

## **Comida, arte e atividades lúdicas: relato de experiência de um projeto vivenciado em uma instituição com crianças em vulnerabilidade social**

*Food, art and playful activities: experience report of a project experienced in an institution for children in social vulnerability*

Anita Lopes Oliveira Tomich<sup>1</sup>  
Mariana Lamha Castellões<sup>2</sup>  
Renata Fortuna de Souza Campos<sup>3</sup>  
Ana Cláudia Peres Rodrigues<sup>4</sup>  
Ana Livia de Oliveira<sup>5</sup>

### **RESUMO**

Atividades de Educação Alimentar e Nutricional visam promover maior autonomia para adesão de hábitos alimentares saudáveis dentro do contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada e garantir a segurança alimentar e nutricional. O objetivo deste relato é descrever a experiência de um projeto, realizado com pré-escolares e escolares, em Juiz de Fora, Minas Gerais, entre julho de 2017 e dezembro de 2019, atendendo crianças com a faixa etária entre 6 e 11 anos em uma instituição católica. O projeto foi desenvolvido por meio das seguintes atividades: criação e/ou adaptação de jogos e brincadeiras ao tema “alimentação”, oficinas culinárias, músicas, colagens, confecção de painéis, mostra de alimentos, rodas de conversa e uso de cerâmica artesanal. O preparo e realização de todas essas atividades foram um trabalho coletivo, no qual as crianças e adolescentes foram estimuladas a terem uma alimentação mais saudável de maneira lúdica e descontraída, proporcionando prazer, bem-estar e troca de saberes.

**Palavras-chave:** Criança. Educação. Comida. Nutrição. Saúde.

### **ABSTRACT**

Food and Nutrition Education activities aim to promote greater autonomy for adherence to healthy eating habits within the context of the Human Right to Adequate Food and to guarantee food and nutritional security. The purpose of this article is to describe the experience of a project carried out with preschoolers and schoolchildren in the city of Juiz de Fora, State of Minas Gerais, Brazil, between July 2017 and December 2019, involving children with ages between 6 and 11 years in a catholic institution. The project has been developed around the following activities: creation and/or adaptation of games and playful activities related to the theme “food”, culinary workshops, music, collages, making of panels,

---

<sup>1</sup> Graduanda em Nutrição na Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil (anitatomich1@gmail.com).

<sup>2</sup> Graduanda em Nutrição na Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil (marianacastelloes@hotmail.com).

<sup>3</sup> Graduanda em Nutrição na Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil (renatafsc60@gmail.com).

<sup>4</sup> Doutora em Zootecnia pela Universidade Federal de Viçosa, Minas Gerais, Brasil; professora associada I do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil (ana.rodrigues@ufjf.edu.br).

<sup>5</sup> Doutora em Saúde pela Universidade Federal Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil; professora adjunta do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil (analivia.oliveira@ufjf.edu.br).

food displays, conversation circles and the making of ceramic. The preparation and the development of all these activities have been a collective work, in which children and adolescents have been encouraged to have a healthier diet in a playful and relaxed way, providing pleasure, well-being and exchange of knowledge.

**Keywords:** Children. Education. Food. Nutrition. Health.

## INTRODUÇÃO

A alimentação faz parte da vida. Ela acompanha o ser humano desde seu nascimento até a sua morte. Falar sobre alimentação tem por princípio abordar a dimensão do prazer e do convívio social, que envolvem os atos de preparar, realizar uma refeição e todos os seus aspectos simbólicos. Assim, na alimentação está implícito um rico ritual de criatividade, afeto, cuidado, amor, prazer, partilha, solidariedade e comunhão entre seres humanos e a natureza, permeado pelas características culturais de cada agrupamento humano e até de dimensões espirituais (VALENTE, 2002).

