

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS

UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA



NATÁLIA DA SILVA REGO
ROSA WANDA DIEZ GARCIA

**NATÁLIA DA SILVA REGO
ROSA WANDA DIEZ GARCIA**

**Educação Alimentar e Nutricional para crianças: uma
abordagem holística**

Material desenvolvido durante o trabalho de mestrado intitulado *Experiência educacional holística envolvendo Educação Alimentar e Nutricional: um estudo de caso*, vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Metabolismo, Departamento de Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

Mestranda: Natália da Silva Rego.

Orientadora: Profa. Dra. Rosa Wanda Diez Garcia.

**Ribeirão Preto
2020**

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE TRABALHO,
POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E
PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Silva Rego, Natália da
Educação alimentar e nutricional para crianças
[livro eletrônico] : uma abordagem holística /
Natália da Silva Rego, Rosa Wanda Diez Garcia. --
Ribeirão Preto, SP : Ed. da Autora, 2020.
PDF

Bibliografia.
ISBN 978-65-00-07676-9

1. Educação alimentar de crianças 2. Educação
alimentar e nutricional 3. Saúde holística I. Garcia,
Rosa Wanda Diez. II. Título.

20-42209

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação alimentar e nutricional : Alimentação
saudável : Promoção de saúde 613.2

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi construída a partir da dissertação de mestrado intitulada *Experiência educacional holística envolvendo Educação Alimentar e Nutricional: um estudo de caso*, para a qual foi utilizado o método da observação participante para o estudo de caso de um espaço educativo direcionado a crianças chamado Slow Chácara, escolhido devido à sua característica holística. As inspirações do local se centram na Antroposofia, no movimento *Slow Food* e na abordagem Pikler. Esta publicação recorre também à Complexidade, desenvolvida por Edgar Morin, usada como referencial teórico de interpretação.

Foram realizados registros fotográficos ao longo do estudo e produzido um ensaio com a fotógrafa Carolina Koff, cujos produtos compõem esse material.

A ideia de desenvolver essa cartilha foi partilhar com a comunidade de professores de Educação Alimentar e Nutricional e do ensino fundamental, bem como com demais interessados, um material acessível e profundo sobre a essência de uma abordagem holística.

Gostaria de salientar que a intenção deste material não é oferecer um guia de sugestões práticas para Educação Alimentar e Nutricional (EAN), mas sim pontuar observações que se destacaram no referido contexto e fomentar a reflexão acerca da importância da filosofia que fundamenta esta abordagem educativa.

SUMÁRIO

Envolvimento com a natureza e com o sistema alimentar.....	3
A criança na horta ou pomar.....	6
Próximo passo: cozinhar.....	9
Comer é também um ritual.....	12
Alimentação e partilha.....	15
Fechando o ciclo.....	18
Para além da alimentação.....	20
Referências bibliográficas.....	22

