

# PROFESSORA, OS ALIMENTOS TÊM ÁGUA?

Maria Aparecida Pereira  
mar.per@terra.com.br

## Resumo

Considerando a necessidade que nós temos de comer frutas, verduras e legumes e praticar exercícios físicos, isso me motivou a desenvolver esse projeto sobre alimentação saudável, juntamente com as orientações do curso de Tecnologia Educacional para o Ensino de Ciências – TEEC. Esse projeto ocorreu no CEMEI Osmar Stanley de Martini na fase 05, envolvendo 26 crianças da faixa etária de 04 anos. O projeto ganhou uma dimensão bem peculiar e interessante quando uma das crianças do nada perguntou: “*Professora, os alimentos têm água?*”. Dessa forma, não foi possível deixar de iniciar a nossa jornada e a nossa pesquisa para encontrar uma resposta para essa dúvida. Para tal objetivo foram desenvolvidas várias atividades como leituras, desenhos, músicas, pinturas, recorte e colagem, além da pesquisa, da reflexão, da construção de hipóteses até a construção do conhecimento, através de uma experiência para verificar a existência de água nos alimentos. Vale destacar que a metodologia Mão na Massa foi fundamental durante todo o processo e, felizmente, as crianças estão sempre motivadas a perguntar e a iniciar sempre uma nova jornada rumo a pesquisa e ao conhecimento.

## Introdução

Cada vez mais, sinto a necessidade de que nós temos que comer muitas frutas, verduras e legumes, além de praticar exercícios físicos. Felizmente, essa é a minha realidade. Procuo ter essa alimentação saudável e, constantemente, incluir no cotidiano várias atividades como caminhar, dançar, nadar, andar de bicicleta e até malhar.

Basicamente, isso foi o que me motivou a desenvolver esse projeto sobre alimentação saudável, contudo outro motivo foi o curso de Tecnologia Educacional para o Ensino de Ciências – TEEC, no qual eu teria que, pelo menos, explorar a experimentação no ensino de ciências.

Dessa forma, considerando que a escola é um espaço privilegiado que nos possibilita a formação de valores, hábitos e estilos de vida, dentre os quais a questão da alimentação saudável, nada mais natural do que aproveitar essa oportunidade.

Esse projeto ocorreu no CEMEI Osmar Stanley de Martini, envolvendo 26 crianças da fase 05, ou seja, crianças na faixa etária de 4 anos. E esse projeto ganhou uma dimensão bem peculiar quando uma das crianças do nada perguntou: “*Professora, os alimentos têm água?*”, o que não foi possível deixar de iniciar a nossa jornada e a nossa pesquisa para encontrar uma resposta para essa dúvida.

## Objetivos

O objetivo principal deste trabalho foi verificar se a água está ou não presente nos alimentos e incentivar o consumo de alimentos mais nutritivos pelas crianças que são bombardeadas pela mídia para o consumo de alguns “*lanchinhos*” ditos mais saborosos e saudáveis. Além disso, pesquisar e conhecer os vários grupos alimentares que deveriam fazer parte de nossas refeições.

## Desenvolvimento

Para desenvolver o projeto eu tive que motivar os alunos, já que foi essa atividade que escolhi para a conclusão do curso de ciências, que, no final, me ajudou muito, até a melhorar a minha atuação no ensino de ciências. Mas, é claro que tudo começou com uma brincadeira, foi uma história que tive que criar, sobre um peixinho que só gostava de comer o que não era muito nutritivo, sem contar, que às vezes ele ficava sem comer e só queria comer doce, além do mais, a páscoa já estava chegando, nada melhor que comer só chocolate. E foi justamente pelo chocolate que nós começamos, fomos até pesquisar como o chocolate era feito e o que ele tinha de bom, até chegarmos ao cacau. Algumas crianças nem conheciam o cacau, adoraram ver as fotos que levei para eles no meu computador e o jeito foi explorar essa palavra “cacau”, quantas letras, qual letra começava e assim por diante.

O passo seguinte foi intensificar a pesquisa e encontrar atividades, textos ou informações sobre os alimentos. E dentre as várias fontes de informação que foram consultadas, destaco os sites e as revistas voltadas para a educação infantil, como exemplo, os artigos da nutricionista Fernanda Maniero, publicados na Revista Guia Prático para Professores de Educação Infantil. No artigo, “Hora do Lanche”, Maniero (2010), alerta que os professores precisam incentivar a alimentação saudável, já que uma alimentação adequada pode proporcionar o equilíbrio necessário para o desenvolvimento da criança, além de auxiliar na sua defesa imunológica e no rendimento escolar.

