



Prática de Ensino Supervisionada – As perceções das crianças sobre a origem dos alimentos e a sua relação com a alimentação saudável

Sandrina Assunção Rodrigues Gomes

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Educação de Bragança para obtenção do Grau de Mestre em Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Orientado por

Maria do Céu Ribeiro

Bragança
2022

Dedicatória

*Dedico este trabalho à minha família,
que contribuíram para que a sua concretização fosse possível.
Mas especialmente, quero dedicá-lo aos meus filhos, pois sem
o seu amor e apoio nunca teria sido possível realizar esta experiência.*

Agradecimentos

Estou grata a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico Bragança por me ter acolhido ao longo deste percurso da minha vida, onde evolui a nível pessoal, social e académico.

Ao longo destes dois anos de mestrado surgiram sentimentos e situações árduas, de dúvidas, de desencorajamentos e de desalentos. Porém, também existiram momentos onde determinadas pessoas como a minha família, amigas, colegas de turma e professores me transmitiram alento, força e coragem para continuar e levar este périplo até ao fim. Sendo assim, sinto muito reconhecimento e gratidão pelas pessoas que me apoiaram e auxiliaram a vencer certos obstáculos que surgiram ao longo desta caminhada. Porém, agradeço aos professores por demonstraram compreensão, dedicação e valorizaram ao meu desempenho, a minha assiduidade e a minha pontualidade.

Todavia, agradeço a minha supervisora no estágio de Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e orientadora Professora Doutora Maria do Céu Ribeiro pela disponibilidade, apoio e orientação prestada. Também nutro gratidão pela Professora Doutora por ter aceite orientar o meu Relatório Final da PES e ter partilhado comigo o seu tempo e os seus saberes científicos e técnicos. Obrigada pelo trabalho realizado em conjunto, e por partilhar comigo as suas vivências e experiências.

Estou grata a todas as funcionárias, as crianças e as professoras da Escola 1.º Ciclo do Ensino Básico de Bragança pelo seu acolhimento, simpatia e amizade. Um agradecimento muito especial a professora Clarisse Afonso, coordenadora da escola, por me dar ânimo e coragem para finalizar esta etapa da minha vida. No entanto, também estou agradecida à professora cooperante Cândida Calado que sempre me apoiou nas atividades realizadas durante as aulas lecionadas. Igualmente um grande obrigado as crianças do 3.º ano de escolaridade, pelo carinho e respeito que me demonstraram ao longo desta experiência, pois sem essas crianças seria improvável a realização deste trabalho.

Obrigada a toda a minha família, principalmente aos meus filhos pelo amor e pela paciência que mostraram ter durante este projeto de vida. E também obrigada às minhas queridas colegas que me ajudaram e encorajaram tanto ao longo destes dois anos.

Resumo

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada do curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, da Escola Superior de Educação, do Instituto Politécnico de Bragança intitulado Prática de Ensino Supervisionada: As perceções das crianças sobre a origem dos alimentos e a sua relação com a alimentação saudável. Para orientar a investigação sobre a ação educativa, no âmbito das perceções das crianças sobre a origem dos alimentos e a alimentação saudável, identificamos a questão-problema: Que perceções têm as crianças sobre a origem dos alimentos e que relação estabelecem entre esta e a alimentação saudável? Para dar resposta a esta questão delineamos os seguintes objetivos: i) conhecer as perceções das crianças sobre a origem dos alimentos; ii) identificar a proveniência dos alimentos e a sua relação com a alimentação saudável e iii) sensibilizar as crianças para importância de uma alimentação saudável. A abordagem do tema, orientada por estes objetivos, implicou a conceção e implementação de metodologias e estratégias adequadas que permitiram definir as experiências de ensino/aprendizagem desenvolvidas em contexto de estágio, tais como aquelas aqui identificadas. A ação educativa foi complementada através da descrição, análise e interpretação das experiências de ensino/aprendizagem realizadas no 1.º Ciclo do Ensino Básico num agrupamento de escolas da cidade de Bragança. De referir que não se realizou estágio no contexto de Educação Pré-escolar porque ao ingressar neste mestrado já era detentora da licenciatura em Educação de Infância com a correspondente profissionalização. Em termos metodológicos desenvolvemos uma investigação de natureza qualitativa, recolhendo dados a partir da observação direta e participante. Os instrumentos utilizados para a recolha de dados foram: notas de campo ou relatos escritos, registos fotográficos, desenhos das crianças e questões- aula. Como técnica de análise de dados recorreremos à análise de conteúdo. No decorrer do estudo percebeu-se que as crianças identificam os alimentos da região, incluindo aqueles que são sazonais, fazem a distinção entre alguns alimentos naturais e industrializados e reconhecem a importância da roda dos alimentos. Para além disso as crianças também conhecem a origem de alguns alimentos e estabelecem a relação entre essa origem e a alimentação saudável.