As práticas e hábitos alimentares incorporados durante a infância são determinantes para a formação dos padrões alimentares adotados pelos indivíduos. Os hábitos alimentares são permeados pelas crenças, valores, predisposições pessoais, afetos que formam um mosaico repleto de sentidos e significados. Dessa forma, trabalhar o tema alimentação com crianças é importante para a construção de hábitos alimentares mais saudáveis.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) constitui uma estratégia preconizada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição, sendo considerada importante instrumento para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Compreende-se que a formação de tais hábitos é influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos e que tem sua formação iniciada na infância. Frisa-se que é nessa fase da vida que o indivíduo sai do convívio familiar e penetra no contexto escolar (RAMOS *et al.*, 2013).

De acordo com Roque *et al.* (2018), a escola é um ambiente propício para se abordar a temática da segurança alimentar e nutricional, pois os educandos passam boa parte do seu dia nesse espaço de ensino-aprendizagem. Nesse sentido, ele conhece outros alimentos e preparações, o que o possibilita promover alterações nos seus hábitos alimentares. Devido às influências do grupo social e/ou estímulos presentes no sistema educacional, a escola se torna um ambiente privilegiado para programas de EAN (RAMOS *et al.*, 2013).

O consumo de alimentos industrializados vem se destacando em relação aos alimentos *in natura*. Com isso, há necessidade de incentivar o aumento do consumo de frutas e hortaliças, tendo em vista os benefícios ao nosso organismo. Nesse sentido, destaca-se que uma forma de reverter esta situação é por meio da implantação de atividades de EAN nas escolas, possibilitando a obtenção de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição, além de incentivar um comportamento alimentar saudável (MARTINS *et al.*, 2010).

A ludicidade é um recurso pedagógico muito discutido para a promoção da aprendizagem, por permitir diferentes estímulos ao aluno, no âmbito cognitivo, emocional e do prazer. Esse recurso pode despertar o interesse do aluno, levando-o à aquisição de conhecimentos por meio da exploração de diversos sentidos e de maneira agradável (ARAÚJO, 2012). Ela é inerente à criança e ao jovem e propicia um maior empenho e envolvimento dos alunos em atividades didáticas. No entanto, ela deve permear um conjunto de atividades ordenadas, estruturadas e articuladas para a realização de um objetivo específico na educação, caracterizando uma sequência didática (FACCIONI, 2018).

É de extrema relevância pensar o lúdico como uma das mais importantes ferramentas de aprendizagem na infância e como meio de integração e socialização da criança (GUMIERI, 2016).

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Esse texto consiste em um relato de experiência, de natureza descritiva, que narra ações realizadas em um projeto de extensão de acordo com as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira (BRASIL, 2018). O projeto, denominado “Comida, Arte e Atividades Lúdicas”, está registrado na Pró-reitoria de Extensão da Universidade Federal de Juiz de Fora (PROEX/UFJF). É realizado junto a uma instituição católica, sem fins lucrativos, que atende 135 crianças matriculadas em escolas municipais e estaduais de Juiz Fora-MG em estado de vulnerabilidade social.

As ações aqui narradas ocorreram entre os anos de 2017 e 2019. Foram realizadas no período do contraturno com crianças na faixa etária de 6 a 11 anos. As atividades eram feitas semanalmente, com duração aproximada de três horas na parte da manhã e três horas na parte da tarde.

O projeto foi desenvolvido por meio de atividades lúdicas, envolvendo EAN, com criação e/ou adaptação de jogos e brincadeiras, oficinas culinárias, músicas, colagens, confecção de painéis, mostra de alimentos, rodas de conversa e uso de cerâmica artesanal. Os temas foram abordados considerando-se hábitos alimentares e culturais, os quais foram usados como ponto de partida para o desenvolvimento de conteúdos e atividades em EAN.

