ISSN: 2358-8829

LANCHE SAUDÁVEL NA PRÉ- ESCOLA: CAMINHO DE CONSCIENTIZAÇÃO EM RELAÇÃO AOS ALIMENTOS CONSUMIDOS PELAS CRIANÇAS.

Laryssa Frota Alves [1]

INTRODUÇÃO

A proposta desse relato está centrada no estudo sobre a alimentação saudável na Educação Infantil, em especial com crianças da pré-escola. A alimentação saudável na infância relaciona-se com elementos que influenciam no desenvolvimento integral da criança, oportunizando benefícios tanto psicológicos como sensoriais e motores através de disposição e energia, mantendo a qualidade da sua saúde. (Talyulli; Silva, 2022).

Com isso, foi perceptível pela professora regente que as crianças de uma turma do Infantil IV de uma escola municipal de Fortaleza, situada no bairro Rodolfo Teófilo, sempre traziam e consumiam alimentos industrializados como biscoitos, iogurtes, sucos e refrigerantes, apesar do incentivo da professora para que elas consumissem os alimentos ofertados pela escola, geralmente, frutas e sucos naturais. Vale ressaltar que a gestão também já havia dialogado com os pais e responsáveis para evitarem de trazer tais alimentos.

A partir disso foi planejada pela professora uma experiência educativa em que as crianças fossem direcionadas a reflexão sobre alimentação saudável. Essa vivência iniciou-se com a leitura da história: *"A cesta da Dona Maricota"* de Tatiana Belinky. Em seguida foi apresentado um cartaz com duas figuras simbolizando alegria e tristeza, acompanhadas com as legendas: *"alimentos saudáveis e não saudáveis*". Posteriormente a professora apresentou figuras de diversos alimentos e cada criança colocou no espaço correto: saudável ou não saudável. Em seguida, cada criança foi convidada a realizar um desenho da sua fruta preferida, havendo a possibilidade de desenhar mais de uma. Como culminância da vivência, foi realizado um piquenique em que todas as crianças tiveram a oportunidade de trazer alimentos saudáveis como frutas e sucos naturais. Além disso, foi

[1] Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional pela Faculdade Plus; laryssa_frota@hotmail.com

perceptível a diminuição da presença de alimentos ultra processados no momento do lanche e uma maior aceitação por parte das crianças da alimentação ofertada pela escola.

Portanto, consoante a perspectiva de Barbosa e Horn (2008) que consideram o objetivo das propostas pedagógicas como meio de impulsionar a inovação na Educação, o objetivo dessa proposta pedagógica foi de fazer com que as crianças refletissem sobre a Alimentação Saudável e se sentissem mais incentivadas em consumir a alimentação ofertada pela escola, sendo essa mais saudável do que a que elas costumavam trazer para a instituição de ensino.

A fim de trazer embasamento teórico foi necessária a consulta das legislações vigentes acerca do tema e das obras de autores, tais como Ostetto (2000), Moura (2010), Rigo (2015) e Lopes e Davi (2016).

Considera-se a importância dessa vivência para proporcionar momentos de reflexões sobre a alimentação saudável, percebendo a sua importância para a saúde e bem-estar de cada criança.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

A metodologia utilizada nesse relato de experiência foi a observação, o que Fortunati (2009 *apud* OSTETTO, 2015) considera como algo que não apenas mostra como é a realidade, mas também traz a interpretação e os questionamentos sobre aquilo que o observador quer explicar: suas intenções e expectativas. Desse modo, a experiência foi planejada a partir da observação da professora em relação aos alimentos trazidos pelas crianças no momento do lanche.

O ato de planejar para Ostetto (2000) está relacionado à

> [...] Atitude de traçar, projetar, programar, elaborar um roteiro para empreender uma viagem de conhecimento, de interação, de experiências múltiplas e significativas para/com o grupo de crianças. Planejamento pedagógico é atitude crítica do educador diante do seu trabalho docente. Por isso não é uma fôrma! Ao contrário, é flexível e, como tal, permite ao educador repensar, revisando, buscando novos significados para sua prática pedagógica. (OSTETTO, 2000, p. 177).