Palavras-chave: Perceções das crianças, origem dos alimentos, alimentação saudável e Prática de Ensino Supervisionada.

Abstract

This report was developed within the scope of the curricular unit of Supervised Teaching Practice of the Master's course in Pre-School Education and Teaching of the 1st Cycle of Basic Education, of the Higher School of Education, of the Polytechnic Institute of Bragança entitled Teaching Practice Supervised: Children's perceptions about the origin of food and its relationship with healthy eating. To guide research on educational action, within the scope of children's perceptions about the origin of food and healthy eating, we identified the problem-question: What perceptions do children have about the origin of food and what relationship do they establish between this and food? healthy? To answer this question, we outlined the following objectives: i) to know children's perceptions about the origin of food; ii) identify the source of food and its relationship with healthy eating and iii) raise children's awareness of the importance of healthy eating. Approaching the theme, guided by these objectives, implied the design and implementation of appropriate methodologies and strategies that allowed defining the teaching/learning experiences developed in the internship context, such as those identified here. The educational action was complemented through the description, analysis and interpretation of the teaching/learning experiences carried out in the 1st Cycle of Basic Education in a group of schools in the city of Bragança. It should be noted that no internship was carried out in the context of Pre-School Education because, when entering this master's degree, she already had a degree in Childhood Education with the corresponding professionalization. In methodological terms, we developed an investigation of a qualitative nature, collecting data from direct and participant observation. The instruments used for data collection were: field notes or written reports, photographic records, children's drawings and class questions. As a data analysis technique, we used content analysis. During the study, it was noticed that the children identify the foods of the region, including those that are seasonal, make the distinction between some natural and industrialized foods and recognize the importance of the food wheel. In addition, children also know the origin of some foods and establish the relationship between that origin and healthy eating.

Keywords: Perceptions of children, origin of food, healthy eating and Supervised Teaching Practice

Siglas e acrónimos

ESEB - Escola Superior de Educação de Bragança

DGE - Direção Geral de Educação

PES - Prática de Ensino Supervisionada

EEA - Experiências de Ensino/Aprendizagem

1.º CEB - 1.º Ciclo do Ensino Básico

MEPEE1.ºCEB - Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

ME - Ministério da Educação

PMCPEB - Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico

PE - Professora Estagiária

C- Criança

Índice geral

| | |
|--|------|
| Agradecimentos | iii |
| Resumo | iv |
| Abstract..... | vi |
| Siglas e acrónimos..... | viii |
| Introdução..... | 1 |
| 1. Enquadramento teórico..... | 4 |
| 1.1 As perceções das crianças sobre a origem dos alimentos..... | 4 |
| 1.2 A origem dos alimentos..... | 4 |
| 1.3 A Roda dos alimentos para a alimentação saudável..... | 10 |
| 1.4 A importância de uma alimentação saudável..... | 12 |
| 1.5 O papel da escola na promoção de uma alimentação saudável..... | 15 |
| 2. Enquadramento metodológico..... | 19 |
| 2.1. Fundamentação da escolha do tema, questão-problema e objetivos do estudo | 20 |
| 2.1.1. Motivações e justificação para a escolha do tema..... | 20 |
| 2.1.2. Questão problema e os objetivos da investigação..... | 21 |
| 2.2. Investigação qualitativa como opção metodológica..... | 21 |
| 2.3. Técnicas e instrumentos de recolha e análise de dados | 22 |
| 3. Caracterização dos contextos e descrição; análise e interpretação das experiências de ensino aprendizagem; plano curricular do grupo; observação e avaliação das crianças . | 26 |
| 3.1. Caracterização da instituição..... | 26 |
| 3.2. Caracterização da sala de aula..... | 27 |
| 3.3. Caracterização da turma..... | 27 |
| 3.4. Descrição das experiências de ensino aprendizagens desenvolvidas no âmbito do 1.º Ciclo do Ensino Básico | 28 |
| 3.4.1. Descrição, análise e interpretação das experiências de ensino e aprendizagem | 28 |