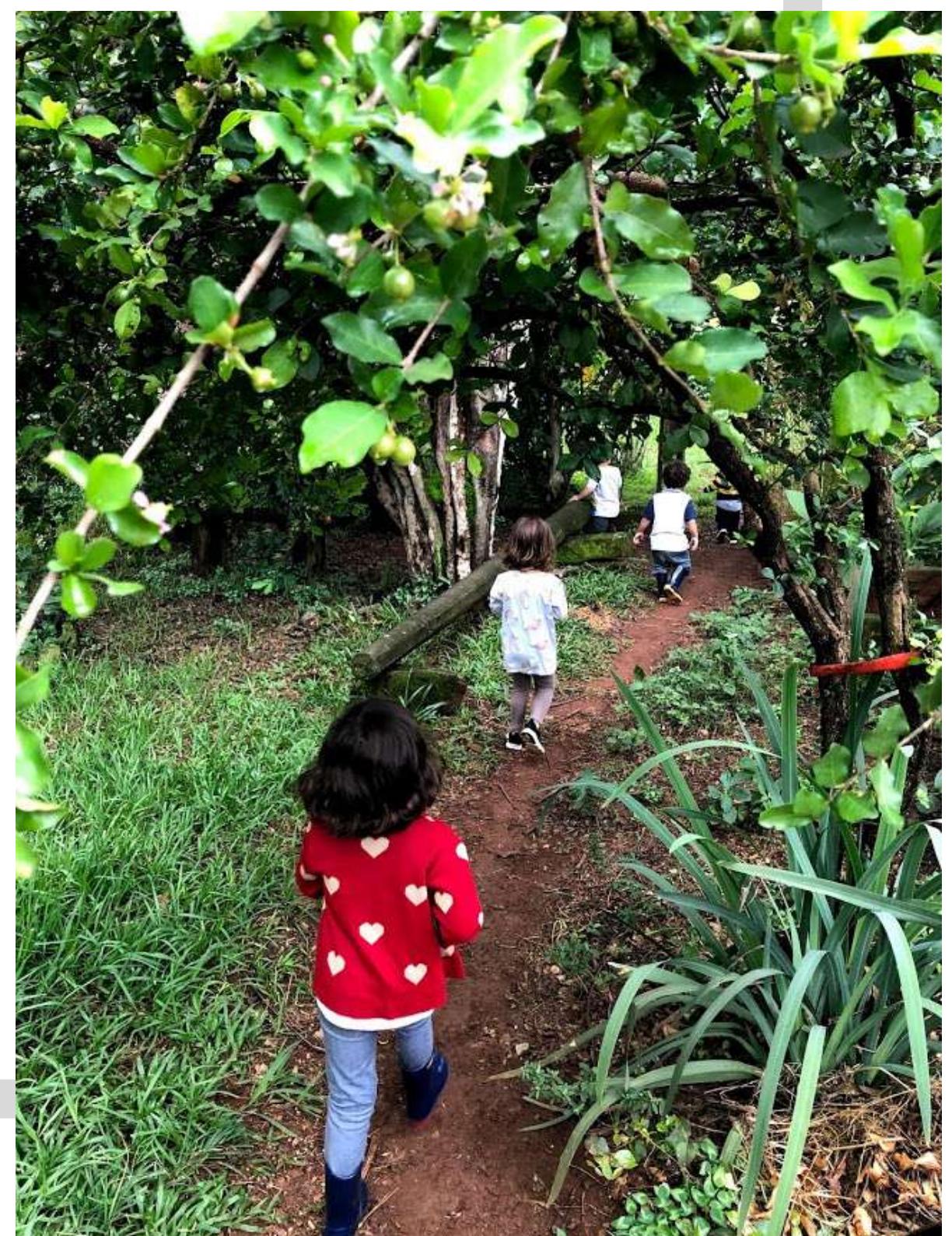
ENVOLVIMENTO COM A NATUREZA E COM O SISTEMA ALIMENTAR



ENVOLVIMENTO COM A NATUREZA

A criança aprende que ela mesma é parte da natureza; portanto, a ela agradece, contempla e cuida.

Da mesma forma, entende que é da natureza que provém o seu alimento.



ENVOLVIMENTO COM O SISTEMA ALIMENTAR

As crianças aprendem que o alimento vem da terra e, antes de ser consumido, precisa ser plantado, cultivado, colhido e preparado.

