser humano apto fisiologicamente para essa instabilidade, o que se traduz numa alimentação desequilibrada e de baixa qualidade (*ibidem*). Além disso, ressalta-se que a falta ou excesso de nutrientes, pode levar a uma fragilidade na saúde, causando diversas doenças as quais influenciam um “baixo rendimento escolar e pouco estímulo em aprender” (SOARES; OLIVEIRA, 2004, p. 2); assim, é fulcral promover, nas crianças e jovens, hábitos alimentares saudáveis, de modo a que o seu desempenho escolar e futuramente profissional seja produtivo e significativo, aumentando a sua autoestima e vontade de aprender mais e melhor.



Realça-se que “no contexto geral alimentício não existe nenhum alimento proibido, mas sim, existem aqueles que devem ser consumidos de modo moderado” (SOARES; OLIVEIRA, 2004, p. 10). A ingestão de frutas e vegetais, aliada à prática de exercício físico, é verdadeiramente importante para a saúde das pessoas (LOUREIRO, 2004); é igualmente importante que a alimentação seja variada, equilibrada e completa, ou seja, que inclua todos os alimentos, atendendo às porções mais adequadas de cada um deles. O contato com outras pessoas, nos momentos das refeições, é fundamental, pois reforça os laços afetivos e as relações interpessoais. A preparação de jantares com familiares ou amigos, em que todos se encontram sentados à mesa amistosamente e em que prevaleça uma alimentação saudável, constitui um convívio aprazível e produtivo, dado que permite a promoção de hábitos alimentares saudáveis, a criação de relações significativas e a construção de uma personalidade rica.

Desta forma, é incontestável que os comportamentos e a aptidão para se fazer escolhas saudáveis decorre da vontade de cada um e das competências que alcançou. O modo como cada pessoa come diz muito sobre si, espelha a forma como interage, a magnitude que confere à comida, a sua situação econômica, a sua cultura, o modo como trata de si (LOUREIRO, 2004).

A alimentação diz muito sobre cada um de nós e influencia a nossa saúde e a nossa vida, pelo que é realmente crucial atuar rapidamente em idades precoces, no meio familiar e escolar, com o auxílio dos familiares e de toda a comunidade educativa, de forma a reduzir os problemas associados à escassez de hábitos alimentares saudáveis. Logo, tal como afirmam Soares e Oliveira (2004, p. 4), “durante toda a vida o ser humano vivenciará condições de doença ou saúde, dependendo dos seus hábitos alimentares e condições gerais de bem-estar”.

### **A participação da criança como princípio fundamental no processo de ensino-aprendizagem**

“A escolaridade obrigatória é de e para todos, sendo promotora de equidade e democracia” (GOMES *et al.*, 2017, p. 13). A escola integra uma grande diversidade de crianças/alunos/as, independentemente das suas condições socioeconômicas e culturais, mas também independentemente das condições cognitivas e motivacionais de cada um/a. Assim, é de enfatizar que todas as crianças/alunos/as devem ter o direito ao acesso e à participação em todos os contextos educativos (GOMES *et al.*, 2017).

Posto isto, é incontestável que a formação das crianças e dos/as jovens deva ser efetivamente significativa, criativa, estimulante e verdadeiramente enriquecedora, sendo que toda a comunidade educativa deverá reger-se por valores e conceitos ricos para a construção de



cidadãs e cidadãos responsáveis, justos, respeitadores e solidários, já que, tal como nos mostra o documento *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*, “perante os outros e a diversidade do mundo, a mudança e a incerteza, importa criar condições de equilíbrio entre o conhecimento, a compreensão, a criatividade e o sentido crítico. Trata-se de formar pessoas autónomas e responsáveis e cidadãos ativos” (GOMES *et al.*, 2017, p. 5). Deste modo, é fundamental que a ação educativa seja flexível e coerente para garantir que as crianças/alunos/as tenham acesso à aprendizagem e à participação (GOMES *et al.*, 2017).

A criança tem o direito de ser livre, partilhar ideias, propor atividades ou jogos, planejar com o professor, experimentar, explorar e refletir sobre o que desenvolveu, de modo a compreender o que correu bem e o que correu menos bem, mas também o que poderia alterar para a atividade correr melhor, permitindo a construção da sua aprendizagem, de um modo dinâmico, diferente e consciente. O desenvolvimento e aprendizagem da criança ocorrem num contexto de interação social, em que a criança desempenha um papel dinâmico. Desde o nascimento, a criança é detentora de um enorme potencial de energia, de uma curiosidade natural para compreender e dar sentido ao mundo que a rodeia, sendo competente nas relações e interações com os outros e aberta ao que é novo e diferente (SILVA *et al.*, 2016, p. 9).

Para que o ensino e a aprendizagem sejam verdadeiramente ricos e de qualidade, primeiramente é crucial reconhecer a capacidade da criança para construir o seu desenvolvimento e aprendizagem. Assim, o educador/professor bem como toda a comunidade educativa devem reconhecer a criança como sendo um “sujeito e agente do processo educativo”, ou seja, conhecer as suas experiências e vivências, admirar as suas aprendizagens e competências, que são únicas e distintas de criança para criança, e repensá-las de forma a propiciar o desenvolvimento de todas as suas potencialidades. Desta forma, a criança tem um papel ativo na sua aprendizagem, uma vez que tem a “oportunidade de ser escutada e de participar nas decisões relativas ao processo educativo, demonstrando confiança na sua capacidade para orientar a sua aprendizagem e contribuir para a aprendizagem dos outros” (SILVA *et al.*, 2016, p. 9). Assim sendo, é de salientar que se deverá confiar sempre nas capacidades das crianças, pois estas são seres capazes, únicos e competentes, visto que, tal como afirmam Barbosa e Silva (2013, p. 129), “ao ingressar na escola, a criança não é uma tábula rasa que possa ser moldada pelo professor segundo a forma que este preferir. Ela encontra-se equipada, possui suas próprias habilidades culturais”.

Além do reconhecimento da criança como um ser competente e capaz, é importante que haja um trabalho colaborativo entre estas e seus pares, bem como com os educadores /professores, de modo a tornar o ensino e a aprendizagem mais frutíferos e ricos, “o aprender a





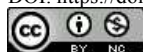
conhecer, o aprender a fazer, o aprender a viver juntos e a viver com os outros e o aprender a ser constituem elementos que devem ser vistos nas suas diversas relações e implicações” (GOMES *et al.*, 2017, p. 5), dado que “as interações que a criança estabelece com adultos e com outras crianças, assim como as experiências que lhe são proporcionadas pelos contextos sociais e físicos em que vive, constituem oportunidades de aprendizagem, que vão contribuir para o seu desenvolvimento.” (SILVA *et al.*, 2016, p. 8). Ademais, a forma como as crianças criam as suas relações e interações com o mundo e com os outros possibilita o desenvolvimento de atitudes e valores que integram o alicerce de uma aprendizagem de qualidade e bem-sucedida, não só ao longo da sua formação escolar, mas também ao longo da sua vida, promovendo uma cidadania autônoma, consciente e solidária (SILVA *et al.*, 2016).

Para além da criança ser vista como um ser autônomo, competente e capaz, também deve ter voz e vez, sendo que o trabalho colaborativo e as relações e interações que estabelece permitem o seu desenvolvimento. Assim, a criança é participativa e coconstrutora do seu processo de ensino e aprendizagem, pois, tal como afirma Sarmiento (2018, p. 62):

O reconhecimento do direito das crianças de desempenhar um papel ativo e criativo na sua própria vida, num processo pedagógico em que a aprendizagem é construída, uma coconstrução entre crianças e adultos, já não apenas como esforço-resposta de adequação das primeiras face às expectativas das segundas, mas como resultado de processos múltiplos de socialização intergeracional que possibilitam a afirmação de cidadanias várias em que umas e outros se influenciam mutuamente porque vivem interactivamente longos tempos de vida.

Além disso, é evidente que a criança tem oportunidade de participar e cooperar na gestão da rotina diária e na organização do espaço educativo, dado que esta deve partilhar as suas ideias e opiniões, expondo os seus interesses e motivações, de forma a tornar o espaço educativo cativante e interessante para o desenrolar das atividades, propiciando um ensino-aprendizagem de qualidade. Relativamente à rotina diária, esta deve ser pensada pelo adulto, mas construída com a criança, para que esta conheça a sucessão de acontecimentos, organizando-se e tornando-se cada vez mais autónoma e independente (OLIVEIRA-FORMOSINHO, 2013), visto que, quando a rotina diária é “sequencial, estável, predizível [*sic*], dá à criança um sentimento que possuem algum controlo sobre aquilo que se vai passar a seguir.” (HOHMANN; WEIKART, 2003, p. 235).