| | |
|--|----|
| 3.4.1. 1. Tipos de Solo (A importância do solo para a origem dos alimentos vegetais)..... | 29 |
| 3.4.1. 2. Sistema Solar (O sol é indispensável para sobrevivência dos seres vivos). | 32 |
| 3.4.1. 3. A origem de algumas sementes e a sua evolução. | 36 |
| 3.4.1. 4. Coma bem e viva melhor com a Roda dos alimentos..... | 42 |
| 3.4.1.5. Os alimentos industrializados alimentos Saudáveis..... | 47 |
| 3.5. A Observação na Investigação sobre a Ação Educativa | 54 |
| 3.5. 1. A Avaliação Formativa em Contexto Educativo..... | 55 |
| 4. Análise e interpretação dos dados | 56 |
| Considerações finais | 63 |
| Referências bibliográficas | 67 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1- Roda dos Alimentos com porções e com percentagem | 11 |
| Figura 2- Cartaz de motivação sobre o texto “O último pedido da minhoca” na área de Língua Portuguesa e leitura do texto por cada criança em voz alta. | 29 |
| Figura 3- Cartazes de motivação sobre os tipos de solo: solo arenoso, solo argiloso e solo orgânico na área de Estudo do Meio. | 30 |
| Figura 4- Registo das experiências realizadas..... | 32 |
| Figura 5- Ficha de trabalho ou questões- aula e um desenho sobre o tipo solo da região, elaborado por uma criança..... | 32 |
| Figura 6- O sistema solar..... | 33 |
| Figura 7- Desenho realizado por cada criança sobre o sistema Solar | 34 |
| Figura 8- Trabalhos realizados pelos crianças..... | 35 |
| Figura 9- Cartaz de motivação sobre o texto “O menino do campo e o menino da cidade”. | 37 |
| Figura 10- Experiências realizadas..... | 38 |
| Figura 11- Cartaz de motivação sobre os múltiplos do metro na área de Matemática...40 | |
| Figura 12- Cartazes realizados pelos crianças sobre os meios de transporte | 42 |
| Figura 13 – Roda dos Alimentos | 43 |
| Figura 14 – Ilustração da Roda dos Alimentos | 46 |
| Figura 15 – Ilustração do texto “a menina Margarida” | 48 |
| Figura 16 – Desenhos realizados pelos crianças sobre alimentação saudável e prejudicial | 51 |
| Figura 17 – Experiências do manual sobre as medidas de capacidades..... | 52 |
| Figura 18 – Ficha de trabalho e desenho pelos crianças sobre as camadas do solo | 53 |

Introdução

O presente relatório final de estágio foi realizado no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES), unidade curricular que integra o plano de estudos do 2.º ano do Mestrado de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, lecionado na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança. Este tem como objetivo descrever, analisar e refletir sobre as experiências de ensino aprendizagem desenvolvidas ao longo da PES, realizadas em contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.º CEB). A unidade curricular de PES é crucial para a formação do docente, pois permite desenvolver competências essenciais para o crescimento pessoal e profissional do mestrando.

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) é um estágio a realizar em contexto de sala de aula que possibilita colocar em prática os conteúdos teóricos adquiridos. Sendo, um contributo ímpar na formação do docente, pois permite por em prática conhecimentos e aprendizagens pedagógicas, lúdicas, didáticas e científicos adquiridos nas diferentes unidades curriculares que integram o plano de estudos. A PES possibilitou um contacto próximo com a realidade educativa que foi realizada num agrupamento de escolas em Bragança.

