



**FACULDADE ANTONIO MENEGHETTI
ALINE FRAGOSO RAMOS**

**A IMPORTÂNCIA DA PEDAGOGIA ALIMENTAR NA EDUCAÇÃO
ESCOLAR: UMA PESQUISA APLICADA EM ESCOLA DE SANTA MARIA (RS)**

**RECANTO MAESTRO-RESTINGA SÊCA
2024**

ALINE FRAGOSO RAMOS

**A IMPORTÂNCIA DA PEDAGOGIA ALIMENTAR NA EDUCAÇÃO
ESCOLAR: UMA PESQUISA APLICADA EM ESCOLA DE SANTA MARIA (RS)**

Trabalho de Conclusão de Curso-Monografia,
apresentado como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Ontopsicologia, Curso de
Graduação em Ontopsicologia, Faculdade Antonio
Meneghetti-AMF.

Orientador: Prof. Dra. Juciani Severo Correa

RECANTO MAESTRO-RESTINGA SÊCA
2024

ALINE FRAGOSO RAMOS

**A IMPORTÂNCIA DA PEDAGOGIA ALIMENTAR NA EDUCAÇÃO
ESCOLAR: UMA PESQUISA APLICADA EM ESCOLA DE SANTA MARIA (RS)**

Trabalho de Conclusão de Curso-Monografia,
apresentado como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Ontopsicologia, Curso de
Graduação em Ontopsicologia, Faculdade Antonio
Meneghetti-AMF.

Orientador: Prof. Dra. Juciani Severo Correa

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr^a. Juciani Severo Correa....
Orientador do Trabalho de Conclusão de Curso
Faculdade Antonio Meneghetti

Prof. Dr. Bruno Fleck da Silva....
Membro da Banca Examinadora
Instituição

Prof. Dr^a. Clarissa Miranda....
Membro da Banca Examinadora
Instituição

Recanto Maestro, 04 de outubro de 2024.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Deus criador pela minha vida e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização desse trabalho.

Agradeço a essa essência única, Eu, por permitir ousar, enfrentar, quebrar estereótipos e viver cada passagem deste aprendizado.

Agradeço ao meu marido e filhos que me incentivaram nos momentos mais difíceis e compreenderam a minha ausência, enquanto me dedicava a realização desse trabalho.

Aos professores do curso de Bacharel de Ontopsicologia que me forneceram todas as bases necessárias para a realização desse trabalho, agradeço com profunda admiração pelo vosso profissionalismo.

DEDICATÓRIA

Agradeço a minha orientadora Pr^a Dr^a Juciani Severo Correa por ter acreditado e aceitado em acompanhar-me nesse projeto.
O seu desempenho foi essencial para a minha motivação e conclusão desse desafio.
Agradeço a banca Pr. Dr Bruno Fleck da Silva e Pr^a Dr^a Clarissa Miranda por aceitar o convite e ser precisos no aperfeiçoamento deste projeto.

Epígrafe

“Para fazer uma boa cozinha, é preciso colher a alma das coisas, e isso é uma capacidade deliciosamente individual, em que os olhos são colocados em sintonia com o gosto, com o olfato e o palato”.

Acadêmico Professor Antonio Meneghetti, A Cozinha Viva, 2010.

RESUMO

Este trabalho procura investigar de que modo a pedagogia dos alimentos impacta na individuação de crianças com idade de 6 a 10 anos em uma escola privada de Santa Maria. O objetivo geral é responder como a pedagogia dos alimentos impactam na individuação de crianças com idade de 6 a 10 anos em uma escola privada. Como objetivos específicos, visa-se mapear o papel da escola na construção da individuação de crianças com idade de 6 a 10 anos e estudar o impacto da pedagogia dos alimentos nas escolhas alimentares destas crianças. Para a metodologia, escolhe-se a pesquisa bibliográfica, qualitativa, exploratória e o relato de experiência. Nele, a autora realiza uma visita de dois dias na escola e propõe práticas de pedagogia alimentar das quais os alunos participam para experimentarem alimentos saudáveis e entenderem sobre o funcionamento do próprio organismo. Os resultados e análise mostram que as crianças e jovens conseguiram compreender os princípios da cozinha viva e conscientizar a importância do preparo dos próprios alimentos. A pesquisa também apurou a relevância dos hábitos sob o ponto de vista da dificuldade das crianças em experimentarem novos sabores. Um exercício pedagógico foi necessário para que a pesquisadora conseguisse introduzir os jovens à experiência. Como conclusão, percebe-se que esse estudo pode ser aprimorado em novas pesquisas.

Palavras-chave: culinária; Ontopsicologia; pedagogia alimentar; pedagogia ontopsicológica.

ABSTRACT

This study aims to investigate how food pedagogy impacts the individuation of children aged 6 to 10 years old in a private school in Santa Maria. The general objective is to answer how food pedagogy impacts the individuation of children aged 6 to 10 years old in a private school. As specific objectives, the aim is to map the role of the school in the construction of the individuation of children aged 6 to 10 years old and to study the impact of food pedagogy on the food choices of these children. For the methodology, bibliographic, qualitative, exploratory research and experience report were chosen. In it, the author conducts a two-day visit to the school and proposes food pedagogy practices in which students participate to try healthy foods and understand how their own organism works. The results and analysis show that children and young people were able to understand the principles of living cuisine and become aware of the importance of preparing their own food. The research also determined the relevance of habits from the point of view of the difficulty young people have in trying new flavors. A pedagogical exercise was necessary for the researcher to introduce young people to the experience. In conclusion, it is clear that this study can be improved in new research.

Keywords: cooking; Ontopsychology; food pedagogy; ontopsychological pedagogy.

SUMÁRIO

1 Introdução.....	10
2 Fundamentação Teórica.....	10
3 Metodologia.....	19
4 Resultados e Discussão.....	20
5 Considerações Finais.....	26
Referências.....	28
Anexos.....	29

1. INTRODUÇÃO

É de conhecimento geral que uma alimentação saudável pode ser descrita como um padrão de consumo de alimentos que proporciona todos os nutrientes essenciais para o adequado funcionamento do nosso corpo. Além disso, é uma das etapas fundamentais na prevenção de diversas doenças. Este trabalho refere-se à alimentação saudável realizada em uma escola particular em Santa Maria, RS, no turno inverso do atendimento escolar, com uma turma mista de 21 estudantes de 6 a 10 anos.

Este estudo teve como problema de pesquisa: de que modo a pedagogia dos alimentos impacta na individuação de crianças com idade de 6 a 10 anos em uma escola privada de Santa Maria. O objetivo geral é responder como a pedagogia dos alimentos impactam na individuação de crianças com idade de 6 a 10 anos em uma escola privada. Com os objetivos específicos, visa mapear o papel da escola na construção da individuação de crianças com idade de 6 a 10 anos e estudar o impacto da pedagogia dos alimentos nas escolhas alimentares destas crianças.