Por fim, é evidente que a criança é capaz, única, competente e rica em vivências e experiências promotoras de novas aprendizagens. Deste modo, esta tem o papel fulcral de ser coconstrutora do seu próprio processo de ensino e aprendizagem, intervindo em todos os momentos da sua rotina diária, partilhando os seus interesses, expondo as suas ideias e





organizando o espaço e a rotina diária em colaboração com os colegas e com o adulto, mas também planejando e refletindo sobre as atividades desenvolvidas, de forma a enriquecerem e promoverem aprendizagens verdadeiramente significativas, criativas e estimulantes.

Em suma, todas as crianças possuem um conjunto de experiências e saberes que foram acumulando ao longo da sua vida, no contato com o meio que as rodeia. Cabe à escola, educadores/professores e toda a comunidade educativa valorizar, reforçar, ampliar e iniciar a sistematização dessas experiências e saberes, de modo a permitir às crianças/alunos/as, a realização de aprendizagens posteriores mais complexas (ME/DEB, 2004).

### **Benefícios da promoção de hábitos alimentares saudáveis na formação inicial das crianças**

A admissão de estilos de vida saudáveis por parte dos indivíduos é crucial, pois possibilita a proteção da saúde e a prevenção de doenças, uma vez que, por mais que os serviços de saúde sejam competentes e de maior qualidade, não conseguem precaver a saúde das pessoas sem que os serviços de saúde e as próprias pessoas não trabalhem em coadjuvação. Posto isto, enfatizamos que os estilos de vida saudáveis “são acima de tudo o resultado do combate a comportamentos de risco e da aquisição de conhecimentos e competências necessárias à adoção de hábitos e rotinas saudáveis” (ME, 2006, p. 5). Deste modo, para que haja a aquisição de conhecimentos e competências efetivamente cruciais para a adoção de hábitos e rotinas saudáveis, é fundamental que se intervenha precocemente. Em virtude disto, é durante a infância que a criança se encontra mais disposta para reter e apreender conhecimentos, já que é nesta fase da vida que se promove a edificação de valores, cuidados, regras sociais, afetividade, entre outros aspectos que serão levados pela criança durante todo o percurso da sua vida. Assim sendo, é inegável que a infância é uma fase imprescindível para o desenvolvimento do ser humano (RAMBO; ROESLER, 2019).

Conseqüentemente, a escola, como tem a função fundamental de promover valores, conhecimentos e modos de vida, deverá oportunizar momentos que realcem a relevância da saúde, propiciando aprendizagens relativas à importância de usufruirmos de hábitos alimentares saudáveis, para benefício do sujeito e da sociedade no geral (SOARES; OLIVEIRA, 2004). A escola deverá, então, promover hábitos alimentares saudáveis através de uma perspectiva holística do saber, interligando diversos conteúdos, para que a criança consiga compreender a importância de se alimentar de modo aprazível e benéfico para a sua saúde (LOPES; DAVI, 2016). Desta maneira, salientamos que de entre os objetivos “da Educação Alimentar está o de preparar os indivíduos para escolhas alimentares saudáveis e de forma consciente” (ZANCUL,





2017, p. 15). Assim sendo, é fulcral que os seus modelos orientem a sua rotina diária à base de uma alimentação saudável, pois a criança tende a orientar as suas escolhas tendo em conta as ações dos seus modelos e não os seus testemunhos. Tal como reforça Vinha (1999, p. 22) afirmando que,

para a criança aprender o respeito, tem que viver em um ambiente de respeito. Para aprender a falar baixo, é preciso que se fale baixo com ela. Se as crianças utilizam uniforme, os professores têm de usar também. [...] O modelo tem que ser exemplar e isso é fundamental. A criança não vai seguir as mensagens passadas verbalmente, oralmente. Ela vai seguir o comportamento. Por isso a postura tem que ser muito exemplar.

Posto isto, é perceptível que se queremos que uma criança apreenda e norteie a sua vida à luz de hábitos alimentares saudáveis, é crucial que os seus modelos também rejam a sua alimentação à base de hábitos alimentares saudáveis, dado que a criança reproduz as ações dos modelos e não as informações que estes lhes transmitem (LOPES; DAVI, 2016). Consequentemente, a escola tem um papel fundamental, que é neste espaço que as crianças e jovens passam a maior parte do seu dia, sendo que nas idades iniciais são criados os momentos mais oportunos para que haja a estruturação de decisões alimentares adequadas, sendo estas determinantes na admissão de ações e práticas importantes para a saúde das crianças (LOPES; DAVI, 2016; LOUREIRO, 2004). Para que estes momentos de aprendizagem se tornem enriquecedores, é importante que exista a intervenção de um adulto que domine os conceitos relacionados com a alimentação e a atividade física, de forma a possibilitar a construção de relações saudáveis, visto que são importantes para a promoção de saúde (SOARES; OLIVEIRA, 2004).

Apesar destes hábitos alimentares serem formados na infância, por influência de vários modelos, repercutindo-os nos seus futuros comportamentos em adultos, poderão sofrer alterações no decorrer do tempo, tendo em conta o meio em que vive (LOPES; DAVI, 2016; LOUREIRO, 2004) e o maior ou menor atendimento ao conhecimento que se vai produzindo sobre esta área. Atendendo a que existe uma facilidade na obtenção de “alimentos processados e pobres em nutrientes” (SOARES; OLIVEIRA, 2004, p. 3), as crianças e os jovens sentem alguma dificuldade em compreender quais são os alimentos que são efetivamente saudáveis, acabando por interferir nos hábitos alimentares que a criança prioriza. Assim sendo, este tema torna-se imprescindível na sala de aula, local onde a criança se questiona, reflete, dialoga e aprende mais sobre a alimentação e a saúde, ampliando o conhecimento (SOARES; OLIVEIRA, 2004). Em consonância com estes momentos de aprendizagem, é crucial que proporcionem às crianças, “uma oferta alimentar em que a principal fonte calórica seja na base



de hidratos de carbono complexos, como os cereais ou a batata, e a possibilidade de conseguir um equilíbrio energético entre as calorias fornecidas pela ingestão alimentar e os gastos em actividade física” (LOUREIRO, 2004, p. 49).

Por fim, o desenvolvimento de hábitos alimentares faz parte da edificação da personalidade de todo o ser humano (SOARES; OLIVEIRA, 2004). É importante intervir em idades precoces, trabalhando esta temática ao longo da vida das crianças de modo contínuo e coerente, através de atividades dinâmicas e significativas, promovendo hábitos alimentares saudáveis, colocando a saúde em primeira instância.

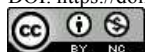
### **O papel da Escola e do Educador/Professor**

As escolhas alimentares têm em atenção vários fatores, nomeadamente: “económicos, sociais, familiares e ambientais” (LOUREIRO, 2004, p. 53), sendo deste modo fulcral a mobilização de toda a comunidade, de forma a que esta situação seja melhorada, permitindo a estabilização de hábitos alimentares saudáveis. Assim, é evidente a importância do trabalho colaborativo entre pais, educadores/professores, comunidade educativa, governo e sociedade, em prol do objetivo de uma sociedade mais saudável, promovendo hábitos saudáveis nas gerações mais novas.

Como o educador/professor, a família e a escola têm um papel essencial na educação das crianças e estes são como espelho para elas, é fulcral que se desenvolvam ações e atividades direcionadas para a educação alimentar, bem como para a promoção da atividade física na escola, visto ser este o contexto em que as crianças passam mais tempo, de modo a promover a sua qualidade de vida (LOPES; DAVI, 2016).

No que concerne à escola, esta deverá pensar de modo a “educar para comer bem” (LOUREIRO, 2004, p. 45), desenvolvendo o “ambiente físico e social” (LOUREIRO, 2004, p. 45), para que a criança adquira competências e conhecimentos, de modo a tomar decisões saudáveis com mais facilidade. Assim, a Escola Promotora de Saúde vê a criança como ser humano íntegro e capaz. Esta pretende que sejam abordadas diversas temáticas em simultâneo e de modo integral, como “a alimentação, a actividade física, comportamentos tabágicos e o relacionamento com os outros e com o meio” (LOUREIRO, 2004, p. 45), de modo a integrar aprendizagens e competências.

A escola deverá, então, propiciar atividades e criar cenários que valorizem a alimentação saudável, através de diversas áreas curriculares, mas também da oferta alimentar que apresentam às crianças/alunos/as, de forma a torná-las capazes de tomar decisões acertadas.





Aliado a estes aspectos, é fundamental que os educadores/professores sejam capazes de trabalhar holisticamente os diversos conteúdos, tendo os conhecimentos essenciais relativamente aos hábitos alimentares saudáveis (ME, 2006; PEREIRA; NUNES; MOREIRA, 2020). É fundamental aprimorar as intervenções ao nível da alimentação, de forma a modificar e melhorar a prática alimentar a longo prazo, tendo sempre em mente os conhecimentos e a importância da alimentação para a saúde (PEREIRA; NUNES; MOREIRA, 2020, p. 6):

a oferta da alimentação saudável, a implantação e manutenção de hortas escolares pedagógicas, a interpretação da pirâmide alimentar, a realização de oficinas culinárias experimentais com os alunos, a inserção do tema no currículo escolar e abordagem em sala de aula pelos educadores, exposições orais, dinâmicas em grupo, leitura dirigida, utilização de vídeos, filmes e encenações, formação da comunidade escolar, bem como o desenvolvimento de tecnologias sociais que a beneficiem, com vistas à preservação e recuperação da cultura alimentar.

