

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DA ESCOLA ENCONTRO – PROJETOS

A proposta de Educação Alimentar da Escola Encontro abarca as crianças do berçário ao Ensino Fundamental. Ela tem como objetivos orientar e conscientizar os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável. As ações desta proposta também se desdobram em projetos vivenciados ao longo do ano letivo. Apresentamos a seguir.

- O *Projeto Açúcar na Berlinda* envolve toda a Escola e tem como objetivo conscientizar os alunos sobre a quantidade de açúcar presente nos alimentos, principalmente nos ultraprocessados. Já aconteceram diversas atividades, como palestras sobre alimentos *in natura* e industrializados; elaboração de cartazes com a quantidade de açúcar presente nos alimentos e redução de 40-50% na quantidade de açúcar adicionado aos sucos dos alunos pela equipe da cozinha.
- O *Projeto Vida Saudável* foi realizado em parceria com a professora de Educação Física e aconteceu com as turmas do fundamental, durante todo o ano letivo. Inicialmente, solicitamos que os alunos escrevessem um recordatório alimentar. Deste modo, pudemos conhecer seus hábitos alimentares. Em seguida, realizamos uma palestra sobre quais são alimentos saudáveis e, posteriormente, os alunos elaboraram cartazes com o tema da “Alimentação saudável na óptica dos alunos”. Para finalizar, houve uma gincana, onde os alunos foram divididos em dois grupos e aguardavam a sua vez em uma fila. A professora falava “saudável” ou “não-saudável” e o aluno deveria correr até o lado contrário e escolher um dos alimentos expostos, correspondente ao que era solicitado.
- O *Projeto de Higienização das Mãos* enfatizou os procedimentos para a adequada lavagem das mãos, principalmente antes das refeições e após a utilização dos sanitários. Alguns alunos foram escolhidos e vendados. Em seguida, a professora pintava algumas partes das mãos dos alunos para representar as sujidades do dia-a-dia. Posteriormente, com os olhos vendados e as mãos com a tinta seca, eles deveriam lavar as mãos. Depois, retirávamos a venda dos alunos e todos observávamos resquícios de tinta nas mãos. Deste modo, os alunos percebiam que o modo de lavar as mãos, muitas vezes, ocorre de forma rápida e inadequada. Ao final, eles receberam orientação do procedimento adequado para lavagem das mãos.
- O *Projeto do Cérebro* foi realizado com as turmas do ensino fundamental, em parceria com a professora de Ciências e já acontece há dois anos consecutivos. Com a primeira turma, os estudantes estudavam sobre o cérebro e a equipe de nutrição participou levando alimentos importantes para o adequado funcionamento cerebral, explicando sobre os nutrientes de cada um deles e, ao final, os alunos experimentavam. No segundo, os alunos foram divididos em equipes. Cada equipe recebeu o nome de uma parte do Sistema Nervoso Central. Um aluno de cada equipe, em forma de rodízio, era informado sobre um alimento importante para o cérebro e desenhava para os colegas adivinharem qual era o nome do alimento.
- O *Projeto Conhecendo os Alimentos* é realizado em todas as turmas e acontece de modo sistemático. No Berçário e Educação Infantil, as frutas e os legumes são apresentados para as crianças. Durante esta atividade, as crianças têm a oportunidade de conhecer e aprender nomes das comidas, assim como tocar,

cheirar e brincar com os alimentos. Esta é uma forma também de realizar uma atividade sensorial, na qual buscamos estimular para que descubram sobre os diferentes cheiros, texturas, sabores, sobre grandezas (se o alimento é grande ou pequeno), etc. Esta atividade acontece próximo ao horário do lanche para poderem experimentar o que desejarem. Durante esta atividade, também já foi feito um trabalho sobre consciência financeira, na qual os alunos, de brincadeira, vendiam e outros colegas compravam os alimentos. Com as turmas do Ensino Fundamental, além das frutas e legumes, também são apresentados alguns alimentos utilizados nos lanches, como, por exemplo a macaxeira, que é utilizada para fazer o escondidinho e a batata-doce, que é utilizada para fazer o pastel com massa de batata doce. Deste modo, além de conhecer o alimento, descobrem em quais preparações podemos utilizá-los.

Sabemos da importância de oferecer uma alimentação saudável e variada para as crianças, por isso buscamos diariamente fornecer refeições equilibradas, coloridas, além de serem preparadas com muito cuidado e afeto. Buscamos despertar o interesse dos alunos antes mesmo do início das refeições, ao enfeitar os pratos, sempre com muito colorido e até “rostos” desenhados ou montados.

A proposta da Educação Alimentar da Escola Encontro busca estimular a autonomia das crianças ao realizar as refeições de modo independente, por exemplo, e incentivar a sua criatividade, principalmente durante os trabalhos desenvolvidos. A promoção da alimentação saudável tem início em casa, com as famílias, mas pode e deve ser potencializado no ambiente escolar. São indícios que estamos em um bom caminho observarmos um melhor consumo das refeições, em termos quantitativo e qualitativo, perceber uma evolução de diferentes texturas alimentares, respeitando e acolhendo as particularidades de cada criança, inclusive acontecimentos referidos pelas próprias famílias.