A justificativa para abordar o tema da alimentação saudável é fundamentada em sua relevância para a promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida. Uma alimentação balanceada não apenas fortalece o organismo, tornando-o mais resistente a doenças, mas também contribui para o equilíbrio físico e mental. Para a Ontopsicologia,¹ a alimentação saudável se conecta com o conceito de "cozinha viva", que valoriza o uso de alimentos orgânicos diretamente da natureza, nutrindo corpo, mente e espírito de maneira integrada.

A autora, como aluna do Bacharelado em Ontopsicologia, considera essencial disseminar o conhecimento sobre os benefícios de uma alimentação equilibrada.

¹ Ontopsicologia: ciência epistêmica que evidencia um princípio elementar que faz critério de realidade funcional para a lógica humana. (Meneghetti, p 191,2012)

Através de abordagens lúdicas e prazerosas, é possível sensibilizar as pessoas, especialmente crianças, sobre a importância de cuidar da saúde por meio da alimentação. Esse processo educativo não só favorece o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, mas também promove uma compreensão mais ampla sobre o impacto que a alimentação tem em nosso bem-estar geral.

O presente trabalho está dividido em: referencial teórico (parte 2), abordando o papel da escola na construção da individualização de crianças com idade entre 6 e 10 anos e a pedagogia dos alimentos nas escolhas alimentares de crianças com idade entre 6 e 10 anos. A terceira parte elucida a metodologia utilizada. Na quarta parte, apresenta-se a análise e discussão dos resultados. Na quinta parte, finaliza-se com as conclusões.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A individualização é um processo fundamental que envolve o desenvolvimento da identidade e da autonomia do indivíduo. Para crianças entre 6 e 10 anos, a escola desempenha um papel essencial nesse processo, oferecendo um ambiente em que elas podem explorar suas habilidades, interagir com os outros e formar sua própria identidade.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), publicada pelo Ministério da Educação, é um documento que define as aprendizagens essenciais que os alunos devem desenvolver ao longo da Educação Básica. Foi instituída pela resolução CNE/CP nº2, publicada em 22 de dezembro de 2017, a qual tem como objetivo garantir aos estudantes o direito de aprender um conjunto fundamental de conhecimentos e habilidades que tem a finalidade de nortear o ensino da Educação Infantil até o Ensino Médio nas escolas públicas e privadas.

A BNCC estimula a interação entre as crianças, pois essa é vista como fundamental para o desenvolvimento da autonomia, reciprocidade e cuidado consigo mesmas. O documento propõe também que as crianças se conheçam e construam sua identidade pessoal, social e cultural. Conforme a BNCC, a criança, quando entra no ambiente escolar, está no primeiro ambiente em que vive a separação dos seus vínculos afetivos familiares para se incorporar a uma nova socialização estruturada e promover o desenvolvimento integral, tanto no aspecto social e relacional quanto no aspecto pessoal e de si mesma. Dessa forma, para Meneghetti (2019), a individualização é um ser único que está em evolução contínua e que desenvolve suas próprias características de personalidade e ações ao longo de sua existência: “O Eu começa a metabolizar segundo

a força do social realizado e precisa de pelo menos 4, 5, 6 (às vezes 10 anos) para conseguir ambientar-se com segurança de movimento de reflexão de comportamentos sobre uma nova força” (p.72).

Na idade dos 6 anos em diante, a criança atinge um desenvolvimento cognitivo, um amadurecimento que é capaz de diferenciar entre ela e o outro. Entende que é necessário frequentar a escola segundo o que é exigido pela sociedade:

Aos seis anos a criança é capaz de compreender e distinguir eu e outro compreendendo que o outro é um outro eu; compreende daquilo que é seu, aquilo que lhe pertence e aquilo que ao invés é do outro. Compreende o que é a escola, compreende que precisa ir para aprender aquilo que os outros querem. (MENEGETTI, 2019. P. 206)

Em uma revisão sobre individuação, Meneghetti (2019) explica que a individuação é o que nascemos, é um processo contínuo pelo qual uma pessoa desenvolve sua personalidade única, moldada pelas suas ações e decisões ao longo da vida. A cada escolha feita e ação tomada, o indivíduo afirma suas experiências, o que, por sua vez, contribui para o desenvolvimento de sua consciência. Esse processo ocorre no contexto humano, em que a identidade não é fixa, mas está em constante evolução. Assim, a maneira como uma pessoa age e decide reflete diretamente em quem ela se torna, uma vez que essas decisões e comportamentos ajudam a configurar e solidificar sua trajetória de vida.

Neste sentido, Sant’Anna e Pirola (2021), afirma que a escola desempenha o segundo papel mais importante no desenvolvimento da criança.

A escola é uma instituição social de extrema relevância na sociedade, pois além de possuir o papel de fornecer preparação intelectual e moral dos alunos, ocorre também, a inserção social. Isso se dá pelo fato da escola ser um importante meio social frequentado pelos indivíduos, depois do âmbito familiar (p. 47).

Assim sendo, a escola é um espaço no qual as crianças passam a maior parte do seu tempo, muitas delas fazem a maioria das refeições diárias e, uma vez que hábitos são incluídos no processo de aprendizagem, as crianças podem se tornar disseminadores dessas práticas entre familiares e amigos. Canivez (1991, p.33) mostra que a escola passa a ser o espaço social, depois da família:

A escola de fato, institui a cidadania. É ela o lugar onde as crianças deixam de pertencer exclusivamente à família para

integrarem-se numa comunidade mais ampla em que os indivíduos estão reunidos não por vínculos de parentesco ou de afinidade, mas pela obrigação de viver em comum. A escola institui, em outras palavras, a coabitação de seres diferentes sob a autoridade de uma mesma regra.

A individuação tem, portanto, uma parte importante de seu desenvolvimento ocorrendo neste ambiente escolar. As atividades que ali ocorrem são, portanto, parte fundamental do entendimento sobre o desenrolar do crescimento de um estudante. Tosta (2013, p. 8) afirma que: “o âmbito familiar é o primeiro socializador de todo indivíduo, sendo o espaço onde a pessoa começa a exercer um papel fundamental ao longo de sua trajetória”. As experiências vividas na infância, dentro do contexto familiar, são determinantes para a formação do indivíduo enquanto adulto, uma vez que a família é responsável por moldar comportamentos, atitudes e fornece a base emocional e social que definirá a identidade futura.

No entanto, a formação do indivíduo não se limita ao ambiente familiar. Ainda segundo Tosta (2013), a escola desempenha um papel primordial na formação da cidadania, pois é nela que a criança começa a expandir os ensinamentos e valores recebidos em casa para um contexto maior e mais diverso. Na escola, os laços de parentesco e afinidades são substituídos por interações com uma comunidade mais ampla, o que ajuda a criança a compreender e viver em sociedade.