A equipe do projeto foi composta por três alunas bolsistas e duas professoras que realizavam reuniões prévias para discussão e planejamento das atividades que iriam ser realizadas. As atividades foram organizadas a partir da percepção de que os hábitos alimentares são construídos na infância, e executadas por meio de apresentações com linguagens adequadas para a faixa etária dos alunos, referentes à alimentação, saúde e bem-estar. Algumas atividades realizadas nesse período foram:

- a) **Réplicas de alimentos:** essa atividade teve como objetivo apresentar novos alimentos desconhecidos pelas crianças; para essa ação, foram utilizadas réplicas de alimentos, com as quais as crianças tinham a experiência tátil, seguida de uma discussão sobre os alimentos, abordando sua forma, cor, sabor, textura e seus benefícios para a saúde.
- b) **Jogos interativos:** essa atividade teve como objetivo estimular a criatividade e propagar conhecimentos sobre o tema alimentação. Foram realizados jogos interativos no estilo *quiz* de perguntas e respostas e rodas de conversa nas salas da instituição. As crianças foram divididas em dois grupos para uma maior interação e discussão acerca dos temas apresentados pelas graduandas. O *quiz* foi constituído de perguntas/dicas, como por exemplo: “sou amarela”, “macacos me adoram”, “tenho fibras”, “sou uma fruta”, “qual frutinha eu sou?”. Após as crianças terem acertado o que seriam as fibras e quais os benefícios desta fruta para a saúde, as graduandas explicavam englobando aspectos gerais. Outro modelo de jogo muito utilizado foi o jogo da memória, constituído por imagens de alimentos desconhecidos por parte das crianças, e trabalhavam nelas a percepção de características desses alimentos. Após essas atividades, foram realizadas discussões abordando os pontos de vistas, gostos e esclarecimento de dúvidas das crianças.
- c) **Rodas de conversa:** essa dinâmica trouxe assuntos propostos pelas graduandas e demandas das crianças. Foram abordados temas como “o caminho do alimento no nosso corpo”, “fibras: o que é e quais são suas funções”, “micronutrientes e sua importância”, “alimentos e suas fontes”, entre outros. Dentro da roda de conversa, foram trabalhadas músicas, colagens e confecção de painéis com os temas relacionados, utilizando materiais

como lápis, caneta, papel, revistas, panfletos, cola, instrumentos musicais, massinha de modelar e tesoura.

- d) **Oficinas culinárias:** as oficinas tiveram como objetivo realizar preparação culinária para serem servidas na hora do lanche, promovendo maior aproximação das crianças com o alimento e introdução dos passos para efetuar uma preparação segura, saudável e com sabor. Trabalhou-se com as crianças, desde técnicas de higienização adequadas das mãos e alimentos, até o preparo dos alimentos. As oficinas aconteceram no refeitório da instituição. As crianças confeccionaram os próprios aventais, utilizando tecido, adesivos e colas coloridas antes da preparação. Com o auxílio das graduandas e professoras, as crianças elaboraram as preparações. Em uma dessas oficinas foi realizado o preparo e a montagem de sanduíches. A preparação contou com opções de vegetais frescos (alface, tomate, cenoura, pepino), frango cozido, ricota, milho e pão francês. As crianças prepararam os próprios sanduíches e ajudaram seus colegas, reforçando a ideia de que é possível obter prazer e sabor com alimentos menos processados e mais saudáveis. Também foram feitos na oficina culinária sucos naturais, utilizando frutas e legumes, com o intuito de incentivar o uso de bebidas caseiras em detrimento de sucos industrializados.
- e) **Confeção de utensílios de cerâmica:** foram executadas atividades em conjunto com o departamento de Artes e *Design* da UFJF, com o objetivo de confeccionar pratos, potes e quadros com desenhos de alimentos feitos pelas crianças. Para isso, foi disponibilizada argila, carimbos e utensílios para criar diferentes texturas. A ação ocorreu no pátio da instituição, local amplo e seguro, que permitiu a realização e interação da atividade proposta.
- f) **Gravação de vídeos<sup>6</sup>:** dois vídeos foram gravados durante esse período do projeto. O primeiro foi feito pelas graduandas para participação da 3ª Mostra de Ações de Extensão da UFJF, realizada pela Pró-reitoria de Extensão, no âmbito da Semana Nacional de Ciência, Tecnologia e Sociedade, entre os dias 12 e 14 de novembro de 2018, no qual recebeu menção honrosa. Para sua realização, foi feito um momento de interação e participação com as crianças na sala de aula da instituição, com o objetivo de apresentar como eram realizadas as atividades. O segundo vídeo, desenvolvido em parceria com a Diretoria de Imagem Institucional da UFJF, teve o intuito de apresentar esse projeto de extensão para a população.

