



Universidade dos Açores

Departamento de Ciências da Educação

Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

Oficina de Didáticas em 1º Ciclo do Ensino Básico

Ano letivo 2015/2016

2º Semestre

Projeto oficinas: “Reeducação Alimentar”

Docentes:

Prof.^a Doutora Isabel Condessa

Prof. Doutor Adolfo Fialho

Prof. Doutor José Cascalho

Prof.^a Doutora Josélia Fonseca

Prof.^a Doutora Graça Castanho

Discente:

Cátia Cardoso

Ponta Delgada, 19 de maio de 2016

Índice

Introdução.....	p. 3
Fundamentação.....	p. 4
Desenvolvimento do projeto.....	p. 7
Reflexão do projeto.....	p. 9
Considerações Finais.....	p. 10
Referências Bibliográficas.....	p. 11
Anexos.....	p. 13

Introdução

O presente projeto surgiu no âmbito da disciplina de Oficina de Didáticas em 1º Ciclo do Ensino Básico, inserida no 2º semestre, do 2º ano do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico, da Universidade dos Açores, lecionada pela Professora Doutora Isabel Condessa, pelo Professor Doutor Adolfo Fialho, pelo Professor Doutor José Cascalho, pela Professora Doutora Josélia Fonseca e pela Professora Doutora Graça Castanho.

Assim sendo, o projeto intitula-se “Reeducação Alimentar”.

A escolha do tema deu-se pelo facto de ao longo dos últimos anos a comida processada e fast food estão diariamente na alimentação das pessoas, principalmente das crianças. De acordo com Borba (2006, p. 1), essa má alimentação traz muitas consequências como “distúrbios psicológicos, pode afetar o desenvolvimento motor, pode comprometer a sua auto estima (...)”.

Para além do que acima foi descrito, a escolha para o meu projeto deu-se pelo facto de ir ao encontro do tema do meu Relatório de Estágio, mas também por ter observado condutas de uma má alimentação nas crianças com quem estou a estagiar. Ao longo das semanas de estágio constatei que as crianças levam para a escola sumos, donuts, bolachas com chocolate, leite achocolatado, entre outros.

Deste modo, decidi desenvolver o presente projeto com o objetivo de: Promover o consumo de uma alimentação saudável e a sua importância para o organismo.

Para a realização desse projeto foram necessários vários momentos, em diferentes dias e períodos. Assim sendo, o projeto foi desenvolvido entre os dias 3 a 9 de maio.

Fundamentação

Como já foi referido anteriormente, esse trabalho tem por base um projeto sobre a alimentação saudável, que foi desenvolvido com as crianças do meu estágio.

Assim sendo, para se desenvolver um projeto é necessário ter em conta várias fases, segundo Félix (2014, p.23, citando Vasconcelos, 2011), nomeadamente “definição do problema, planificação e desenvolvimento do trabalho, execução e avaliação e divulgação”.

A primeira fase, sendo a definição do problema, com base em Félix (2014, p. 23), corresponde à escolha da problemática ou de assuntos que o professor acha pertinente desenvolver, mas também pode ser pela escolha e interesse que as crianças possam ter, sobre determinado assunto.

A segunda fase, a planificação e desenvolvimento do trabalho, com base na autora acima referida (parágrafo anterior), “pretende-se criar uma previsão do que será feito e calendarizado para tornar mais claro para as crianças o caminho do projeto (...)” (Félix, 2014). No entanto, essa planificação pode ser alterada, uma vez que tem um carácter flexível.

A terceira fase, correspondente à execução do projeto, de acordo com Félix (2014), consiste na “promoção e aquisição de novas informações e conhecimentos (...), procurando dar resposta ao problema (...)”, ou seja, nesta fase as crianças têm de procurar informações para lhes ajudar a desenvolver o projeto.

Na fase acima referida (parágrafo anterior), é importante que o educador/professor incentive e motive as crianças a participarem no decorrer do projeto. Essa motivação, de acordo com Félix (2014, p. 26, com base em Katz & Chard, 2009, p.105), tem por base “o uso independente das competências que as crianças já possuem. Estas competências abrangem as áreas da comunicação, do desenho e da pintura”.

Relativamente à última fase de um projeto, a avaliação e divulgação, segundo Félix (2014, p. 29, citando Vasconcelos, 2011), é a fase da “socialização do saber, ou seja, é a fase que permite a avaliação do projeto e a divulgação para diferentes pessoas (...)”.

Depois do que acima foi referido, e sendo o tópico do projeto a alimentação saudável, importa referir a importância da mesma para a nossa vida.

Nos dias que correm, as pessoas tendem a ter uma má alimentação, preferem não “perder tempo” a comprar produtos naturais e a cozinhá-los, comprando assim alimentos processados ou comidas rápidas.