Assim, tanto a família quanto a escola são espaços fundamentais na construção da identidade e da cidadania. Enquanto a família forma a base inicial, a escola amplia esse aprendizado, preparando o indivíduo para interagir e atuar em uma sociedade plural. Essas duas instituições, juntas, desempenham um papel complementar no desenvolvimento completo da criança, impactando suas futuras escolhas e ações como adulto. Santos (1992, p. 19) mostra que o conhecimento da escola é um conhecimento sistematizado e não do senso comum:

Independente das novas funções sociais que a escola assume, decorrentes da complexidade da sociedade atual, permanece a sua função precípua: socialização do saber sistematizado. A escola, como instituição social, não se encarrega daquele saber empírico, espontâneo, do senso comum, que surge da experiência cotidiana dos indivíduos. Este tipo de conhecimento é doxa e diz respeito a opinião, conseqüentemente não deve ser objeto de trabalho escolar. [...] o conhecimento que diz respeito a escola é episteme, é ciência, o conhecimento metódico, conhecimento sistematizado. Assim o papel

da escola como instituição é precisamente o de socializar o saber sistematizado

De acordo com o autor, a escola tem o papel de garantir que os alunos tenham acesso a esse saber estruturado e sólido, organizando e transmitindo conhecimentos de forma ordenada e crítica. É uma posição importante para compreender-se o que é a formação do conhecimento em um jovem. Para Moreira e Candau (2003), a contribuição da escola não está apenas, e exclusivamente, relacionada ao saber científico, onde se visa à construção e desconstrução do conhecimento. Está relacionada também com a cultura, e, por sua vez, possui um fator importante, pois é através dela que conhecemos a história, a cultura e a ideologia de um país, lugar, grupo ou sociedade. Com isso, aprendemos a respeitar o que é diferente, evitando atos de preconceitos. Trata-se de um meio educativo que prepara a criança para futuramente viver no mundo social adulto.

Segundo Moreira e Candau (2003), a escola além de ensinar assuntos do currículo escolar, ela também tem a função de transmitir a cultura que é essencial para o entendimento da história, dos valores ideologias de diferentes grupos e sociedades. Aprendendo essas culturas diversas, crianças desenvolvem conhecimento respeito pelas diferenças. A escola atua como meio educativo que prepara as crianças não apenas só para estudar, mas também viver de forma integrada e respeitosa no mundo social adulto. Do mesmo modo os autores afirmam que a escola além de ensinar os conteúdos programáticos também ensina a respeitar as diferenças culturais, evitando os preconceitos para que elas possam viver de maneira íntegra e respeitosa em sociedade

Para Moreira e Candau (2003), o relacionamento para além da família é um ponto importante no desenvolvimento dos indivíduos: “entende-se que a escola é um espaço em que os indivíduos começam a ter relações para além da família, ou seja, passa a conviver com pessoas de diferentes raças, cor, etnia, religião, cultura”. No entanto, na escola, sendo um espaço fora do círculo familiar, a criança começa a interagir com a diversidade humana que contribui para um aprendizado significativo e um desenvolvimento social emocional preparando -a para conviver em um mundo diverso e complexo.

Na ótica da Ontopsicologia, a pedagogia é um formar indivíduo para seu projeto de vida. Como Meneghetti (2010) afirma: pedagogia é a arte de como coadjuvar ou desenvolver uma criança à realização. Quando aplicada à pedagogia, trata-se de

acompanhar o indivíduo, ensinar a estar consigo e também fazer ou não fazer. Tem que haver abertura para a criança se desenvolver.

2.1 Pedagogia dos alimentos nas escolhas alimentares de crianças com idade entre 6 e 10 anos

Inicialmente sabemos que a casa é o nosso lar, um espaço confortável e acolhedor. Também sabemos que é um lugar sagrado para pessoas, famílias, onde descansa-se e recarregam-se as energias para um novo amanhã. Em cada lar, cada casa há um lugar considerado muito importante para muitos que é a cozinha. A cozinha é um espaço da casa em que as interações familiares acontecem como café da manhã, almoços, jantares com a família, jantares com amigos, colegas. Também é o lugar onde preparamos o nosso alimento.

Na Ontopsicologia, cozinhar vai muito além de simplesmente preparar alimentos, não se limita apenas a alimentação física, mas também nutrir a mente e o espírito. Precisamos de uma dieta equilibrada para manter a saúde física. Também precisamos de experiências e conexões que nos alimentem emocional e espiritualmente: “Cozinhar, nutrir-se e fazer convivialidade² pertinente ao ‘jogo existencial’ dentro do qual também o jogo culinário criatividade, é filosofia e estética” (Meneghetti, 2010, p. 9). Para Meneghetti, cozinhar vai além de preparar alimentos, envolve escolhas conscientes de ingredientes e de criatividade. Cozinhar pode ser uma metáfora que serve como comparação para auxiliar as decisões que tomamos ao longo da vida.

Na Cozinha Viva, segundo Meneghetti, o homem pode encontrar o alimento de modo completamente consonante com a natureza. É uma abordagem holística e consciente na preparação e consumo de alimentos. Incorpora princípios de alimentação saudável e conexão profunda com ciclos naturais, com a natureza.

O nosso corpo é a nossa morada, a nossa identidade é o nosso radar como afirma Meneghetti (2018): “o nosso corpo por natureza é uma imensa rede de radar específico às próprias exigências: sente aquilo que lhe diz respeito, aquilo que ele serve, no bem e mal. O corpo é dotado de tal sabedoria que tem uma sensibilidade refinada para identificar o que faz bem ou não reagindo de acordo com as suas necessidades enfim o autor” (p. 102).

² Convivialidade:(ital.convivialità):na língua italiana o adjetivo conviviale (ou convivale) corresponde ao vocábulo português “convival” -refere-se à banquete, refeição elegante e refinada. Origina-se do latim convivalis, antes, derivado de *convivium* (banquete). (Meneghetti, p7,2010)

Podemos acrescentar que Meneghetti explica, em outra obra, que o corpo é fundamental, sendo radar absoluto “passe par tout”: através do qual transmitimos, recebemos, entendemos, reagimos, somos e nos tornamos (2010, p. 50). Estudar cozinha viva pode auxiliar qualquer projeto ligado a culinária a ser mais próximo das necessidades vitais de um ser humano.

Para Castillo (2023), cozinhar manifesta uma habilidade, prática e organizada, que produz uma técnica enriquecida de grandes implicações estéticas (proporção organização beleza e prazer) e artísticas. Quando concebida com prazer consegue impactar positivamente aqueles que interagem os alimentos fazendo bem não só ao orgânico como também a psique” (pag. 80). O autor diz ainda que vai além de uma simples tarefa prática: “cozinhar pode ser uma arte não só nutre o corpo, mas também a mente quando feito com dedicação e prazer”.

Esse prazer é também parte da busca da cozinha viva: o ato de comer envolve uma experiência sensorial completa no qual todos os sentidos do corpo trabalham juntos: “os sensores funcionam assim: os olhos contatam o prazer, o fato abre para o gosto, a garganta (boca) faz a seleção e o estômago ressona música do orgânico (MENEGHETTI, 2010, p. 69). O autor enfatiza que os alimentos naturais colhidos na hora do preparo são fontes de nutrientes fundamentais que são necessários para um funcionamento do nosso corpo sendo vitais para energia e regulação biológica: “os alimentos, por como se apresentam na natureza, são ricos de todos aqueles elementos nutritivos, já ínsitos também no nosso corpo, indispensáveis ao nosso organismo, como as substâncias energéticas e biorreguladoras” (p. 69).

