



Alimentação saudável: Explorando as Frutas.

Dainy Rosa de Limas • daini02@hotmail.com | Tarciana Paschoa • tarciana.paschoa@edu.laguna.sc.gov.br

CEI Irmã Vera - Laguna

1. INTRODUÇÃO

Na Educação Infantil, trabalhar a alimentação saudável é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças, além de contribuir para a formação de hábitos que podem acompanhá-las por toda a vida. Nessa fase, os pequenos descobrem sabores e texturas, constroem sua relação com a comida e aprendem a importância de escolhas equilibradas. Uma alimentação adequada favorece a aprendizagem, fortalece o sistema imunológico e promove bem-estar. Nesse processo, o CEI, em parceria com as famílias, tem papel essencial ao orientar e incentivar práticas alimentares saudáveis de forma prazerosa e educativa.

2. DESENVOLVIMENTO

A prática pedagógica foi estruturada em diferentes momentos que envolveram exploração, ludicidade e expressão criativa. Iniciamos com uma roda de conversa sobre as frutas, destacando cores, formatos e nomes, ampliando o vocabulário e a curiosidade das crianças. Em seguida, desenvolvemos o jogo “O que é o que é?”, utilizando características de alimentos, e a contação da história *O Sapo Comilão*, de Livia Alencar. Também realizamos o teste do paladar, em que as crianças, de olhos vendados, experimentaram frutas e tentaram adivinhar quais eram, explorando os sentidos do olfato e do paladar. Outro momento marcante foi a roleta das frutas, que trouxe entusiasmo e participação ativa a cada rodada. Como culminância, realizamos um piquenique e o preparo coletivo de uma salada de frutas, na qual as crianças acrescentaram os pedaços previamente cortados, vivenciando a experiência de compartilhar sabores e texturas. Além disso, registraram suas descobertas por meio de desenhos e colagens, participaram de um jogo da memória com alimentos saudáveis e da atividade “sopa das vogais”, que uniu ludicidade e aprendizagem. Todas essas experiências possibilitaram o contato direto com os alimentos, estimularam a curiosidade e favoreceram a ampliação de conhecimentos e habilidades de forma prazerosa.

3. CONCLUSÃO

Na Educação Infantil, a educação alimentar mostrou-se essencial para o desenvolvimento integral das crianças, ampliando saberes e experiências sobre o cuidado com o corpo e a saúde. As vivências lúdicas, como o preparo e a degustação de alimentos, possibilitaram a curiosidade, a exploração de sentidos e a construção de hábitos saudáveis. Com a parceria das famílias, o projeto reforça a importância de integrar a alimentação ao currículo como prática educativa, favorecendo aprendizagens significativas desde a infância.



4. REFERÊNCIAS

SANTA CATARINA. Secretaria de Estado da Educação; União dos Dirigentes Municipais de Educação de Santa Catarina; Conselho Estadual de Educação. *Curriculo Base da Educação Infantil e do Ensino Fundamental do Território Catarinense*. Florianópolis: SED/UNDIME/CEE-SC, 2019. Disponível em: <https://www2.sed.sc.gov.br/professores-e-gestores/30440-curriculo-base-da-educacao-infantil-e-do-ensino-fundamental-do-territorio-catarinense-3>. Acesso em: 02set. 2025.