Deste modo, podemos dizer que o século XXI é sinónimo de má alimentação, consequentemente de obesidade.

A obesidade, de acordo com Abreu (2010, p.1), “é definida como a acumulação excessiva de gordura corporal que representa risco para a saúde”.

De acordo com a pesquisa feita, a obesidade tem vindo a aumentar ao longo dos anos. Essa doença, segundo Hernandez e Valentini (2010, p. 48, com base em Powers e Howley, 2005) “(...) agrava muitos outros riscos como a hipertensão, doenças pulmonares, artrite, gota, toxemia na gravidez, problemas psicológicos, baixa tolerância a calor, função e tamanho do coração dentre outros fatores podendo influenciar de forma negativa na condição de saúde do individuo”.

O facto dos adultos terem uma má alimentação, estão a destruir não só a sua vida, mas também a das suas crianças, provocando-lhes vários problemas de saúde, mas a principal é a obesidade infantil.

De acordo com Ribeiro e Silva (2013, p. 2, citando Oliveira, 1998),

O consumo alimentar inadequado, por períodos prolongados, resulta em esgotamento das reservas orgânicas de micronutrientes, trazendo como consequência para as crianças e adolescentes retardo no desenvolvimento, redução na atividade física, diminuição na capacidade de aprendizagem, baixa resistência as infecções e maior suscetibilidade a doenças.

Ao longo dos anos, vários estudos apontam para o crêscimo da obesidade infantil. De acordo com Hernandez e Valentini (2010, p. 48, com base na Organização Mundial de Saúde), “atualmente, uma em cada dez crianças em todo o mundo é obesa, o que representa cerca de cento e cinquenta e cinco milhões”.

O que acima foi referido é muito preocupante pelo facto de as crianças que são obesas, tendem a continuar na vida adulta.

Assim sendo, importa que desde pequenas as crianças saibam como ter uma boa alimentação, qual a sua importância e quais os alimentos que se deve ingerir diariamente. Deste modo, os educadores e professores, como pedagogos e profissionais da educação, devem promover hábitos de vida saudável, incentivando as crianças para uma boa alimentação.

Deste modo, a alimentação saudável é muito importante para a saúde das pessoas, principalmente para as crianças, pelo facto de, segundo Cordeiro (2013, p. 9, citando

Loureiro, 1999, p. 7), ser essencial “para que possam ter um crescimento e desenvolvimento harmoniosos e prevenir uma variedade de problemas de saúde relacionados com a nutrição como atraso de crescimento, anemia, perturbações na aprendizagem, obesidade, cárie dentária (...)”.

Segundo Ribeiro e Silva (2013, p. 1 e 2), “A alimentação desempenha um papel decisivo para o crescimento e o desenvolvimento físico da criança em idade escolar, época em que ela passa por um acelerado processo de maturação biológica, juntamente com o desenvolvimento sociopsicomotor”.

Assim sendo e depois do que acima foi referido, pode-se afirmar que uma alimentação saudável é muito importante, não só para a vida dos adultos, mas principalmente para as crianças, uma vez que lhes traz vários benefícios físicos e psicológicos.

Enquanto futura educadora e professora, importa promover hábitos de vida saudável às crianças para que elas cresçam com saúde e tornarem-se adultos igualmente saudáveis e que, mais tarde, possam transmitir aos seus filhos, esses bons hábitos.

Desenvolvimento do projeto

O projeto “Reeducação Alimentar”, sendo desenvolvido na turma do 4º ano, da escola EB1/JI de Matriz, teve em conta o horário da turma. Deste modo, o projeto foi dividido em vários momentos.

1º Momento

O projeto iniciou-se no dia 3 de maio, pelas 13h30. Nesse período as crianças iam ter uma sessão com um nutricionista, mas este cancelou no dia anterior.

Visto que o nutricionista cancelou a sessão no dia anterior, não tive tempo de convidar outro nutricionista, uma vez que seria muito em cima da hora. Assim sendo, para introduzir o projeto da alimentação, decidi que seria mais adequado fazê-lo através dos conhecimentos prévios das crianças. Deste modo, no 1º momento do projeto, pedi para as crianças escreverem um texto sobre a alimentação saudável e depois, cada par, leu o seu texto para os colegas.

Com base nos textos que as crianças produziram, salientei algumas palavras, escrevendo-as no quadro. Essas palavras foram divididas em colunas: alimentos saudáveis, consequências de uma boa alimentação, alimentos maus e consequências de uma má alimentação.

Em seguida, as crianças visualizaram um vídeo sobre hábitos de vida saudável. Depois houve uma discussão sobre o mesmo.