Os ingredientes, no preparo dos alimentos são, portanto, fundamentais peças para a criação do preparo mais nutritivo possível. A biodiversidade brasileira é capaz de oferecer a sua população dietas bastante equilibradas e saudáveis em base a legumes e vegetais. A política pública é orientada para melhorar a saúde alimentar das crianças e promover hábitos saudáveis desde a infância, reconhecendo a importância da educação alimentar no ambiente escolar.

A pedagogia de fazer cozinhar e entender a alimentação dentro de uma construção sadia.

O propósito da Ontopsicologia, aplicada a pedagogia, traz o desenvolvimento da autonomia da criança em aprender e cuidar de si mesma. O protagonismo da criança e que não é apenas uma receptora passiva de informações, mas se envolve ativamente, experimentando explorando e descobrindo novos sabores e saberes.

Castillo (2023p.102)

A etimologia da palavra “pedagogia” é derivada de 2 radicais de língua grega. Sua origem vem paidos, significa “criança”. Outro radical é agoge, que pode ser traduzido como conduzir ou condução. A palavra alimento provendo o Latim “alimentum”, composto com a raiz do verbo “alere”: Alimentar, criar, nutrir, fazer crescer.

E o sufixo “mento” significa médio, instrumento ou modo. Neste contexto nasce o termo pedagogia alimentar que carrega intrinsecamente o objetivo de prover aos indivíduos os instrumentos que possibilitam o seu desenvolvimento sadio nas escolhas de alimentos que ajudam a nutrir se de maneira física e espiritual. O saber e fazer para si vai incrementar as possibilidades de que cada decisão possua um critério de saúde do seu organismo e, além disso, saiba identificar e discernir, de maneira consciente, os alimentos que fazem bem ou não (Castillo,2023).

Importante lembrar que o Plano Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), um dos principais pilares de uma política pública de proteção da criança e do adolescente e promoção da saúde é o ambiente escolar. A escola influencia fortemente a formação de hábitos e deve ser um espaço de promoção de uma alimentação adequada e saudável. O PNAE estabelece normativas correspondentes para que a alimentação nas escolas seja viabilizada de forma correta. Conforme a regulamentação: “Art.1-para os efeitos desta lei, entende-se por alimentação escolar todo alimento oferecido no ambiente escolar independente de sua origem, durante o período letivo” (Brasil, 2009). Nos pontos de número dois, quatro e doze, o regramento do PNAE também cita a alimentação escolar, demonstrando a importância do tema:

II-a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis da vida, na perspectiva de segurança alimentar e nutricional [...]

Art. 4-. O programa nacional de alimentação escolar tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e de oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo [...]

Art.12. Os cardápios de alimentação escolar deverão ser elaborados pelo nutricionista e responsável com utilização de gêneros alimentícios básicos, respeitando-se as referências nutricionais os hábitos alimentares, a cultura e a tradição alimentar da localidade, pautando -se na sustentabilidade e diversificação agrícola da região na alimentação saudável e adequada (BRASIL,2009, on-line)

Destaca -se que o PNAE não só se preocupa com que as escolas forneçam a alimentação adequada, mas também que os alunos, família e comunidade saibam a importância de hábitos alimentares saudáveis em suas vidas. Nota-se uma preocupação em determinar a influência da família nas escolhas alimentares de crianças com idade entre 6 e 10 anos. Conforme a lei Nº 8.069,13 de Julho de 1990 O artigo 4º do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) complementa o CDC e estabelece como dever de todos: “assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária” (BRASIL, 1990, online).

Ou seja, proteger as crianças e zelar por sua educação e alimentação é uma tarefa, segundo o ECA, da família, da sociedade, da comunidade e do poder público. Todos têm que garantir o bem-estar, a educação e a alimentação das crianças, pois são aspectos muito importantes na infância, dando base. A escola vem para reforçar esse assunto com uma forma mais prazerosa e lúdica. Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), as crianças estão em um processo especial de desenvolvimento e, sozinhas, ainda não conseguem compreender muitos dos elementos do mundo adulto. Cada vez mais precocemente, as crianças se constituem no público-alvo da publicidade de alimentos. Isso por conta da influência que exercem na escolha das compras das famílias e também porque estão formando hábitos de consumo que poderão prolongar-se pelo resto de suas vidas.

As crianças são alvos vulneráveis em relação a publicidade alimentícia. A influência que exerce nas decisões de compra das famílias combinada com a formação de hábitos de consumo desde cedo pode gerar um impacto significativo em suas vidas

Para Oliveira (2017):

Durante a infância é muito importante que a família, os educadores e todos que estão ao seu redor possam compartilhar com a criança informações sobre as suas escolhas alimentares, pois nessa fase não são dotas de conhecimento sobre os valores nutricionais dos alimentos, elas aprendem através de observação no meio que a mesma vive e os hábitos são transferidos através dos familiares (p. 16).

A autora ressalta a responsabilidade dos pais e educadores nesta fase de infância, pois é importante educar as crianças que não tem conhecimento suficiente e aprendem por meio de observação. Para Santos (1989, apud Gomes, 2016)

Os pais tem grande responsabilidade na alimentação da criança cabe a eles a levar as crianças preferir alimentos saudáveis, indispensáveis ao

seu desenvolvimento, esta tarefa não é feita só com palavras, sobretudo com exemplos, a criança deve compreender que comer bem não significa comer muito, nem comer apenas coisas gostosas, mas alimentar-se adequadamente e de forma equilibrada. (p. 23)

O autor enfatiza a responsabilidade dos pais em relação das crianças e a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância e deve ser acompanhada de uma conscientização sobre os benefícios de uma dieta equilibrada ao longo da vida. Alves e Cunha (2020, p.4):

Uma alimentação equilibrada e saudável é fundamental no decorrer da infância, já que é nessa fase que acontece o desenvolvimento dos aspectos cognitivo, motor e afetivo da criança, por isso é uma fase muito importante que requer atenção e cuidados. (p. 4)

Assim as autoras concluem que, os cuidadores ofereçam atenção e cuidados especiais durante esse período, garantindo que a criança tenha acesso a uma nutrição adequada que favoreça seu crescimento e desenvolvimento integral. Segundo PERRONI (2013, apud Oliveira, 2017, p13):

Tudo aquilo que ingerimos exerce um grande impacto sobre a função cerebral, podendo interferir no humor, no pensamento, no comportamento, na memória, no aprendizado e no envelhecimento celular. Através de uma alimentação colorida e variada, podemos fornecer os nutrientes necessários para manter o cérebro ativo e saudável.