Foi, igualmente, importante sensibilizar a criança para adquirir novos conhecimentos, valores de tolerância, de respeito pelas diferenças e respeito pelos outros. Todavia, o futuro professores também desenvolve competências e estratégias importantes para ir ao encontro das necessidades e dificuldades das crianças, tendo aqui, a possibilidade de as operacionalizar. Assim sendo e, tendo em conta o projeto de investigação que se pretendia levar a efeito, orientou-se a ação educativa em torno das seguintes palavras-chave: perceções das crianças, origem dos alimentos, alimentação saudável e Prática de Ensino Supervisionada e que se desenvolverá em várias fases: observação, cooperação e intervenção.

O relatório final de estágio tem como tema “As perceções das crianças sobre a origem dos alimentos e a sua relação com a alimentação saudável”. A escolha deste tema advém da consciência de que as crianças, com maior proximidade de convivência com o meio urbano, estão distanciadas da produção dos alimentos que, por norma, se faz nos meios rurais. Considera-se importante que a criança conheça a origem dos alimentos e é igualmente relevante a sua sensibilização para o consumo de alimentos o mais naturais possível, na medida em que a adoção de hábitos alimentares saudáveis é primordial no desenvolvimento da criança.

No percurso da Prática de Ensino Supervisionada (PES), como já foi referido anteriormente, orientamo-nos por práticas de observação, cooperação e intervenção em contexto educativo procurando responder à seguinte questão: Que perceções têm as crianças sobre a origem dos alimentos e que relação estabelecem entre esta e a alimentação saudável? Para dar resposta a esta questão delineamos os seguintes objetivos: i) conhecer as perceções das crianças sobre a origem dos alimentos; ii) identificar a proveniência dos alimentos e a sua relação com a alimentação saudável e iii) sensibilizar as crianças para importância de uma alimentação saudável. Com a operacionalização deste relatório final de estágio, pretendeu-se conhecer as perceções das crianças sobre a origem dos alimentos e como a relacionam com a importância de uma alimentação saudável, por se considerar que é crucial que as crianças conheçam a origem dos alimentos que consomem no seu dia-a-dia. É através da aquisição destes conhecimentos que se pretendia sensibilizar os mais jovens para a adoção de bons hábitos alimentares. É fundamental consciencializar as crianças sobre a análise e interpretação da roda dos alimentos, de modo a torná-las capazes de poderem distinguir os alimentos saudáveis dos alimentos nefastos para a sua saúde, tais como alimentos ricos em açúcar, corantes, sódio, conservantes, gorduras industriais e aromatizantes, que potenciam o desenvolvimento de doenças crónicas (Peralta, Calhau & Sousa, 2015).

Na atualidade, é consensual que a alimentação saudável comporta diversos benefícios, tais como, o bom desenvolvimento e crescimento da criança, promove o peso adequado, a melhoria do humor e o aumento do ânimo e da força para enfrentar o dia-a-dia. Cada vez mais se atribui maior relevância à alimentação saudável desde a infância, com o intuito de prevenir doenças crónicas, como obesidade, hipertensão, colesterol, doenças cardiovasculares, diabetes, desnutrição e anemia, doenças emocionais e alergias alimentares (Sindicato dos Enfermeiros Portugueses, 2020).

Nesta sequência estruturamos o presente relatório final de estágio em quatro pontos principais mais a introdução, onde se aborda o tema e a sua importância e se apresenta a estrutura do trabalho. No primeiro ponto apresentamos o enquadramento teórico, onde pretendemos definir alguns conceitos, tais como, as perceções das crianças; a origem dos alimentos; apresentação e reflexão sobre a roda dos alimentos; a importância de uma alimentação saudável; o papel da escola na promoção de uma alimentação saudável. No segundo ponto expomos o enquadramento metodológico, onde se patenteia a fundamentação da escolha do tema, questão-problema e objetivos do estudo; a investigação qualitativa como opção metodológica; as técnicas e instrumentos de recolha e análise de dados. No terceiro ponto

fazemos a apresentação e caracterização do contexto e descrição, análise e interpretação das experiências de ensino aprendizagem, plano curricular do grupo, observação e avaliação das crianças. E, num quarto ponto, discutimos, analisamos e interpretamos os resultados dos dados recolhidos no contexto de PES. Por fim apresentamos as considerações finais e as respetivas referências bibliográficas.