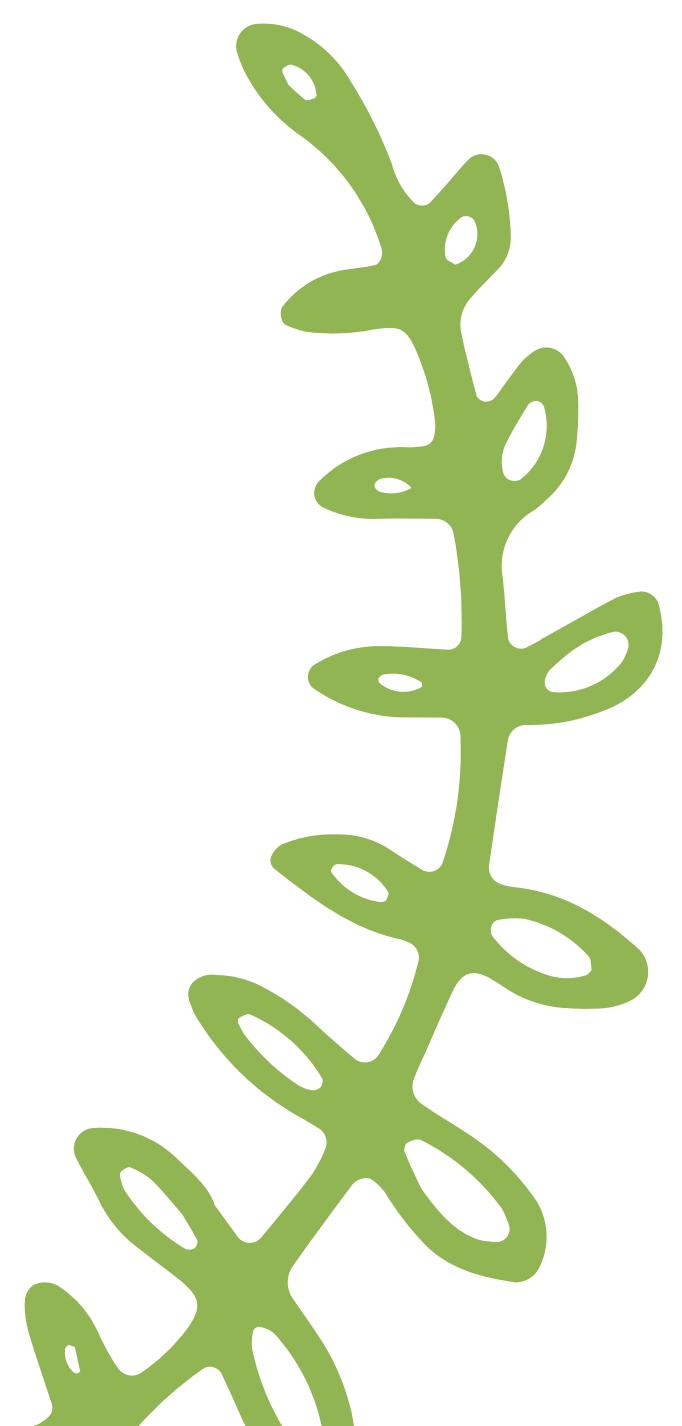


Atividades de rotina que incorporam essas etapas envolvem a criança com o sistema alimentar, exercitando a observação e favorecendo a compreensão de sistema.