Ademais, é fundamental que a criança tenha a possibilidade de trabalhar ativamente na preparação e execução das atividades implementadas, promovendo a construção de novas aprendizagens, a criação de hábitos alimentares saudáveis, através da exploração e consumo de diversos alimentos, e a autonomia da criança (LOPES; DAVI, 2016). A criança tem “a possibilidade de fazer escolhas e tomar decisões, assumindo progressivamente responsabilidades pela sua segurança e bem-estar [...], demonstrando, gradualmente, consciência dos perigos que pode correr e da importância de hábitos saudáveis” (SILVA *et al.*, 2016, p. 36). Devido à relevância desta temática, as ofertas alimentares da escola estão no cerne “das preocupações quer da Organização Mundial de Saúde quer da União Europeia quer do Conselho da Europa. Estas preocupações prendem-se com a regulamentação e orientação do tipo de ofertas alimentares” (ME, 2006, p. 12).

A escola tem o dever de oferecer à criança “refeições saudáveis, equilibradas e seguras, que ajudem a preencher as necessidades nutricionais dos jovens” (ME, 2006, p. 24), mas que, simultaneamente, sejam saborosas e chamativas, agradando-as e melhorando os seus hábitos alimentares. Posto isto, é evidente que deverá ser dificultado o acesso a alimentos que favoreçam o aparecimento de doenças e reduzidos os obstáculos que dificultam o acesso a alimentos saudáveis (LOUREIRO, 2004; ME, 2006). O local em que a criança faz as suas refeições, deverá ser acolhedor e dispor de um ambiente harmonioso, já que durante as refeições a criança convive com os pares e educadores/professores, fortalecendo os laços emocionais (ME, 2006).

Por fim, se a alimentação saudável for um tema desenvolvido de forma dinâmica, criativa e significativa em contexto escolar, estas serão sensibilizadas sobre a importância de se



regerem por uma vida orientada por hábitos alimentares saudáveis, prevenindo, deste modo as doenças (SOARES; OLIVEIRA, 2004).

No que diz respeito ao educador/professor, como este é muito próximo da criança, é fundamental que frequente cursos para enriquecer a sua formação, de forma a entender os aspetos mais relevantes e significativos relativos à alimentação, desenvolvendo em consonância com as crianças atividades promotoras de hábitos alimentares saudáveis, tendo sempre em atenção a idade delas e a sua situação socioeconómica e cultural (LOPES; DAVI, 2016; ZANCUL, 2017). É fundamental que existam “modificações nos materiais escolares no sentido de aprofundar a discussão e a compreensão de que a Educação Alimentar extrapola questões biológicas e se relaciona profundamente a aspectos emocionais, sociais, económicos, culturais e comportamentais” (ZANCUL, 2017, p. 20).

Para além dos educadores/professores, os pais/encarregados de educação têm um papel fundamental na educação alimentar das crianças, pois são vistos como exemplo e detêm uma interação mais forte com elas, sendo, ainda, no ambiente familiar que a criança começa a alimentar-se, e, portanto, é neste contexto que inicia a sua aprendizagem (PEREIRA; NUNES; MOREIRA, 2020). Deste modo, a escola deverá certificar-se de que a família se encontra integrada, fortalecendo as aprendizagens apreendidas pelas crianças, relativamente à importância da alimentação para a nossa saúde e bem-estar (SOARES; OLIVEIRA, 2004). Contudo, os pais/encarregados de educação devem, em casa, reforçar os conhecimentos construídos na escola, através da importância que dão e da forma como organizam a hora da refeição, disponibilizando alimentos saudáveis e em quantidades adequadas, auxiliando as crianças nas suas opções alimentares (LOUREIRO, 2004; PEREIRA; NUNES; MOREIRA, 2020). Assim, tal como afirma o Ministério da Educação (2006, p. 28, grifo do autor),

Os pais e encarregados de educação têm um papel fundamental na *Educação Alimentar* dos seus filhos/educandos. Desde cedo que lhes compete o papel de transmitir saberes, revelando condutas alimentares que ajudem a posterior modelação de comportamentos salutareos dos seus filhos/educandos. [...] Assim, escola e famílias devem cooperar no sentido de uma educação para uma alimentação saudável. Os pais/encarregados de educação podem ter uma atitude pró-ativa junto da escola, exigindo que esta forneça alimentos e refeições saudáveis.

Em suma, educar para uma alimentação saudável é da responsabilidade da sociedade. Assim, não são só os pais e os educadores/professores que têm este encargo, mas também os vizinhos, os donos do comércio alimentar, os amigos e todos os cidadãos, de forma a criar-se uma nova orientação alimentar que valorize práticas alimentares saudáveis e que se reflitam no futuro, favorecendo a saúde de todos os cidadãos (LOUREIRO, 2004). Posto isto, é essencial



que a oferta alimentar da escola, os conceitos relacionados com a alimentação presentes no currículo e as ações praticadas pelas pessoas modelo das crianças sejam concordantes e coesas, para que os saberes apreendidos sejam realmente significativos. Assim sendo, estes conhecimentos acompanharão a criança ao longo da sua vida, proporcionando-lhe uma vida saudável, em que a saúde e o bem-estar estarão presentes (ME, 2006). Por fim, tal como realçam Lopes e Davi (2016, p. 125), “só unindo esforços conseguiremos uma população mais consciente, saudável e feliz.

## Objetivos

Com base nos conhecimentos previamente construídos e de acordo com os princípios atrás enunciados, os objetivos da presente investigação foram:

- a. Identificar as ideias/concepções iniciais das crianças sobre o tema da alimentação saudável para a saúde e bem-estar;
- b. Analisar os benefícios da participação das crianças nas atividades de sensibilização para a construção de hábitos alimentares saudáveis;
- c. Procurar estratégias para implicar a família no cuidado com a alimentação saudável, saúde e bem-estar, no dia-a-dia da criança.

## Metodologia

Como o projeto foi orientado através de um carácter investigativo, adotou-se a metodologia de investigação-ação, visto que é uma “metodologia de pesquisa, essencialmente prática e aplicada, que se rege pela necessidade de resolver problemas reais” (COUTINHO *et al.*, 2009, p. 362), mas também por ser uma mais-valia no processo de formação e aprendizagem do educador/professor, já que exige um posicionamento crítico e reflexivo relativo à sua intervenção. Ademais, na metodologia de investigação-ação existem várias fases que se expressam continuamente: planificação, ação, observação e reflexão. Portanto, fomentam experiências reflexivas, assumindo-se como uma opção metodológica profundamente adequada, por se encontrar em correlação com a dimensão reflexiva, participativa e colaborativa subjacente à visão socioconstrutivista que norteou a prática.

Esta metodologia permite que haja ajustes atendendo às reflexões feitas e às ideias que surgem das crianças e do adulto, pois a investigação e a prática devem ser associadas, revelando a necessidade de uma “colaboração empenhada e da avaliação reflexiva, crítica e sistemática”



sobre a prática, tendo como grande finalidade o aperfeiçoamento da ação (MÁXIMO-ESTEVEZ, 2008, p. 20), permitindo que a criança seja coconstrutora do seu processo de aprendizagem, sendo sempre valorizada a sua participação e permitindo que haja uma melhoria da qualidade educativa face à especificidade dos contextos.

### **Instrumentos de Recolha de Dados**

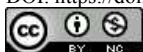
O professor deverá ir recolhendo informação sobre a sua intervenção, de forma a poder analisar a sua prática, tendo sempre em consideração a realidade em que está inserido.

Neste sentido, ao longo da intervenção, selecionamos as técnicas e instrumentos que melhor se adequavam aos grupos. Assim sendo, para perceber o impacto das atividades propiciadas e compreender as relações e interações estabelecidas entre crianças e adultos, realizamos observações sistemáticas e participativas, a análise documental e a efetuação dos registos audiovisuais. De modo a completar estes instrumentos de recolha de dados, procedeu-se ao diálogo com as crianças e com a educadora /professora, à realização de notas de campo, à análise dos registos das crianças e à elaboração de reflexões semanais, construídas com o intuito de refletir sobre cada semana de estágio, uma vez que, desta forma, não se perde nada daquilo que foi falado e realizado pelas crianças. Para a construção destas reflexões, foram tidos sempre em consideração os dados recolhidos através das restantes técnicas utilizadas, de forma a permitir aperfeiçoar a implementação do projeto, melhorando a nossa prática.