A pesquisa para abordar o tema foi feita pelo recurso à internet, devido ao facto de estar praticamente toda a população em confinamento, em virtude do Estado de Emergência decretado pelo Governo de Portugal para todo o país, por causa da situação pandémica provocada pela SARS-CoV-2. Todavia, procurámos, com estes recursos, abordar a temática por forma a dar o nosso contributo para consolidar o conhecimento em relação às perceções das crianças sobre a origem de alguns alimentos e a sua relação com a alimentação saudável.

1. Enquadramento teórico

1.1. As percepções das crianças sobre a origem dos alimentos

A percepção das crianças está interligada com as suas funções psicológicas. A evolução e o desenvolvimento são de origem biológica e estão correlacionados com as vivências do meio social e cultural da criança. A percepção infantil é essencial para a sobrevivência da criança e a sua adaptação na sociedade (Vygotsky, 2000).

A criança para se adaptar em sociedade tem de desenvolver um relacionamento diário com outras pessoas e construir a noção do eu e do outro. Devido às experiências relacionais com os outros a criança obtém uma percepção do seu potencial físico e relacional (Giglio, 2010). Ao longo da história da humanidade a evolução do comportamento infantil tem sido objeto de estudo em diversas pesquisas e investigações, na área da Psicologia. Segundo Giglio (2010) a criança, quando nasce, usufrui de determinadas conjunturas biológicas, tais como estatura, altura e peso, devido à sua composição genética. Além disso, está inserida num contexto social, cultural e económico, através da posição que ocupa no seu agregado familiar e no seu ambiente social e cultural.

Todavia, para Vygotsky (2000), quando o ser humano nasce, o seu organismo biológico está completamente constituído. A evolução infantil abrange a associação de duas linhas de estudo paralelas: a do crescimento biológico e a da adaptação histórico-cultural da criança. Sendo assim, a criança herda funções biológicas e psicológicas pré-definidas e transmitidas pelos seus progenitores e, terá de construir, no decurso da sua vida, comportamentos sociais e culturais. O desenvolvimento do homem é um processo contínuo, nas várias etapas da sua vida, e que implica desenvolver novas funções. Existem, no ser humano, várias funções psicológicas, tais como: percepção, raciocínio, atenção, memória, abstração, etc., que advêm da ligação do homem com o meio que o rodeia.

Para Giglio (2010) quando a criança nasce, o seu sistema sensorial e as suas percepções são limitados, pois ele observa o meio que o rodeia de uma forma simples e elementar, não sendo capaz de concretizar interpretações ou abstrações. Por exemplo, os objetos são observados e compreendidos quando estão perto do toque, o que demonstra a falta de perspetiva visual, que será ampliada posteriormente. O recém-nascido observa a morfologia dos objetos como um todo estrutural e é dependente da estrutura visual. A percepção do bebé é oscilante, pois o mundo que o rodeia está em contante mudança.

Vygotsky (2006) considera que a criança, durante a infância, é detentora de condutas e atitudes relacionadas com a situação presente. A percepção e a motivação da criança estão intimamente relacionadas com a sua atividade motora. Vygotsky (2006) refere, ainda, que nesta faixa etária a linguagem e a percepção se desenvolvem em simultâneo e, de forma contínua. A criança tem de adquirir a função da linguagem, para construir as relações de comunicação com o meio. Por sua vez, o desenvolvimento da motricidade da criança é, igualmente, uma função primordial para uma interação completa com o mundo que a rodeia. É, ainda, na primeira infância que se revela a construção sistémica e semântica da consciência.