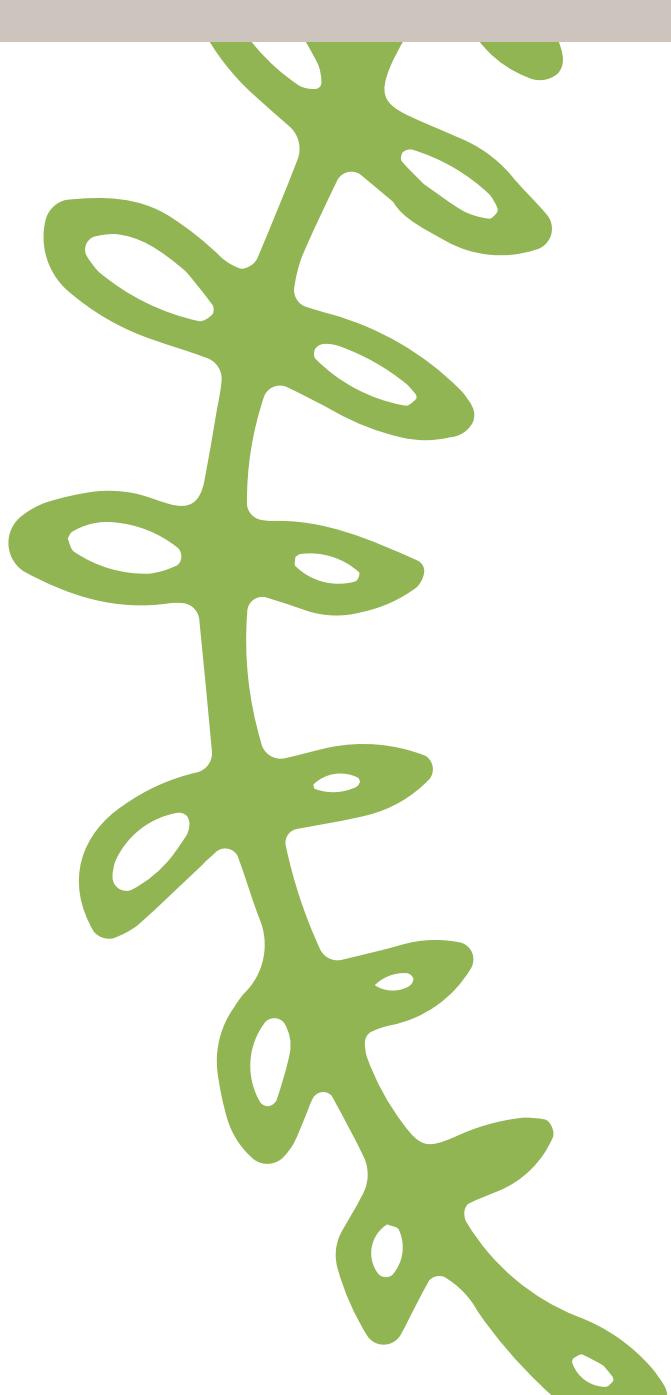
A CRIANÇA NA HORTA OU POMAR



PEQUENOS EXPLORADORES



No papel de exploradores, tendo os educadores como exemplos e guias, as crianças tecem suas observações, análises e conclusões, participando de cada etapa do processo envolvido no plantar, cultivar e colher.



CULTIVANDO BENEFÍCIOS

Esses momentos costumam envolver histórias e curiosidades que criam contextos para que seja divertido e desenvolva o interesse da criança.



A participação da criança desde o cultivo do alimento promove o exercício da paciência e da curiosidade, enquanto as crianças conhecem novas espécies e aprendem sobre os ciclos da vida, além de outros diversos conhecimentos.

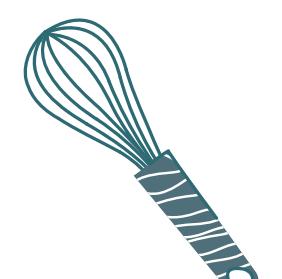
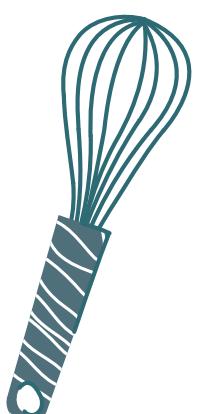
Essas vivências favorecem a valorização da natureza e dos alimentos.

PRÓXIMO PASSO: COZINHAR



PEQUENOS COZINHEIROS

Tratar as crianças como cozinheiros é oferecer a elas um laboratório de experiências sensoriais e delegar-lhes funções que fazem com que se sintam responsáveis pelos alimentos, pela preparação e pela função de alimentar o grupo, aumentando o seu engajamento com as práticas culinárias.



O VALOR DE COZINHAR

O momento deve ser divertido e permitir que a criança explore aromas, texturas, cores e sabores!



Cozinhar pode ser uma boa maneira de aumentar o interesse da criança pelos alimentos e pelo ato de comer, bem como fazê-la valorizar o resultado final da preparação.

COMER É TAMBÉM UM RITUAL



É HORA DO LANCHE



O momento destinado à alimentação é importante e prazeroso, marcado por um ritual de organização da mesa, agradecimento e respeito.



RITUAIS

Procedimentos que organizam, dão sentido e atribuem virtudes sobre a maneira de agir, ajudam as crianças a simbolizar e valorizar as práticas cotidianas. No caso da alimentação, o hábito de sentar-se à mesa, sem distrações, ajuda a concentrar-se no horário de comer. Meditação antes da refeição, trenzinho para lavar as mãos e agradecimento pelos alimentos são rituais que dão significado profundo para a alimentação.



Meditação antes
da refeição



Trenzinho para
lavar as mãos



Agradecimento
pelos alimentos

ALIMENTAÇÃO E PARTILHA



SABER DIVIDIR

Como um gesto de respeito e solidariedade, a criança aprende a compartilhar os alimentos durante a refeição. Ao se tratar de uma fruta picada, por exemplo, pega um pedaço por vez, não enche excessivamente a boca e nem reserva os seus pedaços, entendendo que a sua fome é igual a dos demais. Assim, se estabelece o respeito para com o outro.



COMER EM COMPANHIA

Comer em companhia é partilhar e exercer a comensalidade.