Nesse intermim o autor fala que, para que o cérebro possa desempenhar sua função com excelência nesta fase de desenvolvimento, é crucial adotar uma dieta colorida e variada que forneça os nutrientes necessários para promover não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental e cognitivo. Para Rossi, Moreira e Rauen (2006):

A disponibilidade e o acesso ao alimento em casa, as práticas alimentares e o preparo do alimento, influenciam o consumo alimentar da criança. A população infantil é, do ponto de vista psicológico, socioeconômico e cultural, influenciada pelo ambiente onde vive, que, na maioria das vezes, é constituído pelo ambiente familiar. Dessa forma, as suas atitudes são, frequentemente, reflexos desse ambiente. E quando o meio ambiente é desfavorável, ele poderá propiciar condições que levem ao desenvolvimento de distúrbios alimentares que, uma vez instalados, poderão permanecer ao longo da vida³ (p. 740)

Para Sawaya (2019), não é possível falar de cultura familiar sem falar da importância das famílias para a formação dela:

Mais do que isso, as famílias são as maiores responsáveis pela transmissão da cultura alimentar, pois é nesse ambiente que as pessoas aprendem quais alimentos consumir e como prepará-los, a partir dos recursos disponíveis. Essa influência, positiva ou negativa, tende a persistir por toda a vida. [...] destacou-se o reconhecimento da importância do papel da família, independentemente da forma como ela se estrutura, no cuidado e na transmissão da cultura, das práticas e do hábito alimentar. Indispensável, portanto, atribuir-lhe um lugar de destaque nas políticas públicas voltadas para a promoção da segurança alimentar. (p. 364)

Segundo Sawaya, o círculo familiar é fundamental na transmissão da cultura alimentar influenciando as escolhas e hábitos alimentares de seus membros. Para o PNAE, a obesidade entre crianças e adolescentes tem aumentado de forma epidêmica nas últimas quatro décadas. Dados do Ministério da Saúde mostram que 33,5% das crianças e adolescentes brasileiros atendidos pela Atenção Primária à Saúde do SUS em 2021 apresentaram excesso de peso (que compreende o sobrepeso e a obesidade). Um relatório recente do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI) também apontou que uma em cada dez crianças brasileiras com menos de 5 anos está acima do peso e 18,6% estão em risco de sobrepeso. Triches e Giugliane (2005) salientam:

O consumo alimentar tem sido relacionado à obesidade não somente quanto ao volume da ingestão alimentar, como também à composição e qualidade da dieta. Além disso, os padrões alimentares também mudaram, explicando em parte o contínuo aumento da adiposidade nas crianças, como o pouco consumo de frutas, hortaliças e leite, o aumento no consumo de guloseimas (bolachas recheadas, salgadinhos, doces) e refrigerantes, em como a omissão do café da manhã. (p.542)

As autoras destacam que a obesidade infantil não é uma questão de quanto se come, quantidade de alimentos, mas também de tipos de alimentos, a qualidade da dieta que está sendo consumida. Isso está em consonância ao fato destacado pelo Ministério da Saúde (2022) de que o alto consumo de alimentos ultra processados ricos em carboidratos, gorduras saturadas, açúcar, sódio e aditivos químicos na infância e a elevada incidência de práticas alimentares não saudáveis preocupa o alto índice de obesidade infantil. As práticas de maus hábitos alimentares têm contribuído para a perpetuação e aumento de doenças crônicas e desnutrição o que faz se necessário a orientação e valorização de hábitos alimentares saudáveis.

O estudo ressalta que os hábitos alimentares inadequados não apenas contribuem para a obesidade, mas também para outras doenças como diabetes tipo dois, doenças cardiovasculares, desnutrição por não receber os nutrientes necessários promover a educação e a valorização de hábitos alimentares é essencial. Na próxima sessão, será apresentada a metodologia utilizada.

3. METODOLOGIA

Os procedimentos metodológicos e o referencial teórico deram subsídio para o início do trabalho de campo. Essa é uma pesquisa exploratória e qualitativa. Para Gil (2002), a pesquisa exploratória é aquela em que se objetiva proporcionar maior familiaridade com o problema, “com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses (p. 42).

A pesquisa qualitativa, segundo Minayo (2013), tem como objetivo de desenvolver um entendimento profundo de um assunto questão ou problema de perspectiva de um indivíduo se preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, de motivações, aspirações crenças e atitudes. Para amparar a elaboração da fundamentação teórica, utilizou-se a técnica de pesquisa bibliográfica e documental. Segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é “desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (p. 44).

Para analisar os resultados elegeu-se o relato da experiência, pois, segundo Minayo (2009), é uma forma de documentar e refletir sobre vivências significativas, promovendo a construção de conhecimento e a troca de experiências no meio acadêmico profissional. Para a mesma autora, o relato da experiência é essencial para captar a complexidade das interações sociais e das práticas pedagógicas, tornando-se uma ferramenta valiosa para a construção do conhecimento científico. É um processo reflexivo, em que buscou-se conectar as experiências e vivências com a literatura existente sobre o desenvolvimento infantil e a os alimentos.

Realizou-se essa pesquisa em uma escola particular de Santa Maria (RS), a qual atende crianças do berçário ao sexto ano. O ambiente escolar foi escolhido por ser um espaço em que as práticas pedagógicas relacionadas à alimentação são frequentemente discutidas e implantadas. Acredita-se que observar essas práticas no cotidiano escolar permitirá captar nuances que muitas vezes passam despercebidas. A ênfase da

investigação centra-se na relação entre o ambiente escolar, a individuação e a pedagogia dos alimentos. A escolha foi feita por trabalhar com os sujeitos da pesquisa com idades entre 6 e 10 anos, no turno integral, 21 estudantes participantes.

Durante o período da observação (22 e 23 de maio), a autora dedicou-se a acompanhar as atividades relacionadas à alimentação, momentos de refeição, ações e oficinas culinárias. A intenção foi tornar-se parte do ambiente, interagindo com o educador e as crianças que estão matriculadas no turno integral, para entender como essas práticas são percebidas e vivenciadas. Manteve-se um diário de campo em que se registrou não apenas o que se observou, mas também as reflexões e sentimentos durante as atividades.

Tendo em vista o problema e os objetivos deste estudo, foi realizado uma atividade auferindo o porquê de ter uma alimentação saudável e, logo, distribuíram fichas de alimentos com informações sobre grupos alimentares e como montar pratos saudáveis, além de vídeos sobre o sistema digestivo para crianças, explicando os estágios do alimento no sistema digestório e alimentação saudável para crianças, os grupos alimentares (carboidratos, proteínas, leguminosas, vitaminas, sais minerais e gorduras) e suas funções.