### **Plano de intervenção na Educação Pré-Escolar**

As atividades propiciadas em contexto de EPE foram suportadas intencionalmente na integração holística das Áreas de Conteúdo previstas nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (SILVA *et al.*, 2016). De forma a implementar um projeto versátil e significativo, respeitamos as ideias e opiniões da criança, bem com a sua individualidade, as características do contexto educativo, considerando o ciclo “observar, planear, agir, avaliar”, apoiado em várias formas de registo e documentação (SILVA *et al.*, 2016).

Durante a prática de ensino supervisionada I, começamos com um tempo de observação participante, no qual tivemos a oportunidade de conhecer as práticas do contexto educativo; observar as interações entre as crianças e com os elementos da comunidade educativa; conhecer as necessidades e interesses das crianças; desenvolver atividades em consonância com a Educadora; conversar, criando uma maior proximidade com todos. Após este período de







observação participante, decorreu a implementação do projeto, no qual as crianças foram coconstrutoras das suas aprendizagens. Realçamos que estes dois períodos estão interligados, dado que o primeiro permitiu uma continuidade e coerência na implementação do projeto. Por fim, as dez atividades propiciadas permitiram a argumentação, o diálogo, a articulação de conhecimentos, o desenvolvimento de aprendizagens, o trabalho colaborativo, a promoção de valores fundamentais para a edificação de cidadãos responsáveis, autónomos e respeitadores, entre muitos outros aspetos.

**Quadro 1 – Atividades do projeto realizadas na Educação Pré-Escolar**

Nome	Como surgiu	Descrição	Área de conteúdo promovida
<b>O que pôr no prato!</b>	Surgiu da necessidade de compreender os hábitos alimentares das crianças.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Começamos com um momento de conversa, no qual fiz várias questões ao grupo para compreender as suas noções relativamente à alimentação;</li> <li>2. Dividimos o grupo em três, tendo em conta as suas idades, e colocamos um prato em cada mesa;</li> <li>3. Procurar o alimento preferido, em revistas, e colá-los;</li> <li>4. Observamos cada prato e refletimos se os alimentos selecionados eram saudáveis ou não e porquê.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Área do Conhecimento do Mundo</li> <li>• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita</li> <li>• Área de Formação Pessoal e Social</li> <li>• Domínio da Educação Artística (subdomínio das artes visuais)</li> </ul>
<b>Vamos fazer um puzzle!</b>	A atividade surgiu de uma conversa com uma criança.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lemos a obra “O menino que não gostava de sopa” e analisamo-la, tendo em conta o tema da alimentação.</li> <li>2. Fizemos a divisão silábica de algumas palavras e identificamos conjuntos de palavras que rimavam;</li> <li>3. De seguida as crianças escolheram um dos desenhos de alimentos e pintaram-nos livremente;</li> <li>4. Após a pintura, colaram o desenho em cartão e recortaram em pedaços, sendo estes plastificados;</li> <li>5. As crianças montaram os puzzles e guardaram-nos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Área do Conhecimento do Mundo</li> <li>• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita</li> <li>• Área de Formação Pessoal e Social</li> <li>• Domínio da Educação Artística (subdomínio das artes visuais)</li> <li>• Domínio da Matemática</li> </ul>

<p><b>Semáforo dos alimentos!</b></p>	<p>Para compreender se as crianças sabiam distinguir os alimentos saudáveis dos alimentos menos saudáveis.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Visualização de um vídeo relativo à importância de diversos alimentos e diálogo de análise deste;</li> <li>2. Construímos o semáforo, abordando a importância dele para a segurança rodoviária;</li> <li>3. As crianças recortaram alimentos de revistas;</li> <li>4. Em grande grupo, cada criança colava no semáforo o alimento na cor correspondente, tendo em conta que no verde eram os alimentos saudáveis, no amarelo os intermédios e no vermelho os não saudáveis;</li> <li>5. Analisamos o semáforo e concluímos quais os alimentos que devemos evitar e os que comer.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Área do Conhecimento do Mundo</li> <li>• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita</li> <li>• Área de Formação Pessoal e Social</li> <li>• Domínio da Educação Artística (subdomínio das artes visuais)</li> <li>• Domínio da Matemática</li> </ul>
<p><b>A “nossa” roda dos alimentos!</b></p>	<p>Uma criança afirmou que teríamos de fazer a roda dos alimentos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprendemos uma canção sobre a roda dos alimentos e dialogamos sobre o tema;</li> <li>2. Construímos a roda alimentar em grande grupo;</li> <li>3. Preenchemos a roda com alimentos representados através de desenhos, colagens, pacotes de alimentos;</li> <li>4. Escrevemos a designação de cada porção e afixamos a roda numa parede da sala;</li> <li>5. Por fim, analisamo-la e refletimos sobre a distribuição e divisão da nossa roda dos alimentos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Área do Conhecimento do Mundo</li> <li>• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita</li> <li>• Área de Formação Pessoal e Social</li> <li>• Domínio da Educação Artística (subdomínios das artes visuais e da música)</li> <li>• Domínio da Matemática</li> </ul>
<p><b>A nossa História!</b></p>	<p>A ideia ocorreu a duas crianças enquanto conversavam depois da atividade da roda dos alimentos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantar a canção da atividade anterior e a criança que teve a ideia da construção do livro explicou-a ao grupo;</li> <li>2. Elaboramos uma história relativa à alimentação e construímos a sua capa, contracapa e ilustramo-la;</li> <li>3. Ordenamos as páginas, plastificamos cada uma delas e encadernamos a obra realizada;</li> <li>4. Relemos a história e as crianças construíram adereços para identificar as personagens;</li> <li>5. Por fim, as crianças, à vez, dramatizaram a história.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Área do Conhecimento do Mundo</li> <li>• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita</li> <li>• Área de Formação Pessoal e Social</li> <li>• Domínio da Educação Artística (subdomínios das artes visuais, da música e do jogo dramático/teatro)</li> </ul>
<p><b>À caça dos alimentos!</b></p>	<p>As crianças precisavam de desenvolver atividades no espaço exterior e aprender através desse ambiente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dialogar sobre as atividades que realizamos, refletindo sobre as aprendizagens que fomos adquirindo;</li> <li>2. No exterior, as crianças procuraram cartões que representam diversos alimentos e dirigiram-se para o centro do campo, onde ultrapassaram obstáculos;</li> <li>3. No fim dos obstáculos, colocaram o cartão na refeição mais correta tendo em conta o alimento representado;</li> <li>4. No fim da colocação dos cartões observamos os alimentos em cada refeição e refletimos se estes eram adequados, tendo em conta se são saudáveis ou não.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Área do Conhecimento do Mundo</li> <li>• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita</li> <li>• Área de Formação Pessoal e Social</li> <li>• Domínio da Educação Física</li> </ul>



<p><b>O nosso pé de feijão!</b></p>	<p>Observar o crescimento da planta, percebendo que podemos obter alimentos saudáveis.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leitura “O João e o pé de feijão” e posterior diálogo;</li> <li>2. Tal como na obra, cada criança plantou o seu feijão, tendo em conta os procedimentos adequados para a germinação ocorrer com sucesso;</li> <li>3. Cada criança ilustrou o seu castelo e colocou-o junto ao seu feijão, observando e cuidando dele ao longo dos dias, de forma a verem se o seu pé de feijão cresceria até ao castelo, tal como na história escutada.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Área do Conhecimento do Mundo</li> <li>• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita</li> <li>• Área de Formação Pessoal e Social</li> <li>• Domínio da Educação Artística (subdomínio das artes visuais)</li> <li>• Domínio da Matemática</li> </ul>
<p><b>A horta da sala 2!</b></p>	<p>A ideia da atividade surgiu no decorrer da anterior, em conversa de grande grupo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observar um “tapete” que mostra os locais de onde são originários os alimentos que chegam até nós;</li> <li>2. Focamo-nos na horta e analisamos a porção da roda a que pertencem os alimentos proveniente dela;</li> <li>3. Observamos as plantas, construímos a horta (exterior);</li> <li>4. Por fim, elaboramos placas de identificação das plantas e espetamo-las junto à respetiva planta.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Área do Conhecimento do Mundo</li> <li>• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita</li> <li>• Área de Formação Pessoal e Social</li> <li>• Domínio da Educação Artística (subdomínio das artes visuais)</li> <li>• Domínio da Educação Física</li> </ul>
<p><b>O dado da alimentação!</b></p>	<p>Maior envolvimento familiar no processo de aprendizagem das crianças, promovendo hábitos alimentares saudáveis no seio familiar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diálogo sobre as atividades que desenvolvemos e os conhecimentos e as aprendizagens que adquiriram;</li> <li>2. De modo a tornar ainda mais divertida a aprendizagem, decidimos elaborar o jogo do dado;</li> <li>3. Observamos um dado de jogo e cada criança construiu o seu, sendo que, em cada face, foi desenhada uma tarefa saudável que a criança tem de cumprir.</li> <li>4. De seguida, a planificação foi colada, jogamos e as crianças ficaram com uma tarefa para cumprir;</li> <li>5. O dado foi levado para casa, para que as crianças pudessem jogar o jogo com a sua família, propiciando a adoção de hábitos alimentares saudáveis.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Área do Conhecimento do Mundo</li> <li>• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita</li> <li>• Área de Formação Pessoal e Social</li> <li>• Domínio da Educação Artística (subdomínio das artes visuais)</li> <li>• Domínio da Educação Física</li> </ul>
<p><b>As nossas prendas de Natal!</b></p>	<p>Esta atividade surgiu porque as crianças pediram para levar para casa alguns dos trabalhos elaborados.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abordamos o Natal e a comida típica nesta época;</li> <li>2. Decidimos que deviam levar para casa os jogos que construíram, para jogarem em família;</li> <li>3. Cada criança decorou a sua saca natalícia do modo que quis, utilizando os materiais que queria, colocando, posteriormente, os seus trabalhos no seu interior;</li> <li>4. Na asa do saco colocamos um bilhete sobre a alimentação, de modo a sensibilizar os pais para a relevância de se promover hábitos alimentares saudáveis, mormente nas crianças, habituando-as desde pequenas a serem cuidadas com os alimentos que ingerem.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Área do Conhecimento do Mundo</li> <li>• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita</li> <li>• Área de Formação Pessoal e Social</li> <li>• Domínio da Educação Artística (subdomínio das artes visuais)</li> <li>• Domínio da Matemática</li> </ul>