A presença de outras pessoas pode ser um fator de influência alimentar. Por exemplo: a criança diz não gostar de uma fruta, mas, ao perceber que as demais crianças comem, decide experimentar.

FECHANDO O CICLO



NÃO É LIXO

As crianças compreendem que as partes não comestíveis dos alimentos, tais como cascas, bagaços e sementes, não são lixo, mas sim servem como adubo ou sementes, ou seja, vão gerar alimentos.



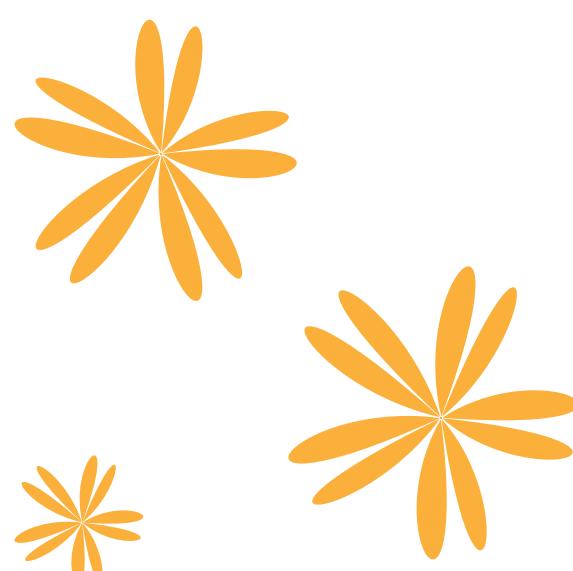
Separar as partes desses resíduos permite classificar e organizar. Significa ainda um novo ciclo de plantar, cultivar e colher.

PARA ALÉM DA ALIMENTAÇÃO



A abordagem holística insere a Educação Alimentar e Nutricional na vida, no aprendizado da relação do homem com o planeta, no contexto da educação e todas as suas expressões.

É possível, por exemplo, ensinar uma criança a respeitar o planeta e todas as formas de vida, a agradecer à terra e, por consequência, valorizar e criar interesse pelas frutas, hortaliças ou outros alimentos *in natura*, uma vez que estes também são vistos como parte do planeta, são uma forma de vida e nascem da terra.



"Não é a quantidade de informações, nem a sofisticação em Matemática que podem dar sozinhas um conhecimento pertinente, mas sim a capacidade de colocar o conhecimento no contexto"

- Edgar Morin-

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRANDÃO, D. M. S.; CREMA, R. **Visão Holística em Psicologia e Educação.** 2. ed. São Paulo: Summus editorial, 1991.

FALK, J. **Educar os três primeiros anos:** a experiência de Lóczy. Tradução de Suely Amaral Mello. Revisão de tradução de Jacqueline Moll. 1. Ed. Araraquara, SP: JM Editora, 2004.

LANZ, R. **Noções Básicas de Antroposofia.** São Paulo: Antroposófica, 1997.

LANZ, R. **A pedagogia Waldorf:** caminho para um ensino mais humano. 10. ed. São Paulo: Antroposófica, 2011. p. 38-63; p. 77-114.

MELLO, S. S.; SINGULANI, R. A. D. **A abordagem Pikler-Loczy e a perspectiva histórico-cultural:** a criança pequenininha como sujeito nas relações. Perspectiva, Florianópolis, 32 (3): 879-900. 2014.

MORIN, E. LE MOIGNE, J.L. **A inteligência da complexidade.** Tradução Nurimar Maria Falci. 2. Ed. São Paulo: Peirópolis, 2000.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro.** Tradução Catarina Eleonora F. da Silva e Jeanne Sawaya. Revisão técnica Edgard de Assis Carvalho. 2. ed. rev. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2011.

PETRINI, C. **Slow Food:** the case for taste. Tradução William McCuaig, Chichester, West Sussex, New York: Columbia University Press, 2001.

STEINER, R. **Anthroposophical guidelines.** Southern Cross Review, Dornach, 1924. Disponível em: <https://southerncrossreview.org/57/guidelines.htm>. Acesso em: 13 abr. 2020.

ISBN: 978-65-00-07676-9



A standard linear barcode representing the ISBN number 978-65-00-07676-9. The barcode is composed of vertical black bars of varying widths on a white background.

9 786500 076769