No segundo momento, preparou-se uma bacia de louça com várias hortaliças, como alface, rúcula, couve, alho-poró, cenoura, berinjela, batata-doce, abobrinha verde, alho, grão-de-bico, brócolis, castanha do Pará, amêndoas, nozes, cogumelo champignon, shiitake, tomate, abacate, feijão e gengibre. Nesta atividade, trabalharam-se os cinco sentidos (visão, olfato, tato, audição e paladar). Para isso, foram escolhidas cada uma das hortaliças e exploradas as percepções dos alunos. Fotografias e quadros são utilizados para complementar a explanação da próxima seção. Os termos de consentimento de uso de imagem foram coletados junto aos responsáveis pelos alunos e são anexados a esse trabalho na sua entrega final para acervo da Biblioteca. Na seguinte seção, serão analisados os resultados e discussões.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Além dos aspectos físicos, a relação com a alimentação também está ligada às questões sociais e emocionais. A pedagogia dos alimentos pode levar as crianças a desenvolverem habilidades sociais, como trabalho em equipe e a empatia, ao participar de atividades coletivas, como a preparação de refeições. Essa interação social é

essencial para a individuação, permitindo que as crianças se reconheçam como parte de um grupo, ao mesmo tempo em que afirmam sua individualidade.

Após a realização da atividade, percebeu-se que alguns alunos gostaram muito, outros nem tanto, e alguns quase sentiram ânsia de vômito. Uns até provaram, mas cuspiram tudo e lavaram a boca logo após. A posteriori, distribuiu-se uma folha com um prato e pediu-se que desenhassem, com base no que foi debatido anteriormente, criando um prato que considerassem saudável para comerem. Os alunos foram muito participativos, ouviram e assistiram ao vídeo com atenção e pediram até silêncio para as colegas que conversavam para saber mais sobre o assunto.

No segundo dia da atividade prática, a autora chegou mais cedo e arrumou na cozinha uma mesa com jogos americanos diversos, xícaras e pires e vasos de flores, para depois os alunos tomarem o chá das cinco horas com os biscoitos. Logo após as atividades de rotina deles, foi revisado sobre a alimentação saudável e todos foram para a cozinha para a atividade prática

Esse foi um momento muito esperado pela autora, pois não sabia se iria dar certo, e pela turma para fazermos o biscoito da vaca malhada. Esse biscoito é simples e rende em torno de 20 unidades. Os ingredientes usados eram novos para eles, como o psyllium (fibra), a linhaça dourada triturada (fibra) e o açúcar demerara, que não aumenta o índice glicêmico. Como quase tudo precisava ser pesado (o açúcar, o leite em pó, a manteiga, a linhaça), a autora pesou tudo em casa e colocou em saquinhos com os nomes. Separou a turma em três grupos, cada um com uma receita.

Os grupos continham sete alunos que estavam com uma bacia e os ingredientes nos saquinhos. A autora orientou eles passo a passo, e executaram com muito vigor, alguns querendo fazer mais que os outros. Misturavam com vontade os ingredientes, lambiam os dedos e diziam que estava gostoso, voltando a mexer. Quando a massa deu ponto, era hora de moldar os biscoitos. Havia forminhas, e foi necessário muita técnica e concentração nesse momento.

O interessante é que todos participaram, sem exceção. Após moldar os biscoitos, colocaram nas formas, arrumaram e limparam a cozinha, e a turma foi para a pracinha aguardar os tão esperados biscoitos ficarem prontos. Sentaram-se à mesa e saborearam os biscoitos e o chá de camomila. Ficaram na dúvida se gostaram mais do biscoito ou de tomar o chá nas xícaras pequenas. No final, queriam mais biscoitos e chá. Observa-se no Quadro 1 a proposta realizada no dia 22 de maio de 2024.

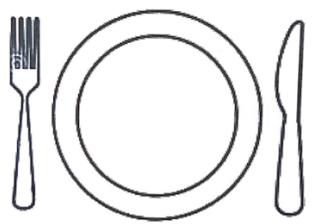
Quadro 1-Conteúdo proposto

Apresentação do tema de aula	Alimentação saudável
Percepção dos cinco sentidos	Estimulação com alimentos e degustação
Atividade música e culinária	Música: Comida Brasileira Culinária: Biscoito da Vaca Malhada

Fonte: Autora (2024)

Cabe lembrar que, para Meneghetti (2010), a alimentação saudável e a cozinha viva vão além de simplesmente preparar alimentos; envolvem escolhas conscientes de ingredientes e criatividade. Cozinhar pode ser comparado às decisões que tomamos ao longo da vida. Nesse sentido, a BNCC destaca a importância desse espaço para a construção de conhecimento e a promoção de uma vida e alimentação saudáveis. Conforme Castillo (2023), cozinhar vai além de uma simples tarefa prática. Pode ser uma arte que não só nutre o corpo, mas também a mente, quando feito com dedicação e prazer. No Quadro 2, mostra-se como as atividades foram desenvolvidas no dia 23 de maio de 2024.

Quadro 2-Realização do conteúdo proposto

Primeiro dia	Segundo dia
Apresentação da cesta de hortaliças (como alface, rúcula, couve, alho-poró, cenoura, berinjela, batata-doce, abobrinha verde, alho, grão-de-bico, brócolis, castanha do Pará, amêndoas, nozes, cogumelo champignon, shitake, tomate, abacate, feijão e gengibre).	Retomamos a aula sobre a alimentação saudável Debate /diálogo
Percepção dos 5 sentidos (audição, olfato, visão, paladar, tato) e degustação dos alimentos da cesta.	Aula de culinária-Biscoito da Vaca Malhada Aula prática-Cozinha Viva
Vídeos assistidos sobre sistema digestório com as crianças (3:30min) Disponível em: < https://www.youtube.com/watch?v=EVUI_J5lny0 > Alimentação saudável para crianças-recompilação (17:20min) https://www.youtube.com/watch?v=FuVJITSixVw	Montagem do prato saudável Distribuição da folha do prato saudável 

Fonte :Autora (2024)

Partindo do Quadro 2, compreende-se como atividades foram desenvolvidas seguindo documentos norteadores. De acordo com o Plano Nacional de Alimentação Escola, a escola exerce forte influência na formação de hábitos e deve ser um espaço de

promoção de uma alimentação adequada e saudável. O Estatuto da Criança e do Adolescente complementa essa visão, afirmando que a família, a sociedade, a comunidade e o poder público têm a responsabilidade de garantir o bem-estar, a educação e a alimentação das crianças, oferecendo a base necessária, enquanto a escola reforça esse tema de forma mais lúdica e prazerosa. Nesse sentido, Castilho (2023) reforça que, para melhorar a saúde alimentar das crianças e promover hábitos saudáveis desde a infância, é fundamental a educação alimentar no ambiente escolar. Para ilustrar as atividades realizadas, na Imagem 1 e 2, mostram-se alguns momentos da aula do dia 22 de maio de 2024.