Fonte: Portefólio de estágio em Educação Pré-Escolar da primeira autora



## Plano de intervenção no 1.º Ciclo do Ensino Básico

As atividades promovidas no contexto educativo de 1.º Ciclo do Ensino Básico, fundamentaram-se em diversos documentos organizadores e fundamentais para o currículo, nomeadamente no Programa e Metas Curriculares para o Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, nas Aprendizagens Essenciais e no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Estes documentos foram analisados atentamente, uma vez que foram essenciais na planificação das atividades, sendo que tivemos em consideração outros documentos cruciais. Na elaboração das atividades, consideramos as diversas áreas de aprendizagem, tendo interligado os conteúdos, de modo coeso e significativo, para que os conhecimentos e as aprendizagens fossem expandidos progressivamente.

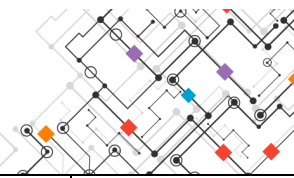
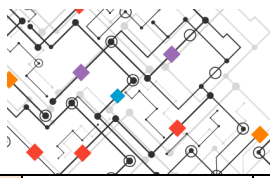
Durante a prática de ensino supervisionada II, passamos por um tempo de observação participante, no qual tivemos a oportunidade de conhecer e observar o contexto educativo, bem como lecionar em contexto online, conversar com as crianças, criando uma maior proximidade e dialogar com a Professora Titular, de forma a conhecer a documentação relevante e debater estratégias para ultrapassar as dificuldades impostas pela realidade que atravessamos. Assim sendo, durante o período de observação participante, em ensino à distância, foi complicado perceber as necessidades e dificuldades do grupo, bem como criar uma relação mais próxima com cada criança. Com o tempo e o regresso ao ensino presencial, apercebemo-nos que a turma apresentava a mesma dificuldade que o grupo de crianças do primeiro contexto (EPE), ou seja, não dispunham de hábitos alimentares saudáveis.

Durante a implementação do projeto, as crianças tiveram sempre conhecimento deste, tendo contribuído para a sua realização, enriquecendo o seu processo de ensino-aprendizagem como coconstrutores. Por fim, as onze atividades propiciadas possibilitaram a participação, o diálogo, a colaboração e a construção de relações ricas entre as crianças e a comunidade educativa, permitindo a edificação de conhecimentos e aprendizagens pertinentes e únicas. Ademais, foram promovidas atividades que articularam os dois contextos educativos, dado que estas interações potenciam momentos significativos e íntegros.



**Quadro 2 – Atividades do projeto realizadas no 1º Ciclo**

Nome da atividade	Como surgiu	Descrição da atividade	Área de conteúdo / Conteúdos programáticos
<b>Os frutos segmentados!</b>	Necessidade de compreender os hábitos alimentares das crianças.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Começamos com a leitura da obra “A menina que não gostava de fruta” e exploramos palavras que rimam;</li> <li>2. Dialogamos sobre a alimentação saudável;</li> <li>3. Desenhamos um fruto e traçamos diversos segmentos de reta, decorando cada espaço com diversos materiais;</li> <li>4. Escrevemos uma frase sobre o tema da alimentação.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Português: Oralidade; Leitura e Escrita; Iniciação à Educação Literária</li> <li>• Estudo do meio: À Descoberta de Si Mesmo</li> <li>• Matemática: Geometria e Medida</li> <li>• Educação Artística: Artes Visuais</li> </ul>
<b>A dança das frutas!</b>	Vontade de várias crianças trabalharem a dança e a música.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partilhamos imagens dos trabalhos elaborados anteriormente;</li> <li>2. Escutamos uma música sobre as frutas, cantamo-la e criamos, em conjunto, uma coreografia para ela;</li> <li>3. As crianças dançaram com os familiares.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Português: Oralidade</li> <li>• Estudo do meio: À Descoberta de Si Mesmo</li> <li>• Educação Artística: Música; Dança</li> </ul>
<b>A roda dos alimentos do 1.ºA!</b>	Necessidade de criar um fio condutor para o projeto, sendo que tivemos em conta as ideias das crianças.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iniciamos com a dança das frutas, visto que voltamos ao ensino presencial;</li> <li>2. Exploramos a porção da roda dos alimentos trabalhada nas duas atividades anteriores;</li> <li>3. Construímos a roda dos alimentos, explorando as figuras geométricas;</li> <li>4. Afixamos, na porção dos frutos, os trabalhos elaborados anteriormente.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Português: Oralidade; Leitura e Escrita</li> <li>• Estudo do meio: À Descoberta de Si Mesmo</li> <li>• Educação Artística: Música; Dança; Artes Visuais</li> <li>• Matemática: Geometria e Medida</li> </ul>
<b>Os laticíneos e as suas figuras e sólidos geométricos!</b>	Pedido das crianças, visto que queriam começar por trabalhar os laticíneos.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exploramos, com o auxílio do powerpoint e de pacotes de laticíneos, as figuras e os sólidos geométricos;</li> <li>2. Jogamos um jogo online, de forma a compreender se os alunos perceberam os conteúdos lecionados;</li> <li>3. As crianças foram divididas em trios e decoraram os pacotes anteriormente explorados;</li> <li>4. Afixamos os pacotes decorados na roda dos alimentos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Português: Oralidade; Leitura e Escrita</li> <li>• Estudo do meio: À Descoberta de Si Mesmo</li> <li>• Educação Artística: Artes Visuais</li> <li>• Matemática: Geometria e Medida</li> </ul>



<b>O livro de histórias!</b>	Pedido das crianças, para que lhes explicássemos o porquê de a água ser tão importante.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Escutamos a história “A menina gotinha de Água” e, com o auxílio do powerpoint, falamos sobre o ciclo da água e o quão indispensável é para o Planeta Terra;</li><li>2. Construímos o “nosso” livro, com capa, contracapa e elaboramos uma história sobre a água;</li><li>3. Compilamos as histórias elaboradas no seio familiar;</li><li>4. Colocamos a garrafa de água na roda dos alimentos.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Português: Oralidade; Leitura e Escrita; Iniciação à Educação Literária</li><li>• Estudo do meio: Sociedade /Natureza/Tecnologia</li><li>• Educação Artística: Artes Visuais</li></ul>
<b>Os dados silábicos das gorduras!</b>	Sentimos que as crianças precisavam de desenvolver atividades experimentais.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Elaboramos a experiência do dissolve / não dissolve, introduzindo a porção das gorduras;</li><li>2. Construímos, a pares, dados silábicos e jogamos, construindo palavras pedidas com esses elementos;</li><li>3. Formamos o nome das diversas gorduras com os dados e colocamos na porção correta da roda dos alimentos.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Português: Oralidade; Leitura e Escrita</li><li>• Estudo do meio: Sociedade /Natureza/Tecnologia</li><li>• Educação Artística: Artes Visuais</li><li>• Cidadania e Desenvolvimento: Desenvolvimento sustentável</li></ul>
<b>O teatro de dedoches!</b>	Esta atividade surgiu devido à vontade das crianças de desenvolverem um teatro.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dialogamos sobre as aprendizagens adquiridas;</li><li>2. Exploramos as medidas de comprimento e comparámo-las, através de exemplos práticos de imagens de alimentos da porção da roda da carne, peixe e ovos;</li><li>3. Criamos uma história, construímos os dedoches;</li><li>4. Gravamos o teatro da história para o Dia da Mãe.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Português: Oralidade; Escrita</li><li>• Estudo do meio: Sociedade /Natureza/Tecnologia</li><li>• Matemática: Geometria e Medida</li><li>• Educação Artística: Artes Visuais; Expressão Dramática/ Teatro</li></ul>