A partir disso foi planejada uma vivência em que o seu objetivo foi trabalhar a questão da alimentação saudável, viabilizando um ambiente de reflexão com as crianças. Após o planejamento e execução da vivência foi realizado um levanto bibliográfico de autores voltados para a temática, bem como as legislações e documentos oficiais que a englobam.

ISSN: 2358-8829

REFERENCIAL TEÓRICO

A Educação Infantil é definida como a primeira etapa da Educação Básica em que as crianças de até cinco anos são estimuladas a se desenvolverem de forma integral, sendo essa complementada com as ações da família e da comunidade. (BRASIL, 1996). Assim, considera-se essa etapa importante, pois nela são desenvolvidas experiências que auxiliam no desenvolvimento integral das crianças: cognitivo, motor, psíquico, emocional e social.

Segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil (2009):

> As propostas pedagógicas da Educação Infantil deverão considerar que a criança, centro do planejamento curricular, é sujeito histórico e de direitos que, nas interações, relações e práticas cotidianas que vivencia, constrói sua identidade pessoal e coletiva, brinca, imagina, fantasia, deseja, aprende, observa, experimenta, narra, questiona e constrói sentidos sobre a natureza e a sociedade, produzindo cultura. (BRASIL, 2009, p.12).

Assim, considera-se essa etapa da Educação Básica como de extrema importância, pois nela são desenvolvidas experiências que auxiliam no desenvolvimento integral das crianças: cognitivo, motor, psíquico, emocional e social. Portanto, o professor na Educação Infantil surge como sujeito atuante no seu processo de aprendizagem e, com isso, deve elaborar e executar seu planejamento coerente com os documentos oficiais e com a realidade observada durante seu cotidiano escolar.

A alimentação saudável no ambiente escolar, conforme Rigo (2015), deveria ser uma temática presente nas escolas, pois as crianças irão aprender a adquirir bons hábitos, tornando-se também exemplo para seus familiares e conseguindo manter sua saúde saudável a fim de evitar diversas doenças.

A promoção de uma alimentação saudável e equilibrada, juntamente a prática de atividades físicas, auxilia na melhoria saúde e traz prevenção de doenças que podem influenciar em vários aspectos da vida do indivíduo, como social, mental e físico, resultando, assim, melhoria na sua qualidade de vida (Moura, 2010).

A obesidade, por exemplo, é uma doença em que sua característica principal é o acúmulo de gordura no corpo, interferindo na qualidade de vida do indivíduo. Sua causalidade pode estar relacionada a diversos fatores, tais como genéticos, psicossociais, culturais, nutricionais, dentre outros. Outras doenças podem ser decorrentes da obesidade

como diabetes, hipertensão arterial e doenças relacionadas ao coração. (Santos et al, 2024).

Em relação a obesidade infantil, Santos el al (2024) esclarece que

> Vários elementos estão relacionados ao desenvolvimento da obesidade infantil, incluindo: hábitos alimentares não saudáveis: ingerição excessiva de alimentos ricos em calorias, gorduras saturadas, açúcares e alimentos processado. Sedentarismo: falta de atividade física e aumento do tempo que se gasta em atividades sedentárias, como assistir TV, jogar videogame e usar aparelhos eletrônicos. Genética e fatores familiares: padrões genéticos e influências familiares, incluindo hábitos alimentares e o nível de atividade física dos pais. Fatores socioeconômicos: limitação no acesso a alimentos saudáveis devido a restrições financeiras ou à carência de espaços adequados. Propaganda de alimentos não saudáveis para crianças, afetando suas escolhas alimentares. Os principais riscos associados à obesidade na infância, tais como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, problemas ortopédicos, além de impactos psicológicos, como baixa autoestima e depressão [...]. (SANTOS ET AL, 2024, p. 896).