Imagem 1 e 2 - Realização da cesta de hortaliças e percepção dos cinco sentidos



Fonte: Autora (2024)

Na Imagem 1 e 2, percebe-se que os estudantes estavam atentos às explicações e curiosos sobre os alimentos presentes na cesta, assim como seus benefícios para a

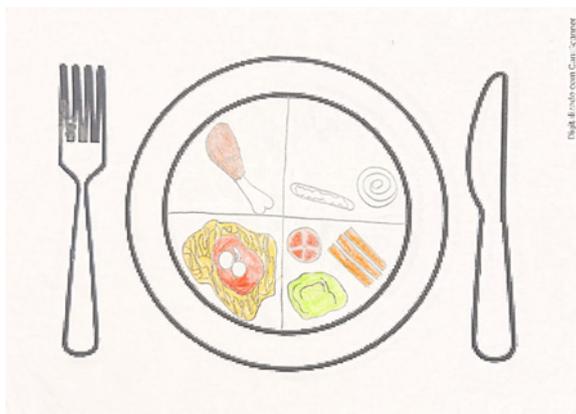
saúde. Conforme Meneghetti (2018), o nosso corpo, por natureza, é uma imensa rede de radares específicos às suas próprias exigências: identificando o que é relevante para si, o que lhe faz bem e o que é considerado normal.

Ao trabalhar a parte da degustação e a percepção dos cinco sentidos, os alunos visualizaram as cores dos alimentos, os diferentes formatos de legumes, verduras e frutas. Tocaram para sentir se eram duros, moles, macios, com espinhos ou lisos. Na degustação de alguns alimentos, como grão-de-bico cozido, *snack* de grão-de-bico, cenoura crua, cenoura cozida, batata-doce cozida, batata inglesa cozida, tomate picado, nozes, amêndoas, aveia e cogumelos, eles experimentaram os alimentos crus ou cozidos, percebendo se o gosto era doce, amargo ou sem sabor.

Segundo Meneghetti (2010), o corpo é fundamental, sendo nosso radar absoluto "*passé-partout*", através do qual transmitimos, recebemos, entendemos, reagimos, somos e nos tornamos. O autor também acrescenta que os alimentos, como se apresentam na natureza, são ricos em elementos nutritivos que já existem em nosso corpo e são indispensáveis ao organismo, atuando como substâncias energéticas e biorreguladoras.

Neste sentido, Oliveira (2017) ressalta que, durante a infância, é muito importante que a família, educadores e todos ao redor da criança compartilhem informações sobre suas escolhas alimentares, pois, nessa fase, ainda não possuem conhecimento sobre o valor nutricional dos alimentos e aprendem por meio da observação do ambiente em que vivem, com hábitos sendo transferidos pelos familiares. A imagem 3 mostra material utilizado na aula prática do dia 23 de maio de 2024.

Imagem 3 - Montagem do prato saudável



Fonte: autora (2024)

Uma boa alimentação junto com os hábitos saudáveis é mais que um ato nutricional, vai além e está presente na socialização e na construção do indivíduo. Assim, é um processo fundamental que envolve o desenvolvimento da personalidade e da autonomia. Cabe lembrar que, para a BNCC, quando a criança entra no ambiente escolar, há a primeira separação dos seus vínculos afetivos familiares para se incorporarem a uma nova socialização estruturada e promover o desenvolvimento integral tanto no aspecto social e relacional, quanto no aspecto pessoal e de si mesma. Para Moreira (2003), a socialização que a escola desempenha é o segundo papel mais importante no desenvolvimento da criança. Para Meneghetti (2019), a individuação é um ser único que está em evolução contínua e desenvolve suas próprias características, personalidade e ações ao longo de sua existência.

De acordo com o relato do professor regente da turma, é uma prática comum entre os estudantes levar lanches saudáveis para a escola, como frutas, sanduíches e sucos naturais. Segundo Meneghetti (2010), a pedagogia alimentar deve acompanhar o indivíduo em sua jornada de estar consigo mesmo e em suas decisões de fazer ou não fazer algo. Deve haver abertura para que as crianças se desenvolvam. No entanto, em casa, conforme relatos, os alunos consomem alimentos industrializados, como miojo. Cabe correlacionar aqui como a autora Sawaya (2019) sugere que a família desempenha um papel fundamental na transmissão da cultura alimentar, influenciando as escolhas e os hábitos alimentares de seus membros.

Segundo o PNAE, o alto consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em carboidratos, gorduras saturadas, açúcar, sódio e aditivos químicos durante a infância e a elevada incidência de práticas alimentares não saudáveis são preocupações devido ao aumento do índice de obesidade infantil.

As autoras Triches e Giugliane (2005) destacam que a obesidade infantil não se resume apenas à frequência ou quantidade de alimentos consumidos, mas também à qualidade da dieta. A cozinha viva faz parte de um estilo de vida que começa desde a infância. Pode-se propor que os pais, preocupados em fornecer alimentos de qualidade e cheio de nutrientes para o desenvolvimento psico, biológico e físico que a criança precisa em cada faixa etária, nem sempre acertam nas opções realizadas.

No momento em que estão preparando os alimentos, os pais criam uma atmosfera em que todo o seu amor e dedicação deixam o alimento muito mais saboroso e especial, até o ato de arrumar e se sentar à mesa é um gesto de estilo de vida em que a criança vivencia e permanece para uma vida. Com isso, a criança vai crescendo com

esses hábitos sabendo intrinsecamente fazer escolhas conscientes de alimentos que fazem bem ou não ao seu organismo. A escola vem para salientar as tradições das famílias, estimulando e reforçando sobre ter uma alimentação saudável

Imagens 4 e 5 - Realização da Prática culinária: biscoito da Vaca Malhada



Fonte: Autora (2024)

Como pode ser visto nas imagens 4 e 5, durante a atividade de preparação do biscoito da Vaca Malhada, os alunos estavam ansiosos e prontos, com as mãos lavadas e usando touca. Eles pegaram os ingredientes e começaram a misturá-los. Alguns conseguiram dar o ponto certo na massa, enquanto outros, com as mãos muito quentes, não conseguiam atingir o ponto ideal. Observou-se que, mesmo os alunos que normalmente não gostam de "colocar a mão na massa", estavam concentrados, moldando e se divertindo com o biscoito. A alegria no refeitório era evidente, pois todos que passavam se contagiavam com a animação e o entusiasmo da turma.

Foi possível vivenciar a convivialidade que os alunos experimentaram: houve socialização, sintonia e um compartilhamento de experiências. Segundo Meneghetti (2010), cozinhar vai além de preparar alimentos; envolve escolhas conscientes de ingredientes e criatividade. O autor afirma que cozinhar, nutrir-se e fazer convivialidade são aspectos essenciais do jogo existencial.

Na prática da cozinha viva, a manipulação dos alimentos e a variedade de formas e formatos criaram uma atmosfera de alegria única. Durante a aula, os alunos tiveram contato direto com os alimentos e, sem perceber, seus cinco sentidos foram estimulados. Eles observaram os alimentos dispostos na cesta, ouviram explicações, e degustaram alimentos crus e cozidos. Nem todos gostaram de tudo, alguns rejeitaram certos alimentos, mas estavam presentes e engajados no momento.