<p><b>A horta do 1.ºA!</b></p>	<p>Esta atividade surgiu da ideia das crianças, pois queriam ter uma horta como o pré-escolar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exploramos as plantas, as partes que a constituem e os elementos essenciais para a sua sobrevivência;</li> <li>2. As crianças do pré-escolar explicaram como fizeram a horta e ajudaram na sua elaboração;</li> <li>3. Fizemos grupos rotativos: na horta e plantar em copos;</li> <li>4. Afixamos os copos na roda e pintamos o bidão;</li> <li>5. Fizemos placas de identificação dos alimentos plantados e colocamo-las junto à esta;</li> <li>6. Execução da experiência do feijão, colocando cada um sem um elemento essencial para a sua sobrevivência (água, ar, terra, luz) e posterior análise.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Português: Oralidade; Leitura e Escrita</li> <li>• Estudo do meio: Sociedade /Natureza/Tecnologia</li> <li>• Educação Artística: Artes Visuais</li> </ul>
<p><b>As quantidades numéricas das leguminosas!</b></p>	<p>Esta atividade surgiu da necessidade das crianças explorarem o espaço exterior.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lecionamos as quantidades numéricas, mais concretamente a centena, através da exploração das leguminosas;</li> <li>2. Pintaram diversos desenhos de leguminosas;</li> <li>3. Jogamos o jogo elaborado no espaço exterior, trabalhando a elasticidade;</li> <li>4. Colocamos na roda diversos saquinhos de leguminosas com diferentes quantidades numéricas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Português: Oralidade; Leitura e Escrita</li> <li>• Estudo do meio: Sociedade /Natureza/Tecnologia</li> <li>• Matemática: Números e Operações; Organização e tratamento de dados</li> <li>• Educação Artística: Artes Visuais</li> <li>• Educação Física: Deslocamentos e Equilíbrio</li> </ul>
<p><b>Os cereais espalhados pelo Mundo!</b></p>	<p>Esta atividade surgiu da necessidade de trabalhar a multiculturalidade.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exploramos o globo terrestre e o mapa mundo (oceanos e continentes);</li> <li>2. Diálogo sobre os pratos típicos dos países das crianças;</li> <li>3. Pesquisamos a origem de diversos cereais e colocamos a sua imagem no mapa, no país correto;</li> <li>4. Com massas, fizemos operações de adição e subtração e colamo-las na roda, junto aos sacos com os cereais.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Português: Oralidade; Leitura e Escrita</li> <li>• Estudo do meio: Sociedade /Natureza/Tecnologia</li> <li>• Educação Artística: Artes Visuais</li> <li>• Cidadania e Desenvolvimento: Interculturalidade</li> <li>• Matemática: Adição e Subtração</li> </ul>

<p><b>O vídeo – “À descoberta da alimentação saudável!”</b></p>	<p>Necessidade de compreender as aprendizagens adquiridas durante o projeto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dialogamos sobre o que foi essencial no desenrolar das atividades, criando falas;</li> <li>2. Gravamos e elaboramos o vídeo;</li> <li>3. Visualizamos o vídeo;</li> <li>4. As crianças levaram uma recordação do projeto para verem e explorarem com os pais, nunca se esquecendo da importância de ter uma alimentação saudável.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Português: Oralidade; Escrita</li> <li>● Estudo do meio: Sociedade/Natureza/Tecnologia</li> <li>● Cidadania e Desenvolvimento</li> </ul>
---	--	--	---

Fonte: Portefólio de estágio em 1ºCiclo da primeira autora

### Síntese global dos resultados na Educação Pré-Escolar

No desenrolar da implementação do projeto no contexto de ensino supervisionado I, foram planejadas e executadas atividades significativas, criativas e dinâmicas, em colaboração com as crianças, tendo por base diversos aspectos, nomeadamente os objetivos de intervenção, o interesse, a opinião e as capacidades de cada criança, bem como a individualidade de cada uma. Trabalhamos todas as áreas de saber e exploramos o espaço exterior e os elementos naturais que o meio ambiente nos oferece. Posto isto, apresentamos uma das dez atividades propiciadas, durante a implementação do projeto, no contexto de Educação Pré-Escolar.

#### Atividade 9 – O dado da alimentação!

Esta atividade foi muito importante, dado que, para além de promover a alimentação saudável de uma forma dinâmica, criativa e interativa, através de um jogo, também permitiu a intervenção dos pais no processo de aprendizagem das crianças, fomentando o seu desenvolvimento. Ademais, as famílias, para além de serem informadas sobre o que se passa no Jardim de infância, também têm o direito de “dar contributos que enriqueçam o planeamento e a avaliação da prática educativa” (SILVA *et al.*, 2016, p. 16).

Se a criança jogar o jogo do dado, diariamente, com os pais, serão promovidos hábitos de alimentação saudáveis, visto que os pais terão de ter em conta a tarefa que terá de ser executada durante o dia, tendo de confeccionar uma refeição que a ponha em prática. Assim, para além de existir a colaboração dos pais no processo de aprendizagem da criança, também se fomentarão hábitos alimentares saudáveis, de modo divertido, na criança e na sua família.

A atividade iniciou-se com uma conversa e partilha de ideias com as crianças, sobre a temática das atividades que fomos desenvolvendo, bem como a importância dessas, de forma a compreender se estas proporcionaram momentos dinâmicos, divertidos e criativos, capazes de





promover aprendizagens significativas. Posto este levantamento de ideias, questionamos as crianças sobre o que é um jogo, se este tem objetivos e regras. Este momento foi importante para compreender quais as concepções que as crianças apresentavam sobre o jogo e o dado, que são aspetos cruciais para o desenvolvimento da atividade. De modo a deixar estes conceitos ainda mais clarificados, optamos por mostrar às crianças um dado previamente construído por nós, deixando-as explorá-lo e manuseá-lo livremente, explicando a forma como se jogava com ele. Quando as crianças compreenderam que iríamos construir um jogo para cada uma e que o iriam levar para casa e jogar com os pais e irmãos, mostraram-se muito entusiasmadas e motivadas para a construção do dado.

De seguida, mostramos às crianças duas planificações, uma com as indicações para os pais compreenderem o jogo e com desenhos que representam essas mesmas indicações, para que as crianças compreendessem cada uma das tarefas que terão de realizar; a outra só com as indicações para os pais, sendo que as crianças que ficaram com estas planificações tiveram de desenhar e pintar os desenhos que elaboraram. A tarefa representada em cada uma das faces do cubo foi explorada com as crianças, de modo a compreender se estas assimilaram a tarefa que terão de realizar, aquando da execução do jogo. Posteriormente, explicamos que os dados apresentavam palavras escritas e questionamo-las sobre o porquê de estarem lá se elas não as conseguiam ler. Nesse mesmo instante, as crianças afirmaram:

- “As palavras estão aí para os nossos pais saberem o que é para fazer, nós já sabemos.”
- “São instruções para os nossos pais.”

Após estas afirmações, compreendemos que as crianças perceberam o objetivo das palavras e, por isso, continuamos a atividade. As crianças mais novas efetuaram a pintura dos desenhos da planificação, por ser mais fácil para elas. Já as crianças mais velhas elaboraram, com o nosso auxílio e supervisão, o dado que não apresentava desenhos, sendo que as indicações foram previamente tapadas, para que as crianças não ficassem confusas. Optamos por fazer uma planificação deste modo, dado que as crianças que a iriam elaborar seriam poucas e conseguiríamos acompanhá-las na elaboração, trabalhando, desta forma, outros aspetos cruciais que têm de ser promovidos.

À medida que íamos avançando nas ilustrações, íamos questionando o que deveriam desenhar em cada um dos quadrados, no de baixo, no de cima, no do meio, no do lado que só tem um quadrado e nos do lado que tem dois quadrados, de modo a promover noções relacionadas com a lateralidade, sendo que lhes foi sempre pedido que fizessem estas movimentações com o corpo (passo para a direita, frente...) antes de desenharem o alimento no local correto. Este aspeto é fulcral, visto que permite que a criança tenha “consciência dos



vários segmentos do corpo, das suas possibilidades e limitações, facilitando a progressiva interiorização do esquema corporal e também a tomada de consciência do corpo em relação ao espaço exterior – esquerda, direita, em cima, em baixo” (SILVA *et al.*, 2016, p. 45).