Vale ressaltar a existência da Lei nº 19.455, de 18 de agosto de 2025, que "dispõe sobre a promoção de alimentação saudável e determina a exclusão de alimentos ultra processados e açucarados das escolas públicas e particulares no âmbito do Estado do Ceará" (CEARÁ, 2015). Sendo, de acordo com o Artigo 5º, parágrafo 4º da mesma lei, facultativo a fixação de regras das instituições de ensino em relação aos alimentos trazidos pelas crianças.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2018) traz em seu texto cinco campos de experiências para a Educação Infantil: "O eu, o outro e o nós; Corpo, gestos e movimentos; Traços, sons, cores e formas; Escuta, fala, pensamento e imaginação e Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações". No campo "Corpo, gestos e movimentos" em um dos seus objetivos de aprendizagem para crianças de 4 a 5 anos está o de "Adotar hábitos de autocuidado relacionados a higiene, alimentação, conforto e aparência." (BRASIL, 2018). Dessa forma, o professor da Educação Infantil, utilizando a BNCC como suporte do seu planejamento, deve abordar a Alimentação Saudável como tema a ser trabalhado na sua prática, pois essa seria uma das maneiras possíveis em que iriam auxiliar na aprendizagem do autocuidado pelas crianças.

De acordo com o Artigo 2º, Inciso I da Lei nº 11.947, de 16 de julho de 2009, a qual dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica, em uma de suas diretrizes determina:

> I - o emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos

> alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos [...] (BRASIL, 2009).

Portanto, considera-se oportunizar experiências voltadas para essa temática como algo de direito da criança e que deve ser tratado com relevância durante todo seu percurso escolar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme Lopes e Davi (2016)

> A promoção de hábitos alimentares saudáveis é a estratégia principal e deve ser trabalhada por meio de vários outros conteúdos, permitindo que a criança desenvolva um novo olhar sobre o que é alimentar-se de forma saudável e prazerosa. (LOPES; DAVI, 2016, p.114).

Com isso, a escola possui um cardápio balanceado, direcionado à oferta de uma alimentação saudável às crianças. Dentre os momentos da rotina das crianças na escola está o momento do lanche em que frutas e sucos sem açúcar são ofertados para elas. No entanto, apesar das reuniões com os responsáveis sobre conscientização do uso de alimentos industrializados para a saúde das crianças, foi observado a presença de bolachas recheadas, refrigerantes e salgados trazidos por elas. Assim, a professora planejou uma atividade diversificada em que se seguiu da seguinte maneira: primeiramente ela iniciou a leitura da história: *"A cesta da Dona Maricota"* de Tatiana Belinky e em seguida apresentou um cartaz com duas figuras que simbolizavam alegria e tristeza, sendo legendadas com "alimentos saudáveis" e "alimentos não-saudáveis", respectivamente.

Posteriormente, a professora perguntou se as crianças sabiam a diferença entre esses alimentos e algumas crianças responderam: "*Saudável é que deixa a gente forte!"; "Saudável é banana, maçã, melancia"; "Não saudável é xilito, refrigerante".* Em seguida, a professora apresentou imagens de diversos alimentos como frutas, batatinhas fritas, legumes, sorvete, dentre outros. Cada criança foi chamada pelo seu nome e convidada a colocar a figura que tirou no espaço que ela considerava ser o correto. Todas as crianças presentes no dia, no total 16, demonstraram interesse e satisfação em participar da vivência proposta.

Após esse momento, as crianças receberam seus cadernos de desenho e foram convidadas a realizar o desenho da sua fruta preferida. Algumas crianças quiseram desenhar mais de uma fruta, o que foi aceito pela professora. Foi perceptível a presença de desenhos de frutas ofertadas na escola como a banana e a melancia. Assim, a professora

pôde dialogar com as crianças sobre a presença dessas frutas na escola e a possibilidade de consumi-las no momento do lanche, evitando trazer alimentos industrializados. Dias após essa experiência foi realizado um piquenique com as crianças no pátio da escola em que todas trouxeram alimentos saudáveis, como maçã, melancia e banana e sucos naturais. No decorrer do semestre foi perceptível uma maior aceitação das crianças para com a alimentação oferecida pela escola.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência relatada permitiu com que as crianças tivessem acesso ao conhecimento acerca da Alimentação Saudável, proporcionando-as reflexões sobre os alimentos que consomem diariamente, além de proporcionar um momento de interação entre si e a professoras por meio de um piquenique fora da Sala de Referência, no pátio da escola.