Ao se sentarem à mesa para degustar os biscoitos que eles mesmos haviam feito, houve uma satisfação genuína. Os alunos comeram, pediram mais e, ao contrário do esperado, não fizeram bagunça; ficaram sentados, tomando chá de camomila e conversando tranquilamente.

A prática da cozinha viva foi uma experiência única, marcada por entusiasmo, empolgação, alegria, curiosidade e a novidade de "fazer" algo por si mesmos. A semovência — o impulso autônomo e natural — também esteve muito presente nesse momento. Na próxima seção, serão expostas as considerações finais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a alimentação saudável desempenha um papel essencial na promoção da qualidade de vida e do bem-estar das crianças, sendo a escola e a família agentes fundamentais no desenvolvimento desses hábitos. Este trabalho demonstrou, com base nas referências bibliográficas e na prática pedagógica aplicada, que a integração entre o ambiente escolar e o familiar é crucial para garantir que a criança adote uma alimentação balanceada e consciente. A iniciativa do professor regente, ao combinar com os alunos a escolha de lanches saudáveis, mostrou-se eficaz, visto que todos os estudantes seguiram as orientações, evitando alimentos industrializados.

Acredita-se que foi possível responder o problema de pesquisa e atingir o objetivo geral e os objetivos específicos. A pedagogia dos alimentos impacta na individuação de crianças com idade de 6 a 10 anos, isto é, no processo de ensino sobre alimentação. Esse está relacionado ao desenvolvimento individual e identidade pessoal das crianças na escola. Sabe-se que, entre 6 e 10 anos, elas já possuem um pensamento mais maduro, lógico, uma visão mais ampla do todo, além de maior capacidade de lidar com a complexidade dos assuntos e de se colocar no lugar do outro.

O trabalho foi muito enriquecedor, pois o tema sobre alimentação saudável ainda não havia sido abordado pelo professor regente. Isso trouxe uma novidade para a turma com a qual se trabalhou durante dois dias, utilizando cartazes, vídeos de demonstração e a prática. O resultado foi positivo, pois o interesse dos alunos e do professor regente era evidente: a disposição para colaborar mostrou que o tema da importância da alimentação saudável era relevante e deixou espaço para o professor regente dar continuidade.

Além disso, a análise reforça a importância de um estilo de vida saudável desde os primeiros anos de vida, já que são decisivos para moldar a identidade e as escolhas

do indivíduo na fase adulta. A escola, enquanto segunda referência significativa na vida da criança, tem a responsabilidade de complementar o trabalho da família, promovendo não apenas a educação sobre alimentação saudável, mas também incentivando práticas que contribuam para um estilo de vida equilibrado e consciente, impactando positivamente a individuação e o desenvolvimento integral do ser humano. Por fim, cabe dizer que o aprendizado pela realização da presente pesquisa foi importante e motivo de grande realização pessoal para a autora. Percebe-se que esse é um estudo inicial e que cabem trabalhos de pesquisa futuros para ampliação desta temática tão relevante para as crianças e jovens na sociedade brasileira.

REFERÊNCIAS

ALIMENTANDO POLÍTICAS. Alimentação saudável nas escolas. Online.

Disponível em: < <https://alimentandopoliticas.org.br/pautas/alimentacao-saudavel-nas-escolas/>> Acesso em 21 de ago. 2024

ANTONIO, M. A. R. G. M; MENDES, R. T. Saúde escolar e saúde do escolar. In: BOCCALETTO, E. M. A.; MENDES, R. T. (organizadores). **Alimentação, Atividade Física e Qualidade de Vida dos Escolares do Município de Vinhedo/SP**. Campinas: Ipes Editorial, 2019. Disponível em: [https://fefnet170.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/escolares_completo.pdf#page=7\(saude](https://fefnet170.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/escolares_completo.pdf#page=7(saude) Acesso em 22 set. 2024

CANIVEZ, P. **Educar o cidadão?** Campinas: Papirus, 1991.

GIL, A. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Editora Atlas, 2002.

MANHÃES ALVES, G.; DE OLIVEIRA CUNHA, C. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. In: **Humanas Sociais e Aplicadas**, v. 10, n. 27, p. 46–62, 2020. Disponível em: https://www.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/196 Acesso em: 1 out. 2024.

MENEGHETTI, A. **Pedagogia Ontopsicológica**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2019

MENEGHETTI, A. **A Cozinha Viva**. Ontopsicológica Editrice, 2010.

MENEGHETTI, A. **Manual de Melolística e outras técnicas psicocorpóreas**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2018

MENEGHETTI, A. **Manual de Ontopsicologia**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2010

MINAYO, M. C. S. (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec, 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Por que os alimentos ultraprocessados favorecem o consumo excessivo de calorias?**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/por-que-os-alimentos-ultraprocessados-favorecem-o-consumo-excessivo-de-calorias>>. Acesso em 16 ago. 2024

MOREIRA, A. F. B.; CANDAU, V. M.. Educação escolar e cultura(s): construindo caminhos. **Revista Brasileira de Educação**, n. 23, p. 156–168, maio 2003.

MOREIRA DA SILVA, L. G.; JOSÉ FERREIRA, T. O papel da escola e suas demandas sociais. In: **Periódico Científico Projeção e Docência**. v. 5, n. 2, 2014. Disponível em: < <https://shorturl.at/XzJQw>> Acesso em 12 jul. 2024

RAMOS, A.; MIRANDA, C. M. Da cozinha Ayurveda à Cozinha Viva: um estudo exploratório sobre alimentação saudável. In: **Ontosicologia Ciência Interdisciplinar Volume VII**. Recanto Maestro: Fundação Antônio Meneghetti, 2023

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S.. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. In: **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 6, p. 739–748, 2008. Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/rn/a/pWWHhNC8CCD7yT4pbxPvK3L/?lang=pt&format=html#>> Acesso em 20 set. 2024.

SAE DIGITAL. **BNCC: O que é a Base Nacional Comum Curricular e qual é o seu objetivo**. Disponível em: <https://sae.digital/bncc-o-que-e-qual-e-o-seu-objetivo/>. Acesso em: 21 ago. 2024

SANT'ANNA, T. K. M.; PIROLA, L. T. M. Tarefa de casa como ação educativa: uma relação entre a escola, o aluno e a família. In: Kiri-kerê: Pesquisa em Ensino, n. 10, 2021.

SANTOS, Oder José dos. **Pedagogia do Conflitos Sociais**. Campinas, Papirus. 1992. p.142.

SAWAYA, A. L. et al. A família e o direito humano à alimentação adequada e saudável. In: **Estudos Avançados**, v. 33, n. 97, p. 361–382, 2019. Disponível em: <
[https://www.scielo.br/j/ea/a/xHdcCvDg9qnzQRLVXK3X4YQ/#\(a](https://www.scielo.br/j/ea/a/xHdcCvDg9qnzQRLVXK3X4YQ/#(a)> Acesso em 20 set. 2024

TRICHES, R.M.; GIUGLIANI, E.R.J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Rev. Saúde Pública, São Paulo*, v. 39, n. 4, p. 541-547, 2005.