

AS CONTRIBUIÇÕES DAS FRUTAS PARA O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DAS CRIANÇAS

Eixo: Práticas para Educação Especial

DAVID, Mônica Cristiane¹
MORAES, Moseane R. da Silva²
MOREIRA, Rita de Cássia³
SANTOS, Cristiana C. S. dos⁴
SOUZA, Risonara Silva e.E⁵
STRINGARI, Laila, D⁶
ZACARIAS, Daniela C. D⁷

Ingerir alimentos saudáveis é uma prática que perpetua há tempos, por ser considerada algo importante para todas as idades, principalmente no início da vida.

Saúde é um direito universal e a educação para a saúde deve fazer parte do dia-a-dia da escola, de forma contextualizada e sistemática, para que possa haver formação de hábitos alimentares adequados e contribuir para que as crianças tenham uma vida mais saudável. (BOOG, 1997)

As frutas são fontes de vitaminas, nutrientes e fibras. Muitas vezes por falta desses nutrientes e vitaminas adquire-se diversos problemas de saúde. A grande maioria das frutas são naturalmente pobres em gordura, sódio e calorias e não possuem colesterol. Os nutrientes encontrados nas frutas incluem potássio, fibras dietéticas, vitaminas C e ácido fólico. Cada um tem grande importância para o organismo seja de crianças ou adultos, pois as frutas são constituídas de 90% a 95% de água. Por esses motivos que as crianças devem consumir diariamente frutas, para auxiliar no sistema imunológico e outros fatores.

Porém, para trabalhar frutas com crianças com necessidades educacionais especiais, requer do professor a compreensão de que a “inclusão deve ser entendida

¹ Mestre em Educação, Especialista em Organização do Trabalho Pedagógico e em EaD, Professora de Graduação e Pós -Graduação das Faculdades OPET e FAEL Supervisora de Estágio e Orientadora de Trabalho de Conclusão de Curso

² Acadêmica do Curso de Licenciatura em Pedagogia das Faculdades Opet.

³ Acadêmica do Curso de Licenciatura em Pedagogia das Faculdades Opet.

⁴ Acadêmica do Curso de Licenciatura em Pedagogia das Faculdades Opet.

⁵ Acadêmica do Curso de Licenciatura em Pedagogia das Faculdades Opet.

⁶ Acadêmica do Curso de Licenciatura em Pedagogia das Faculdades Opet.

⁷ Acadêmica do Curso de Licenciatura em Pedagogia das Faculdades Opet.

como processo interminável, dirigida a todos os alunos, contemplando inúmeras ofertas educativas, no espírito da pluralidade democrática” (CARVALHO, 2010, p.160)

Portanto, o projeto subsequente auxiliará o professor a desenvolver metodologias voltadas ao ambiente educacional, proporcionando momentos de conscientização em relação a importância desses alimentos na vida das pessoas.

1 JUSTIFICATIVA

É notória a importância dos alimentos saudáveis para o crescimento e desenvolvimento da criança e, também, na preservação da saúde. Trabalhar nas escolas o tema alimentação saudável, especificamente sobre frutas, proporcionará maior interação e comprometimento das crianças, independente das suas necessidades cognitivas e/ou motoras, pois é um assunto necessário a todas as idades.

A Pesquisa da Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil (CNA) sobre o consumo de frutas e hortaliças mostrou que apenas 18,2% dos brasileiros ingerem a quantidade de frutas recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é 400 gramas por dia. Outro dado da pesquisa é que os brasileiros gastam, em média, 6,2% de sua renda com a aquisição de frutas.

Dessa forma, o presente projeto se justifica, porque tem como propósito instigar a reflexão sobre hábitos alimentares e das consequências que esses hábitos têm na saúde, compreendendo a importância da ingestão de frutas para uma melhor qualidade de vida, proporcionando atividades que contemplem a “educação para todos”, conforme explicitada na Constituição de 1988.