Compreende-se Alimentação Saudável uma alimentação composta por alimentos frescos ou *in natura* como frutas, carnes, ovos, grãos, dentre outros alimentos. Tais alimentos oferecem nutrientes e vitaminas essenciais para o funcionamento e manutenção do corpo humano, além de evitar a obesidade e outros tipos de doenças.

A educação alimentar deve ser tratada tanto na família como na escola. O professor surge como uma figura importante em mediar os conhecimentos que fazem parte do patrimônio histórico-cultural da sociedade em que a criança está inserida com os seus conhecimentos prévios. Nessa perceptiva, por meio da observação atenta da professora, sendo seu objetivo em trazer melhorias para a alimentação das crianças, foi possível criar um ambiente reflexivo e de contato delas com outros tipos de alimentos.

Assim, ressalta-se a importância de proporcionar reflexões entre toda a comunidade escolar (gestão, corpo docente, funcionários, crianças e famílias) acerca do consumo de alimentos saudáveis e dos seus benefícios para a saúde das crianças, além de oportunizar experiências coletivas como piqueniques e plantações de pequenas hortas.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Educação Infantil, Conscientização, Pré-escola.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 9.394**, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF: Fernando Henrique Cardoso, [1996]. Disponível em: < https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm> Acesso em: 15 julho 2026.

BRASIL. **Lei nº 11.947**, de 16 de julho de 2009a. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica [...]. Brasília, DF, 2009. Disponível em: < https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm>. Acesso em: 15 julho 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução nº 5**, de 17 de dezembro de 2009b. Fixa as Diretrizes Nacionais para a Educação Infantil. Disponível em: < https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=112015>. Acesso em: 15 julho 2026.

CEARÁ. **Lei nº 19.455**, de 18 de agosto de 2025. Dispõe sobre a promoção de alimentação saudável e determina a exclusão de alimentos ultraprocessados e açucarados das escolas públicas e particulares no âmbito do Estado do Ceará. Fortaleza, CE, 2025. Disponível em: < https://www2.al.ce.gov.br/legislativo/legislacao5/leis2025/19455.htm>. Acesso em: 15 julho 2026.

LOPES, Fernanda Martins; DAVI, Tania Nunes. **Inclusão de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil com alunos de 4 e 5 anos**. Cadernos da Fucamp, Minas Gerais, v.15, n.24, p. 105-126, julho – dez., 2016. Disponível em:<https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/issue/view/65>. Acesso em: 15 julho 2026.

MOURA, Célia dos Santos. **Alimentação Saudável.** São Paulo: SENAR, 2010. Disponível em: < https://rubineia.sp.gov.br/wp-content/uploads/2021/10/Apostila-Curso-Alimentancao-Saudavel.pdf>. Acesso em: 15 julho 2026.

OSTETTO, Luciana Esmeralda. **A prática do registro na Educação Infantil:** narrativa, memória, autoria. Disponível em:< https://publicacoes.unicid.edu.br/ambienteeducacao/article/view/526/498>. Acesso em: 15 julho 2026.

OSTETTO, Luciana Esmeralda. **Encontros e encantamentos na educação infantil:** partilhando experiências de estágios. Campinas, SP: Papirus, 2000.

RIGO, Daniela Cristiane de Fárvere. **A alimentação saudável na educação infantil como meio de aproximar escola e família.** 2015. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/22077/1/MD_ENSCIE_I_2014_27.pdf> Acesso em: 15 julho 2026.

SANTOS ET AL, Karine. Obesidade Infantil: fatores associados e riscos à saúde. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE**, v. 10, n.10, p. 894-902, 2024. DOI: doi.org/10.51891/rease.v10i10.15891. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/pt_BR/article/view/15891/8644. Acesso em: 15 julho 2026.

TALYLI, Vilma Alves Ramos; SILVA, Daniel Rodrigues. **Alimentação Saudável na Educação Infantil.** 1º ed. Vitória: Diálogo Comunicação e Marketing, 28 p., 2022. Disponível em: <https://dialogocom.com.br/wp-content/uploads/2022/05/Ebook-Alimentacao-Vilma-1.pdf>. Acesso em: 15 julho 2026.