No fim deste procedimento, os mais velhos começaram a colar os seus dados, com a nossa ajuda, visto que já têm a motricidade fina mais desenvolvida, tendo conseguido terminar mais rapidamente a atividade. Com os cubos finalizados, pegamos num deles e cada criança jogou o dado, observando a tarefa que teria de realizar durante o próprio dia. Este momento de jogo e exploração de um dado já elaborado fez com que as crianças pudessem compreender melhor como se joga, motivando-as para a realização do jogo, posteriormente, em momentos de família. Além disso, permitiu o desenrolar de um diálogo enriquecedor:

- “Nos dados só tem tarefas saudáveis.” (JR)
- “Pois só, porque as nossas atividades são para aprendermos a comer bem.” (MH)
- “Sim, temos de comer bem todos os dias.” (I)
- “O dado vai ajudar muito.” (JF)
- “Vou ensinar em casa os meus pais a comer bem.” (V)
- “Pois é, a minha irmã também precisa de jogar o meu dado, ela não come muito bem.”

(RM)

- “E aqui no dado só tem alimentos saudáveis.” (SI)

No dia seguinte, questionamo-las sobre o fato de terem ou não realizado a tarefa que lhes tinha saído no dia anterior. Neste momento, as crianças mostraram-se muito interessadas e ansiosas por poderem falar sobre a sua tarefa. Enquanto iam falando sobre a tarefa que tinham de realizar e se a colocaram em prática, sentimos que a atividade foi muito importante, visto que as crianças se mostravam entusiasmadas por a terem realizado. Muitas crianças nem davam conta que estavam a pôr em prática hábitos alimentares saudáveis, mostrando que a execução do jogo era divertida, cativante e dinâmica. Deste modo, é evidente a importância e os benefícios desta atividade para a sensibilização das crianças para a aquisição de hábitos de alimentação saudável, sendo evidente o alcance deste grande objetivo pedagógico.

Quando for posto em prática com a família, ainda será mais interessante e enriquecedor, visto que os adultos devem participar nas atividades, uma vez que quando o adulto entra nas atividades e brincadeiras da criança está “a apoiar o processo de aprendizagem pela ação e [a fomentar] o desejo espontâneo da criança em aprender” (HOHMANN; WEIKART, 2003, p. 88).

Por fim, salientamos que, apesar da pandemia que assola o país e conseqüente impedimento do contacto direto com os pais e familiares das crianças, procuramos estratégias



para implicar a família no cuidado com a alimentação saudável e saúde, no dia-a-dia da criança. Deste modo, a implementação do projeto tornou-se ainda mais desafiadora e estimulante, lutando sempre para alcançar todos os objetivos de investigação e intervenção pedagógica definidos, ainda que a pandemia o tenha dificultado.

### **Síntese global dos resultados no Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico**

No desenrolar da implementação do projeto no contexto de ensino supervisionado II, tal como no contexto de EPE, foram planeadas e executadas atividades significativas, criativas e dinâmicas, em colaboração com os/as alunos/as, tendo por base vários aspetos, nomeadamente, os objetivos de intervenção e o interesse, a opinião e as capacidades de cada um/a deles/as. Trabalhamos todas as áreas de conteúdo, exploramos o espaço exterior e os elementos naturais que o meio ambiente nos oferece, trabalhamos a multiculturalidade, desenvolvemos atividades em contexto online e presencial e promovemos atividades que articularam os dois contextos educativos. Posto isto, apresentamos uma das onze atividades propiciadas, durante a implementação do projeto, no contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico.

#### **Atividade 8 – A horta do 1.º A!**

Iniciamos a atividade abordando o tema das plantas, utilizando como exemplo as plantas que levamos para a elaboração da horta. Falamos sobre as partes que as constituem (raiz, caule/tronco, folha, flor, fruto e também a semente) e os elementos essenciais para a vida delas (ar, água, luz, terra), bem como a possibilidade que temos de plantar e cuidar de alimentos que podemos comer, explicitando a possibilidade de elaborarmos a horta da turma. Durante o desenrolar deste diálogo, os alunos afirmaram:

– “Podemos comer estes legumes e como são naturais são saudáveis, mas temos de lavar muito bem.”

– “Nós podemos plantar e cuidar dos alimentos que podemos comer, que fixe. E assim a nossa alimentação é melhor.”

Após o diálogo e enquanto as crianças foram observar e explorar as plantas que levamos, tendo em conta as partes que a constituem, fomos à sala da EPE e questionamos as crianças se queriam ir à sala do 1.º ano falar sobre a atividade que tínhamos desenvolvido destinada à elaboração da horta, sendo que se mostraram interessadas três crianças.



Este tipo de atividades conjuntas permite que as crianças familiarizem com a sala/escola que irão frequentar no 1.º ciclo, sendo que estes trabalhos conjuntos deverão ser postos em prática mais vezes. Um melhor conhecimento e familiaridade com a escola do 1.º ciclo implicam uma ação mais continuada e um trabalho conjunto entre educadores e professores e entre as crianças dos dois níveis de educação: apresentação de projetos, troca de trabalhos, visitas em conjunto, etc., que incluirá não só as crianças que vão transitar, mas todas as crianças do grupo (SILVA *et al.*, 2016, p. 102). É ainda de salientar que estas interações e relações entre crianças da Educação Pré-Escolar e do 1.º Ciclo deverão existir e ser recorrentes, visto que é essencial a familiarização das crianças dos dois contextos entre si. Assim, o trabalho conjunto entre educadores e professores poderá ser incentivado e previsto a nível do estabelecimento educativo (SILVA *et al.*, 2016).

As crianças da Educação Pré-Escolar explicaram como fizeram a sua horta, o porquê de a regarem e a importância que ela tem para elas. Era visível o agrado com que falavam, mostrando que ainda se lembravam de todos os procedimentos executados e da importância do sol, da terra, da água e do ar para a sobrevivência das plantas. A nosso ver, estes momentos de partilha de ideias, opiniões e interesses entre as crianças de diferentes contextos educativos e mesmo do mesmo contexto educativo são enriquecedores porque não só fomentam a comunicação, mas também a criação de relações e interações estimulantes e significativas. Após este momento de conversa inicial, dividimos a turma, permitindo que as crianças trabalhassem colaborativamente com diferentes colegas. Assim sendo, algumas começaram a elaboração da horta e outras plantaram em copos, sendo que este processo foi rotativo.

Ao longo da construção da horta, era notória a azáfama e a alegria com que as crianças a estavam a desenvolver. A infância, conforme discutido, é de vital importância pelo papel que exerce na formação do indivíduo, através da construção de valores, regras sociais de convívio, cuidados e afeto que a acompanharão por toda a sua vida, tornando-a mais aberta para absorver ensinamentos (RAMBO; ROESLER, 2019, p. 128)

Depois de todas as crianças plantarem quer no copo como na horta, regamo-la, limpamos a sala e o espaço exterior e as crianças da Educação Pré-Escolar foram para a sua sala, na qual contaram a sua experiência às restantes crianças e à Educadora, entusiasmando-as para elaborarem também a sua horta. O facto de as crianças verem um alimento produzido na sua horta, mostra que, afinal, se esperarmos, tivermos paciência e cuidarmos da nossa horta, ela dá-nos alimentos naturais e saudáveis. Em seguida, os alunos desenharam as diversas plantas que plantamos e escreveram os seus nomes, para que, depois de serem plastificados, fossem colocados junto à respetiva planta.



Desenvolvemos a experiência do feijão, tendo colocado num copo um feijão com terra, água, ar e luz, e os restantes quatro feijões, foram colocados cada um no seu copo, sem um dos elementos essenciais para a sua sobrevivência. Antes de guardarmos os copos, criamos um pequeno momento de diálogo em que as crianças expressaram as suas conceções prévias acerca do que poderia acontecer a cada feijão, tendo sido unânime que o feijão que apresenta todos os elementos básicos para a sua sobrevivência se desenvolveria mais rapidamente e de modo saudável. Na semana seguinte observamos os feijões, de modo a compreendermos a importância destes elementos para a vida das plantas. É de salientar que a observação prática desta atividade facilitou a compreensão das crianças.

Ademais, esta atividade foi desenvolvida com materiais naturais e no exterior, aspeto este que não poderíamos deixar de referenciar, visto que é essencial para um desenvolvimento de qualidade das crianças. Deste modo, “as atividades que se realizam habitualmente na sala também podem ter lugar no espaço exterior, este tem características e potencialidades que permitem um enriquecimento e diversificação de oportunidades educativas” (SILVA *et al.*, 2016, p. 27), visto que, no exterior, as crianças “têm a possibilidade de desenvolver diversas formas de interação social e de contacto e exploração de materiais naturais” (p. 27), sendo este “um espaço em que as crianças têm oportunidade de desenvolver atividades físicas, num ambiente de ar livre” (p. 27).