A autora Papalia (2006) refere a existência de cinco períodos no desenvolvimento da criança, a saber: o período pré-natal, a primeira infância (da nascença aos três anos), a segunda infância (dos três aos seis anos), a terceira infância (dos seis aos onze anos) e a puberdade e adolescência (dos 11 aos 20 anos). O desenvolvimento da percepção da criança decorre ao longo da sua vida, através de processos de crescimento e de mudanças. O desenvolvimento da criança pode delimitar-se em duas vertentes de estudo distintas: a mudança quantitativa e a mudança qualitativa. A mudança quantitativa é a que ocorre em número ou quantidade, como em altura, peso, extensão do vocabulário ou frequência da comunicação e a mudança qualitativa é a que ocorre na forma, na estrutura ou na organização (Papalia, 2006). Habitualmente a mudança qualitativa sucede na terceira infância quando as crianças iniciam a escolaridade e o ensino formal. É na terceira infância que o desenvolvimento físico, a força e aptidões atléticas mais evoluem. A nível cognitivo, desenvolvem-se a lógica e o concreto que prevalecem no ato de pensar, do raciocínio, da percepção e da comunicação linguística (Papalia, 2006).

O desenvolvimento contínuo das percepções da criança permanece estreitamente relacionado com a sua evolução cultural e as suas experiências sociais. As percepções das crianças evoluem e alteram-se através das recordações, das memórias, dos raciocínios, da atribuição de conceitos e estímulos (Toassa, 2009). Os estímulos prévios incitam automaticamente à ação da criança no contexto que a rodeia. Os estímulos positivos ou negativos afetam as percepções das crianças, alterando, por vezes, a realidade. A percepção da realidade, difere de pessoa para pessoa, pelo que duas pessoas diferentes raramente têm a mesma percepção dos factos (Toassa, 2009).

A evolução cognitiva da criança na terceira infância valida a introdução da educação formal no 1.º Ciclo de Ensino Básico (Papalia 2006). O ensino formal tem como responsabilidade desconstruir as percepções que não se coadunam com a realidade dos factos. O papel do docente é o de promover aprendizagens. Este trabalho do docente conjuga a

observação e a análise dos estímulos prévios e das percepções com o propósito de implementar novas estratégias para informar e esclarecer a criança sobre o tema das percepções. Assim, a percepção da criança transforma-se num complexo sistema cognitivo em constante mutação e evolução. A percepção infantil altera-se e evolui, passa de um estado primitivo para uma percepção com sentido e significado. A percepção do ser humano transporta em si um cosmo de interpretações, significados, sonhos, ficções, sensações e emoções, por meio das experiências vividas, em que se incluem procedimentos voluntários e ações conscientes e responsáveis (Toassa, 2009), ação aqui orientada para o tema a abordar, a origem dos alimentos e a sua relação com alimentação saudável.

1.2. A origem dos alimentos

A organizações nacionais e internacionais enfatizam a necessidade de promover uma alimentação saudável baseada em alimentos naturais, pelo que é importante que as crianças conheçam e valorizem a origem dos mesmos, bem como a influência do meio ambiente no crescimento e desenvolvimento dos mesmos.

A referência à origem dos seres vivos remonta à antiguidade. É sabido que no planeta Terra há uma grande variedade de seres vivos, como os animais e as plantas. E estão por toda a parte: na água, no ar, no solo, sobre as árvores e entre as rochas.... Olhes para onde olhares, eles estão lá. Todos e cada um deles, até o mais pequeno, são todos importantes para a vida. Os animais e as plantas são seres vivos: nascem, crescem, alimentam-se, reproduzem-se e morrem (Rodrigues, Pereira, Borges & Azevedo, 2017, p.76).

Porém, também os animais se diferenciam na forma como se alimentam, se reproduzem e se deslocam. “As plantas são seres vivos sem as quais não podemos viver. Elas libertam o oxigénio que respiramos, servem-nos de alimento e são o refúgio de muitos seres vivos” (Rodrigues, Pereira, Borges & Azevedo, 2017, p.64). Os nossos antepassados habitavam na Península Ibérica em regiões com muita oferta de alimentos. Eles consumiam os alimentos que encontravam na natureza, pois eram um povo recolector. Porém, quando esses alimentos escasseavam, eles deslocavam-se para locais onde a oferta de comida era maior, sendo, portanto, nómadas. Nesta época, os nossos antepassados consumiam frutas, sementes, raízes, caules e folhas, como a couve. Também se alimentavam de carne e peixe, que caçavam e pescavam, respetivamente. Entretanto, eles começaram a observar que, quando caía um fruto

