

Projeto: Alimentação Saudável na Educação Infantil

Ano: 2025

Público-alvo: Alunos da Educação Infantil (3 a 5 anos)

Introdução

A formação de hábitos alimentares saudáveis começa na infância, quando as crianças estão mais receptivas a aprender e incorporar práticas que influenciarão sua saúde ao longo da vida. No contexto escolar, promover a educação alimentar é fundamental para garantir que as crianças compreendam a importância de uma dieta equilibrada e se tornem mais conscientes sobre as escolhas alimentares.

A Educação Infantil oferece um ambiente propício para trabalhar a temática da alimentação saudável de forma lúdica e significativa. Através de atividades interativas, como contação de histórias, jogos, oficinas culinárias e ações envolvendo as famílias, é possível ensinar às crianças conceitos básicos sobre alimentos, destacando a importância de frutas, verduras, legumes e outros alimentos nutritivos.

Este projeto busca sensibilizar não apenas os alunos, mas também suas famílias, destacando o papel de todos na construção de hábitos saudáveis. Além disso, promove o diálogo entre escola e comunidade, criando uma rede de apoio para o desenvolvimento integral das crianças.

Ao longo do projeto, espera-se que os alunos desenvolvam uma relação positiva com a comida, aprendam sobre a diversidade alimentar e se sintam motivados a experimentar novos alimentos, entendendo a alimentação como parte essencial de uma vida saudável e equilibrada.

Justificativa

A infância é o período em que se formam os principais hábitos que perdurarão na vida adulta, incluindo os alimentares. Estudos mostram que crianças expostas



desde cedo a uma alimentação saudável têm menos chances de desenvolver problemas como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Por isso, é essencial que a escola desempenhe um papel ativo na promoção de práticas alimentares equilibradas.

Na Educação Infantil, as crianças estão em uma fase de descobertas e aprendizado por meio do lúdico. Trabalhar o tema da alimentação saudável nesse contexto é uma oportunidade de educar de forma leve e criativa, utilizando atividades que despertem o interesse e a curiosidade dos pequenos. Além disso, o projeto pode ajudar a desconstruir preconceitos alimentares, incentivando as crianças a experimentar novos sabores e texturas.

A parceria com as famílias é outro ponto central do projeto. Muitas vezes, os hábitos alimentares adquiridos em casa influenciam significativamente as escolhas das crianças. Por isso, envolver os responsáveis nesse processo é fundamental para garantir que os ensinamentos sejam reforçados fora do ambiente escolar.

Por fim, o projeto busca contribuir para o desenvolvimento integral das crianças, alinhando-se às diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que destaca a importância de abordar temas relacionados à saúde e bem-estar desde a Educação Infantil. Assim, o projeto não apenas promove a alimentação saudável, mas também valores como cuidado, autonomia e responsabilidade.

Objetivo Geral

Promover hábitos alimentares saudáveis entre as crianças da Educação Infantil, utilizando atividades lúdicas e ações integradas com as famílias para conscientizar sobre a importância de uma dieta equilibrada.

Objetivos Específicos

1. Ensinar as crianças sobre os diferentes grupos alimentares e suas funções no organismo.



2. Incentivar a experimentação de alimentos variados, especialmente frutas, verduras e legumes.
3. Conscientizar sobre os malefícios do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados.
4. Envolver as famílias no processo de educação alimentar por meio de palestras e orientações.
5. Promover práticas que estimulem a autonomia das crianças na escolha de alimentos saudáveis.

Cronograma (Fevereiro a Junho)

Mês	Atividade	Descrição
Fevereiro	Apresentação do projeto	Apresentação lúdica com histórias e vídeos sobre alimentação saudável para alunos e famílias.
	Roda de conversa com as famílias	Reunião inicial para orientar sobre o papel dos pais na formação de hábitos alimentares.
Março	Oficina sensorial	As crianças exploram frutas, verduras e legumes por meio dos sentidos (toque, cheiro, sabor).
	Palestra para os pais	Tema: "Como incentivar a alimentação saudável em casa".
Abril	Construção da pirâmide alimentar	Atividade prática com recortes e colagens para ensinar os grupos alimentares.
	Culinária saudável na escola	Preparação de receitas simples e nutritivas com a participação das crianças.



Maio	Dia da Feira Saudável	Realização de uma feira com exposição de alimentos naturais; participação das famílias.
	Histórias sobre alimentos	Contação de histórias que promovam a importância de frutas e verduras na dieta.
Junho	Encerramento do projeto com uma Mostra Culinária	As crianças preparam pratos saudáveis para apresentar e compartilhar com os pais.
	Entrega de cartilhas educativas às famílias	Cartilha com receitas e dicas para continuar incentivando hábitos saudáveis em casa.

Resultados Esperados

1. Maior interesse das crianças por alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes.
2. Redução da resistência à experimentação de novos alimentos.
3. Maior envolvimento das famílias no incentivo a hábitos saudáveis em casa.
4. Desenvolvimento da autonomia das crianças na escolha de alimentos nutritivos.
5. Sensibilização da comunidade escolar sobre a importância da alimentação saudável para o desenvolvimento infantil.

Avaliação

A avaliação será contínua, considerando:

- Observação do engajamento das crianças durante as atividades.
- Relatos dos pais sobre mudanças nos hábitos alimentares em casa.



- Registro de produções realizadas pelas crianças, como desenhos, colagens e receitas.

Referências

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Ministério da Educação, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Guia de Alimentação Saudável para Crianças*.

MONTEIRO, Carlos. *Os Malefícios dos Alimentos Ultraprocessados*. São Paulo: USP, 2018.

BRASIL. Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde, 2014.