Para finalizar a atividade, completamos a porção da roda dos alimentos destinada aos legumes/hortícolas com os copos de plantas plantadas em terra e os copos de raízes de plantas em água. Para além disto, as crianças sugeriram que pintássemos o bidão; deste modo criamos um momento de debate no qual as crianças dialogaram sobre o que deveriam desenhar e ilustrar no bidão. Após este momento de partilha, reflexão e tomada das decisões, dirigiram-se para a horta ordeiramente. Assim, na parte da frente, ilustraram os quatro elementos fundamentais para a sobrevivência das plantas, numa das laterais desenharam e escreveram as partes que constituem as plantas e a outra lateral foi destinada para a assinatura de todos os que auxiliaram na elaboração da horta. Esta parte da atividade foi sugerida pelas crianças, sendo importante que estas tenham oportunidade de expressar e pôr em prática as suas ideias e interesses, sendo coconstrutoras do seu processo de ensino e aprendizagem. A atividade da criança é entendida como colaboração no âmbito do quotidiano educativo. O papel do professor é o de organizar o ambiente e observar e escutar a criança para a compreender e lhe responder. O processo de aprendizagem é pensado como um espaço partilhado entre a criança e o adulto (OLIVEIRA-FORMOSINHO, 2013, p. 28). Acharmos interessante o facto de, na decoração do bidão, as crianças optarem por decorá-lo com os vários conhecimentos que adquiriram e que são



conteúdos programáticos, mostrando que estes foram apreendidos e compreendidos de um modo dinâmico, divertido e diferente.

Para além disso, salientamos que esta atividade é de cariz contínuo, uma vez que as crianças têm de cuidar da horta regularmente, regando-a e tirando as ervas que circundem as plantas, sendo que no decorrer das semanas, foi visível a entrega dos alunos ao projeto desenvolvido, dado que foi constante a partilha de aprendizagens e ideias com a turma.

### Notas conclusivas

Na sequência da observação participante e reflexão sistemática nos contextos, recolhemos dados durante todos os momentos de estágio. A análise desses dados permitiu verificar o desenvolvimento de competências e aprendizagens das crianças, acerca da importância de adotarmos hábitos alimentares saudáveis. Neste sentido, comprova-se a pertinência de criar momentos de contato com alimentos, de modo criativo, dinâmico e diferente, em articulação com outras áreas do saber, permitindo que a criança tenha voz ativa e participe na construção do seu conhecimento, possibilitando, deste modo, a evolução de capacidades criativas, expressivas, cognitivas, pessoais e sociais das crianças.

Em suma, pensamos ser fundamental, explicitar que todas as atividades promovidas, quer no contexto de Educação Pré-escolar, quer no contexto de Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, foram cruciais para a promoção de novas aprendizagens e vivências quer por parte das crianças, quer pela parte dos docentes, pois as crianças aprendem imenso connosco, mas nós aprendemos muito mais com elas. Assim sendo, para que as aprendizagens e as vivências sejam significativas, criativas e estimulantes é fundamental que o profissional da ação educativa seja competente, empático, flexível, com uma mente aberta e um profissional capaz de coconstruir o conhecimento com as crianças e de adequar a sua ação a estas e aos contextos onde se enquadra. O professor é um “formador” de cidadãos, que deve ajudar na construção de crianças ativas e conscientes. Assim, ser docente é dar voz à criança na construção do seu próprio conhecimento e ser curioso e provocar a curiosidade da criança. Deste modo, tentamos que, na promoção das atividades desenvolvidas, estes aspetos estivessem em grande plano, pois só assim conseguimos propiciar um projeto deveras impulsionador.

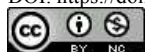
Concluindo, pelo exposto, esta intervenção pedagógica foi orientada numa perspectiva holística do saber e da aprendizagem, envolvendo as crianças nas decisões e planeamento das atividades desenvolvidas. Estas foram pensadas de modo a promover a interação das crianças em grande grupo, pequeno grupo e em trabalho autónomo, tendo sempre por base as suas



necessidades. As ideias e sugestões que estas foram expressando ao longo da intervenção foram aproveitadas e implementadas de forma dinâmica, criativa e cativante. Para além disso, tentamos, durante a implementação do projeto, promover aprendizagens ricas e estimulantes que abrangessem todas as áreas do saber/áreas de conteúdo, de forma a enriquecer o processo de ensino e aprendizagem de cada criança, nunca descorando o tema do projeto, promovendo hábitos alimentares saudáveis, de forma a sensibilizar as crianças e os adultos para a importância de uma alimentação correta para a nossa saúde e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

- BARBOSA, E.; SILVA, J. Aprendizagem versus Ensino: Falsa oposição ou uma nova didática pré-escolar?. **Póiesis Pedagógica**, Catalão, v. 11, n. 2, p. 114-132, 2013. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/poiesis/article/view/29583>. Acesso em: 19 out. 2021.
- COUTINHO, C. P. *et al.* "Investigação-ação metodologia preferencial nas práticas educativas". **Revista Psicologia, Educação e Cultura**, v. 13, n. 2, p. 355-379, dez. 2009. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/10148>. Acesso em: 28 out. 2021.
- GOMES, C. *et al.* **Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória**. Lisboa: Ministério da Educação, 2017.
- HOHMANN, M.; WEIKART, D. **Educar a criança**. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2003.
- LOPES, F.; DAVI, T. Inclusão de Hábitos Alimentares Saudáveis na Educação. **Cadernos da Fucamp**, v. 15, n. 24, p. 105-126, 2016. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/932>. Acesso em: 11 jan. 2022.
- LOUREIRO, I. A importância da educação alimentar: O papel das escolas promotoras de saúde. **Educação alimentar**. v. 22, n. 2, p. 43-55, jul./dez. 2004. Disponível em: <https://run.unl.pt/handle/10362/16986>. Acesso em: 15 jul. 2021.
- MÁXIMO-ESTEVEES, L. **Visão Panorâmica da Investigação-Ação**. Porto: Porto Editora, 2008.
- ME. Ministério da Educação. **Educação Alimentar em Meio Escolar**: Referencial para uma oferta alimentar saudável. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, 2006. Disponível em: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/educacao\\_alimentar\\_em\\_meio\\_escolar.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/educacao_alimentar_em_meio_escolar.pdf). Acesso em: 23 mar. 2021.
- OLIVEIRA-FORMOSINHO, J. (org.). **Modelos Curriculares para a Educação de Infância**: Construindo uma práxis de participação. Porto: Porto Editora, 2013.





PEREIRA, T.; NUNES, R.; MOREIRA, B. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais. **Lynx**, v. 1, n. 1, maio 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/lynx/article/view/25591>. Acesso em: 10 out. 2021.

RAMBO, G.; ROESLER, M. Vivência com a Natureza no Ambiente Escolar na primeira infância e sua relevância para construção do respeito e cuidados com o Meio Ambiente. **Revista Brasileira de Educação Ambiental**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 111-131, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/revbea/article/view/2698>. Acesso em: 09 nov. 2021.

SARMENTO, T. A criança entre-lugares: Na família e na escola. In: FILHO, A.; DORNELLES, L. **Lugar da criança na escola e na família: A participação e o protagonismo infantil**. Porto Alegre: Editora Mediação, 2018.

SILVA, I. *et al.* **Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE)**. Lisboa: Ministério da Educação; Direção-Geral da Educação, 2016.

SOARES, V.; OLIVEIRA, G. O Papel da Escola na Construção de uma Alimentação Saudável. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 1, n. 4, p. 176-186, 2004. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/341686810\\_O\\_papel\\_da\\_escola\\_na\\_construcao\\_de\\_uma\\_alimentacao\\_saudavel](https://www.researchgate.net/publication/341686810_O_papel_da_escola_na_construcao_de_uma_alimentacao_saudavel). Acesso em: 16 out. 2021.

SOUSA, G. *et al.* A pandemia de COVID-19 e suas repercussões na epidemia da obesidade de crianças e adolescentes. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 12, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4743>. Acesso em: 10 ago. 2022.

VINHA, T. O educador e a moralidade infantil numa perspectiva construtivista. **Revista do Cogeme**, v. 8, n. 14, p. 15-38, 1999. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-cogeme/index.php/COGEIME/article/view/506>. Acesso em: 06 out. 2021.

ZANCUL, M. Educação Alimentar na Escola: Para além da Abordagem Biológica. **Temas em Educação e Saúde**, v. 13, n. 1, p. 14-23, jan./jun. 2017. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/9490>. Acesso em: 23 maio 2021.





### Como referenciar este artigo

CRUZINHA, B.; SARMENTO, T. Construir hábitos alimentares saudáveis com as crianças: Apresentação de um projeto de investigação e intervenção pedagógica. **Revista @mbienteeducação**, São Paulo, v. 15, n. 00, e022009, 2022. e-ISSN: 1982-8632. DOI: <https://doi.org/10.26843/ae.v15i00.1148>

**Submetido em:** 16/03/2022

**Revisões requeridas:** 13/04/2022

**Aprovado em:** 17/05/2022

**Publicado em:** 01/06/2022

**Processamento e editoração:** Editora Ibero-Americana de Educação.

Revisão, formatação, normalização e tradução.