---

<sup>6</sup> Os vídeos estão disponíveis em: <https://www.youtube.com/watch?v=-boZQX-uIU8> e <https://www.youtube.com/watch?v=9KxLTg0al88>.

As ações desenvolvidas no projeto de extensão permitiram dialogar com as habilidades definidas no projeto pedagógico, por exemplo, dentre as habilidades do profissional a ser formado pelo curso de nutrição está a compreensão da relação entre homem e alimento nas suas múltiplas dimensões: sociais, econômicas, culturais, políticas, antropológicas, psicológicas, sociológicas e biológicas.

A extensão contribui para uma nova maneira de ensinar e aprender, pois cria espaços de encontros e diálogo entre discentes, docentes e comunidades, oportunizando a troca de saberes e informações.

Por sua característica de trabalhar a partir da realidade concreta, a extensão universitária permite ao discente fazer a articulação entre conteúdos teóricos e vivência prática e, com isso, incorporar outros saberes e ampliar a sua capacidade de reflexão sobre as atividades realizadas. Deve-se salientar também o treinamento dos alunos de graduação envolvidos no projeto, em ação comunitária, com desenvolvimento dos sentimentos de cooperação e participação.

## **DISCUSSÃO**

As atividades que enfocam as relações do mundo da criança com o alimento são mais prováveis de produzir hábitos alimentares adequados. Segundo Silva *et al.* (2014), a atividade culinária faz parte da vida de todos e torna-se uma ferramenta importante. Ela desenvolve conceitos ligados a diferentes assuntos, como: higiene pessoal; matemática (medidas); português (verbalização e leitura das receitas) e ciências (a importância da alimentação). Além disso, permite aos alunos a experiência de verificar as transformações que um alimento sofre durante a sua preparação, sejam nos aspectos visual, olfativo e/ou tátil.

O envolvimento com a execução das preparações desperta mais interesse para o consumo do produto final (SILVA *et al.*, 2014). Castro *et al.* (2007) sugerem que a promoção da alimentação saudável pode ser desenvolvida por meio de oficinas culinárias, pois o envolvimento de um grupo no preparo do próprio alimento pode estimular o consumo da preparação e se tornar aprendizado considerado importante pelos envolvidos, o que favorece o sistema cognitivo para o aprendizado.

O estímulo a alimentos saudáveis, como frutas e vegetais, a refeições programadas, à redução de gorduras e açúcares em excesso são algumas medidas que devem incorporar-se como hábitos ao longo da vida do indivíduo (COSTA *et al.*, 2013). Em uma oficina culinária realizada pelo projeto no refeitório do IPJE, foi desenvolvida uma preparação com opções mais saudáveis que mantinham o sabor e aparência dos tradicionais, quando comparadas a lanches de *fast foods*.

É interessante selecionar atividades que enfatizem o aprender na prática. O lúdico tem papel fundamental, pois permite explorar o aprender brincando, o que é um ato natural nessa faixa etária. (CORDAZZO; VIEIRA, 2007). Em atividade realizada em conjunto com o departamento de Artes e *Design*, as crianças utilizaram argila para confeccionar pratos, potes e copos que foram levados por eles para serem utilizados em suas refeições em casa, motivando-os a terem mais contato com a comida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização de atividades lúdicas, visando a EAN para crianças, facilita a aprendizagem e a criação de hábitos alimentares saudáveis. O fato do projeto de extensão ser realizado com crianças em vulnerabilidade social e com poucos recursos pode ser um fator limitador. Entretanto, mostrou-se positivo, pois foi possível partilhar o que é uma alimentação saudável, acessível e prazerosa. Além disso, a criança é um agente de transformação, refletindo o que aprende em sala, dentro de casa e em sua comunidade.