E dentre as várias atividades que foram realizadas, exploramos a escrita, as cores, a textura, o cheiro e até o sabor dos alimentos, sempre relacionando com a merenda, considerando o cardápio da semana. E durante a confecção da pirâmide alimentar, com base no artigo, “Alimentação Saudável”, de Maniero (2009), uma das crianças perguntou: “*Professora, a maçã bebi água, ela tem água?*” Uma pergunta diferente e inesperada. O jeito foi discutir e levantar algumas hipóteses com as crianças. Por exemplo, uma delas comentou que: “*a maçã tem água porque a gente molha*”, outra relacionou até com a digestão: “*é que quando a gente come, a água vai estar na barriga, aí ela vai para a comida*”. Todas as hipóteses foram escritas em um cartaz, tal como podemos observar na figura 1, a seguir:

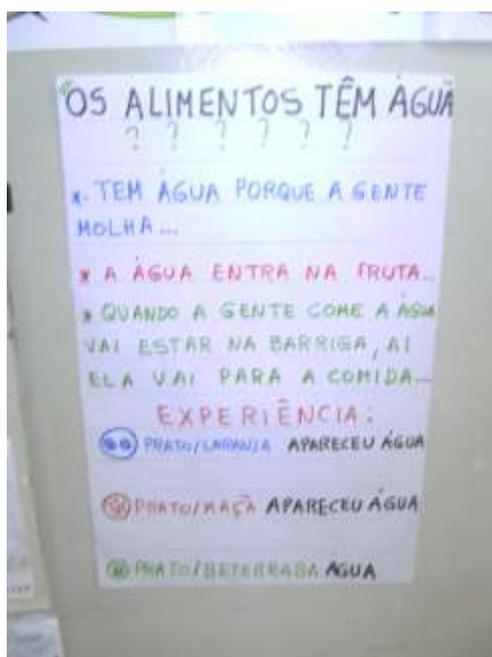


Figura 1: Registro das hipóteses

Por fim, para verificar as hipóteses levantadas, através de uma pesquisa realizada na Internet, encontrei um <sup>1</sup>experimento diferente e bem simples para fazer junto com as crianças, utilizando 3 pratos, 3 alimentos (laranja, maçã e beterraba), sal e açúcar, tal como podemos observar na figura 2, a seguir:



**Figura 2:** Os alimentos têm água

Em um prato colocamos duas rodelas de laranja uma com sal e a outra sem; no outro prato várias rodelas de maçã com açúcar e, no terceiro, colocamos rodelas de beterraba com sal. A curiosidade era demais para descobrir o que ia acontecer. O jeito foi brincar no parque e, quando voltamos, todos queriam pegar os pratos que estavam em cima do armário. Ao ver os pratos as crianças falavam: *“Nossa tem água aqui e a gente não colocou água”*; *“Professora, olha o que aconteceu”*; *“A maçã tem água”*; *“A diretora e a moça que limpa a sala não entraram aqui, nós deixamos tudo fechado”*.

Com isso, foi possível pesquisar, conhecer, levantar hipóteses e até verificar se elas eram verdadeiras ou não. E o interesse das crianças aumentava cada vez mais, inclusive durante o experimento a curiosidade delas era enorme e ao ver a água nos alimentos, tudo era muito especial, muito mais do que se eu tivesse só “espremido” os vegetais.

### Considerações

O grande dilema do educador é o de se tornar um profissional questionador, embora a gente saiba que isso não é uma tarefa simples, envolve muito trabalho, pesquisa, leitura e acima de tudo dedicação. Por outro lado, a educação ganha outros ares quando temos essa postura e as crianças começam a criar perguntas sobre o mundo, do qual elas fazem parte. As coisas ficam mais vivas e mais ricas e a ciência mais próxima do que nunca. E isso pode ser nitidamente observado através do comportamento, do interesse e da motivação das crianças que, inclusive, cada uma fez questão de trazer uma fruta para fazermos uma bela salada de frutas, que, por si só, me deixou muito feliz, mostrando que os objetivos foram alcançados e também foi muito bom ver cada uma falando sobre a sua fruta para o colega: cor, cheiro, sabor, etc.

---

<sup>1</sup> Experimento disponível em: <[http://apresentacaopre.blogspot.com.br/2009/04/experiencias-os-alimentos-tem-agua\\_29.html](http://apresentacaopre.blogspot.com.br/2009/04/experiencias-os-alimentos-tem-agua_29.html)>.

## Referências

MANIERO, F. Como ajudar seus alunos a conviver com algumas doenças alimentares.

**Guia Prático para Professores de Educação Infantil**, Ed. Lua, 03/ 2010. 15-16p.

\_\_\_\_\_. Natureza e sociedade: noções de higiene e saúde. **Guia Prático para Professores de Educação Infantil**, Ed. Lua, 12/ 2009. 9p.

\_\_\_\_\_. Hora do lanche. **Guia Prático para Professores de Educação Infantil**, Ed. Lua, 02/ 2010. 15-16p.

\_\_\_\_\_. Alimentação saudável. **Guia Prático para Professores de Educação Infantil**, Ed. Lua, 12/ 2009.