2º Momento

No 2º momento (dia 4 de maio, às 09h00) iniciou-se a construção da roda dos alimentos (Anexo I). Inicialmente as crianças leram “A História da Roda dos Alimentos”, para terem conhecimentos sobre os seus grupos e os alimentos pertencentes a cada um. Em seguida, a turma foi dividida em 4 grupos e cada um tinha um determinado grupo da roda dos alimentos. Cada grupo teve de recortar os alimentos que pertenciam ao seu grupo e colá-los na parte correspondente.

3º Momento

Uma vez que as crianças iam apresentar o projeto a outra turma, no 3º momento, que aconteceu no dia 4 de maio, pelas 13h30, as crianças foram divididas em 4 grupos para fazerem um convite para ser entregue a outras turmas, para a apresentação do projeto, mas também para o “Jogo do Comilão”, que seria realizado na semana seguinte, na hora do recreio. É de referir que 2 grupos fizeram o convite para a apresentação do projeto e

os outros 2 grupos fizeram o convite para o “Jogo do Comilão”. Depois de terminados, os convites foram entregues às outras turmas, uma do 4º ano e outra do 3º ano.

4º Momento

O 4º momento serviu para terminar de construir a roda dos alimentos, mas também para concluírem o placar sobre a alimentação saudável (Anexo II). Nesse placar, para além de constar a roda dos alimentos, também possui alguns dos benefícios de se ter uma boa alimentação. É de referir que esses benefícios foram pesquisados pelas crianças.

5ª Momento

O 5º momento do projeto foi realizado na aula de Educação Físico-motora, na 5ª feira. Nessa aula as crianças fizeram o “O Jogo do Comilão” (Anexo III). O jogo consistiu em dividir a turma em vários alimentos, de acordo com os grupos que pertencem à roda dos alimentos e também alimentos que não são saudáveis, como fast food e houve uma criança que era o comilão. O objetivo desse jogo era o comilão apanhar os alimentos e esses saírem do jogo (Anexo IV). No entanto, os alimentos mais saudáveis, para ficarem fora de jogo, teriam de ser apanhados 2 vezes, enquanto que os alimentos não saudáveis, para ficarem fora de jogo, apenas foram apanhados uma vez.

6º Momento

O 6º momento consistiu na apresentação do placar que construíram sobre a alimentação saudável, às outras turmas (Anexo V). Essa apresentação teve lugar na semana seguinte, no dia 9 de maio (2ª feira). Para a apresentação os grupos tiveram de pesquisar a importância dos grupos da roda dos alimentos que construíram, para dizerem na sua apresentação.

7º Momento

O 7º momento teve lugar no dia 9 e 10 de maio, às 10h40, hora do recreio. Esse momento consistiu em realizar o “Jogo do Comilão”, com as outras turmas. É de referir, que as turmas realizaram o jogo em dias diferentes, para não haver muita confusão. As crianças da minha turma, é que explicaram às outras turmas como se jogava o jogo e quais as regras.

Reflexão do projeto

Refletir sobre a nossa prática, enquanto futuros profissionais da educação, é muito importante pelo facto de nos ajudar a refletir sobre os aspetos positivos e menos positivos e a encontrar soluções para melhorar e ultrapassar o que correu menos bem.

Assim sendo, como afirma Costa (2010, com base em Therrien e Loiola, 2001), “(...) a reflexão envolve consciência crítica do professor sobre o próprio trabalho desenvolvido, apontando falhas e acertos no decorrer da caminhada (...)”.

A presente reflexão será sobre o projeto que foi desenvolvido, apontando aspetos positivos e menos positivos do seu desenvolvimento.

Na minha opinião as crianças mostraram-se muito entusiasmadas e motivadas com a realização de um projeto e continuaram com esse entusiasmo e motivação no decorrer do mesmo. A meu ver, a motivação e entusiasmo que apresentaram deu-se pelo facto de apresentarem o projeto a outras turmas, ou seja, de mostrarem o seu trabalho, algo que é deles, uma vez que foram eles que o desenvolveram.

Ao longo do desenvolvimento do projeto importa salientar que este teve em conta as várias fases e todas foram atingidas.

Relativamente à terceira fase do projeto, aproveitei as competências salientadas nesta fase, como a comunicação e as competências de expressão plástica. Essas competências verificaram-se na construção da roda dos alimentos e na pesquisa das informações de cada grupo da roda, que depois ajudou as crianças na sua apresentação.

Outro aspeto que, a meu ver, importa referir é o facto dos grupos terem-se preparado muito bem para a apresentação. Cada grupo dividiu o que cada elemento ia dizer. Os elementos de um dos grupos, decoraram o que iam dizer, ou seja, não necessitaram de recorrer às suas folhas, com as informações.