As ações de extensão possibilitam a inserção de estudantes de graduação na comunidade e nos espaços sociais, para potencializar a aprendizagem e a troca de saberes, proporcionando um futuro profissional com formação prática e humanizada, capaz de transformar o ambiente de trabalho e atender as necessidades ali existentes.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. S. Lúdico: aprender de forma prazerosa. **Cadernos de Pesquisa**, São Luís, v. 19, n. 3, p. 71-78, 2012. Disponível em: <http://www.periodicoeletronicos.ufma.br/index.php/cadernosdepesquisa/article/view/1150>. Acesso em: 15 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. **Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018**. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024 e dá outras providências. Disponível em:

[http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category\\_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192). Acesso em: 15 mar. 2021.

CASTRO, I. R. R. *et al.* A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Rev. Nutri**, Campinas, v. 20, n. 6, p. 571-588, 2007. Doi:

10.1590/S1415-52732007000600001. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rn/a/9qkCx4C5PXYvYm4prqTSYXL/?lang=pt>. Acesso em: 15 maio 2020.

CORDAZZO, S. T. D.; VIEIRA, M. L. A brincadeira e suas implicações no processo de aprendizagem e de desenvolvimento. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 89-101, 2007. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812007000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812007000100009).

Acesso em: 20 jul. 2020.

COSTA, G. G. *et al.* Efeitos da educação nutricional em pré-escolares: uma revisão de literatura. **Com. Ciências Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 156-168, abr./jun. 2013. Disponível em: [http://bvsm.sau.gov.br/bvs/artigos/ccs/efeitos\\_educacao\\_nutricional\\_preescolares.pdf](http://bvsm.sau.gov.br/bvs/artigos/ccs/efeitos_educacao_nutricional_preescolares.pdf).

Acesso em: 20 jul. 2020.

FACCIONI, L. C.; SOLER, R. R. Abordagem lúdica sobre os aspectos celulares do diabetes e da obesidade para alunos do ensino médio. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, Chapecó, v. 9, n. 1, p. 27-37, 2018. Doi: 10.24317/2358-0399.2018v9i1.6810. Disponível em:

<https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/6810>. Acesso em: 18 ago. 2020.

GUMIERI, F. A. A importância do lúdico para o desenvolvimento da criança: o brincar como ferramenta de aprendizagem na educação infantil. **Cadernos de Educação: Ensino e Sociedade**, Bebedouro, v. 3, n. 1, p. 66-80, 2016. Disponível em:

<https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/cadernodeeducacao/sumario/40/25042016154500.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2020.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, p. 2.147-2.161, 2013. Doi: 10.1590/0102-311x00170112. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csp/a/YXdL5MRGSTSfZsrKJV3FxcT/?lang=pt>. Acesso em: 20 ago. 2020.

ROQUE, E. M. S. *et al.* Segurança alimentar e nutricional: um olhar em escolas públicas do Maciço de Baturité. In: COSTA E SILVA, G., OLIVEIRA, E. R. (org.). **Experiências em ensino, pesquisa e extensão na UNILAB: caminhos e perspectivas**. Fortaleza: IMPRECE, 2018. p. 193-205.

SILVA, M. X. *et al.* Nutrição escolar consciente: estudo de caso sobre o uso de oficinas de culinária no ensino fundamental. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, 2014. Disponível em: <http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/895>.

Acesso em: 15 set. 2020.



VALENTE, F. L. S. **Direito humano à alimentação**: desafios e conquistas. São Paulo: Cortez, 2002.

Submetido em 30 de setembro de 2020.  
Aprovado em 13 de fevereiro de 2021.