2 OBJETIVO GERAL

Promover o conhecimento sobre as diversas qualidades de frutas, conscientizando a importância das mesmas para uma vida mais saudável.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aguçar o interesse e curiosidade pelas frutas conhecendo seus nutrientes.
- Identificar formas, sabores e cores.
- Estimular a imaginação e criatividade.
- Compreender a importância da ingestão de frutas para uma vida saudável.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O professor, através de uma roda de conversa, perguntará algumas questões relacionadas às frutas: Vocês conhecem frutas? Quais são suas preferidas? Vocês têm hábitos de comer frutas em casa ou só na escola? Tem alguém que não gosta de fruta? Por quê? Conforme as crianças forem respondendo, o professor fará a mediação, esclarecendo dúvidas que forem surgindo no decorrer da conversa, como: Por que algumas frutas são mais doces e outras mais azedas? Por que tem cores, tamanhos, formas diferentes e sementes? Enfim, conforme as crianças forem manifestando interesse, o professor conversará sobre o assunto para ampliar o nível de conhecimento.

Na sequência, o professor encaminhará um bilhete aos responsáveis das crianças, explicando sobre o projeto e pedirá que cada criança traga uma fruta diferente - já estipulada pelo professor - e realize uma pequena pesquisa sobre a fruta. A diversidade de frutas será importante, pois propiciará às crianças conhecerem o sabor de todas, permitindo que visualizem, experimentem e consigam entender a importância das mesmas. Sugestão de frutas: banana, maçã, caju, acerola, laranja, jaboticaba, manga, mexerica, limão e outras.

No caso de crianças com dificuldades intelectuais, a atividade será a mesma, porém o professor deverá instigar mais vezes à criança para participar, mas respeitando suas limitações.

Após conversa com as crianças, o professor distribuirá revistas para que as crianças pesquisem e recortem figuras de frutas. Com auxílio do alfabeto móvel as crianças montarão os nomes das mesmas com as devidas pronúncias.

Neste momento, o professor distribuirá massinha de modelar para as crianças, pedindo que as mesmas moldem as frutas que mais gostam, dando exemplo: da maçã, da pera, da banana, enfim deixará as crianças livres para usarem a sua criatividade.

Na sequência, o professor distribuirá folhas sulfites com desenhos de frutas impressos e pedirá para que as crianças pintem utilizando lápis de cor. Após as crianças terem pintado os desenhos, o professor recolherá e, juntos, confeccionarão um painel e fixarão na escola onde todos alunos visualizarão e perceberão a importância das frutas para a saúde.

O último momento será a construção da salada de frutas. Com as frutas que cada criança trouxe, o professor recolherá e perguntará sobre o que pesquisaram sobre a fruta. Conforme as crianças forem falando, irão identificando semelhanças e diferenças em relação a cor, tamanho, espessura. Em seguida, o professor e as crianças farão uma bela salada de frutas e degustarão todas as frutas.

Este projeto poderá ser desenvolvido tranquilamente com crianças com deficiência intelectual, Síndrome de Down e outras deficiências. Porém, é muito importante que o professor compreenda o ritmo de cada criança, suas limitações e potencialidades.

5 RECURSOS UTILIZADOS

Revista, alfabeto móvel, massa de modelar, frutas diversas, tigela, faca, copos e colheres descartáveis, materiais impressos, TNT, lápis de colorir, cola.

6 AVALIAÇÃO

As crianças serão avaliadas através da observação, registros, sondagens, participação e estímulos.

7 REFERÊNCIAS

BOOG, M. C. F. **Educação Nutricional: passado, presente, futuro.** Revista de Nutrição da PUCCAMP. v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997.

CARVALHO, R.E. **Educação inclusiva: com os pingos nos “is.** Porto Alegre: Mediação, 2010.

PORTAL Brasil. **Consumo de frutas no Brasil está abaixo do recomendado pela OMS, mostra pesquisa.** Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2011/08/consumo-de-frutas-no-brasil-esta-abaixo-do-recomendado-pela-oms-mostra-pesquisa>

BRASIL: **Constituição da República Federativa do Brasil.** 1988. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/secretaria-de-regulacao-e-supervisao-da-educacao-superiores/legislacao-e-atos-normativos?id=18982>