Para além dos aspetos acima referidos, houve apenas um ponto menos positivo que importa realçar, as discussões que houve entre alguns elementos do próprio grupo de trabalho. Essas discussões deu-se pelo facto de algumas crianças terem personalidades muito fortes e quererem fazer tudo e à sua maneira. No entanto, depois de uma pequena discussão, com toda a turma, sobre esses comportamentos e as possíveis sugestões de melhoria, essas crianças acalmaram e até ao final projeto, comportaram-se muito bem, mostrando que sabiam trabalhar em grupo.

Deste modo e depois do que acima foi dito, posso dizer que o projeto correu muito bem.

Considerações Finais

O presente projeto, na minha opinião, foi muito importante ser desenvolvido com as crianças em questão, pelo facto de as fazer entender a razão pela qual devemos ter uma boa alimentação, ou seja, consegui atingir o meu objetivo inicial.

As estratégias e o tipo de trabalho que realizei com a minha turma, para desenvolver o projeto da alimentação saudável, foi sempre de acordo com o programa da professora titular da turma, ou seja, o projeto esteve sempre em harmonia com os conteúdos que tinha de trabalhar com as crianças, nomeadamente o convite.

Na minha opinião, o facto das crianças terem apresentado o projeto a outra turma, fez-lhes sentirem-se mais entusiasmadas e motivadas na sua concretização.

Como foi dito no início do trabalho, as crianças que desenvolveram o projeto eram crianças que comiam muitos doces. No entanto, depois do projeto, verifiquei que algumas crianças já tinham a preocupação de trazer para a escola alimentos que se deve ter em conta numa boa alimentação e comentavam quando os colegas traziam as bolachas com chocolate, os sumos, etc.

Ao longo do projeto consegui perceber que os maiores “culpados” pelas crianças ingerirem alimentos nada saudáveis são os pais. Deste modo, seria necessário desenvolver projetos sobre alimentação saudável, não só com as crianças, como também com os encarregados de educação, para que estes possam contribuir para a saúde dos seus educandos.

Deste modo, como futura educadora e professora, devemos ter atenção à alimentação que as crianças têm, de modo a tentar educar-lhes para terem uma boa conduta alimentar, mas também proporcionar projetos que incluam os pais.

Referências Bibliográficas

Borba, P.C.S. (2006). *A importância da atividade lúdica no tratamento da obesidade infantil*. Revista Medicina Integral, 8(4). Acedido em maio, 16, em http://www.artesdecura.com.br/REVISTA/medicina_integral/atividade_infantil_patricia.pdf

Cordeiro, N.O. (2013). *Hábitos de Vida Saudáveis e Atividade Física em contexto de Educação Pré-escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico*. Dissertação de Mestrado, Universidade dos Açores, Portugal. Acedido em maio, 16, em <https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/2314/1/DissertMestradoNeliaOliveiraCordeiro2013.pdf>

Costa, E.S. (2010). *A Importância da reflexão na formação de professores*. Curso de Licenciatura em Pedagogia a Distância. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação. Três Cachoeiras, Brasil. Acedido em maio, 17, em <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/37718/000821713.pdf?sequence=1>.

Félix, M. (2014). *A Metodologia de Trabalho de Projeto na Prática Supervisionada em Jardim de Infância*. Relatório de Estágio de Mestrado em Educação Pré-Escolar, Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Educação de Lisboa. Portugal. Acedido em maio, 17, em <http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/4114/1/A%20Metodologia%20de%20Trabalho%20de%20Projeto%20na%20Pr%C3%A1tica%20Profissional%20Supervisionada%20em%20Jardim%20de%20Inf%C3%A2ncia.pdf>

Hernandes, F & Valentini, M.P. (2010). Obesidade: Causas e Consequências em crianças e adolescentes. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 8, n. 3, p. 47-63. Acedido em maio, 16, em <file:///C:/Users/C%C3%A1tia%20Cardoso/Downloads/8637727-7789-1-PB.pdf>

Abreu, J. (2010). *Obesidade infantil: abordagem em contexto familiar*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto.

Portugal. Acedido em maio, 17, em https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54610/3/136640_1002TCD02.pdf

Ribeiro, G.N.M. & Silva, J.B.L. (2013). *A Alimentação no processo de aprendizagem*. Revista Eventos Pedagógicos, v.4, n.2, p. 77 – 85. Acedido em maio, 17, em <http://sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/eventos/article/viewFile/1270/941>

Anexos

Anexo I- Construção da roda dos alimentos



Anexo II- Placar da Alimentação Saudável



Anexo III- “Jogo do Comilão”



Anexo IV- Alimentos “apanhados” no “Jogo do Comilão”



Anexo V- Apresentação do placar da Alimentação Saudável