ou uma semente na terra, nasciam rebentos de plantas. “Pela reprodução, as plantas dão origem a outras plantas semelhantes, mantendo assim, a espécie. As plantas com flor reproduzem-se por sementes” (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 177). “A semente é o conjunto do embrião com as substâncias de reservas. O fruto é o conjunto do pericárpio com as sementes” (Motta, Viana & Isaías, 2013, p.174). “A dispersão das sementes leva as plantas a ocuparem novos espaços, muitas vezes com melhores condições de vida, o que vai permitir a propagação das espécies. A dispersão das sementes é realizada através do vento, da água e dos animais” (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 183). A partir dessa observação, concluíram que eles próprios podiam semear as sementes, para depois colher. Com a descoberta da agricultura, os primeiros povos deixaram de ser nómadas para se tornarem sedentários, passando a viver num só local ou numa região, onde poderiam realizar as suas culturas de subsistência e semear cereais como a cevada, o trigo e a aveia. Eles também começaram a praticar a pastorícia, a domesticar animais, criando rebanhos de cabras e carneiros. Este procedimento permitiu a introdução do consumo do leite e da carne na alimentação dos homens (Rodrigues, Pereira, Borges & Azevedo, 2017).

É importante para o ser humano que o seu dia-a-dia se paute por uma alimentação saudável e equilibrada. Porém, para que isso se torne possível, é importante conhecer a origem dos alimentos, conhecer os alimentos e o benefício dos seus nutrientes. Quando o ser humano adquire toda essa informação, tem dados para selecionar alimentos e optar pelos mais saudáveis (Peralta, Calhau & Sousa, 2015).

Os alimentos são de origem vegetal ou animal. Uns e outros podem ser consumidos “ao natural, crus ou cozinhados” ou podem ser processados no sentido de lhes melhorar qualidades: sabor, aparência, durabilidade, etc.

Os alimentos de origem vegetal tais como frutos, legumes, cereais etc. Todos estes alimentos para além de conterem proteínas e hidratos de carbono ou açúcares que lhe fornecem energia são ricos em vitaminas, minerais, fibras e água que são essenciais para o sistema imunitário do ser humano, enriquecendo as defesas do organismo e prevenindo certas doenças.

Os alimentos fornecem ao organismo substâncias, nutrientes que entram na sua composição, necessárias para o seu bom funcionamento e crescimento. Alguns com valor energético, como os hidratos de carbono ou açúcares e os lípidos ou gorduras, outros com valor estrutural ou plástico, como as proteínas e os sais (ferro, cálcio iodo, fluor, etc) e outros, ainda, com valor regulador, como as vitaminas e a celulose.

É através do aparelho digestivo que se realiza a digestão dos alimentos, em que se liberam os nutrientes que, posteriormente, vão para a corrente sanguínea que, por sua vez, os transporta para todas as células do organismo. No processo digestivo, as proteínas têm a função de dividir os nutrientes em fragmentos menores e transformá-los em aminoácidos (Lemos, Cibrão, Salsa & Cunha, 2014). Os nutrientes dos alimentos de origem vegetal, animal e mineral são constituídos por proteínas, açúcares ou hidratos de carbono, gorduras ou lípidos, fibras, vitaminas, sais minerais e água. Os nutrientes têm todos uma função específica no corpo humano e, caso exista a falta de algum na alimentação isso pode ser prejudicial para a saúde e para o bem-estar do homem. Os nutrientes possuem três funções distintas: a função plástica ou construtora, a função reguladora e a função energética. Os nutrientes da função plástica ou construtora são as proteínas, lípidos, minerais e água. São responsáveis por construir, formar e reparar células e tecidos do organismo, o que possibilita o crescimento e o bom estado dos órgãos. Entre os nutrientes com função reguladora encontram-se as vitaminas, os minerais, as fibras e a água, que regulam o funcionamento intestinal, evitam doenças e controlam a temperatura corporal. Os nutrientes da função energética são os açúcares ou os glícidos e as gorduras ou os lípidos, que permitem adquirir energia para efetuar as atividades e as funções metabólicas do organismo (Lemos, Cibrão, Salsa & Cunha, 2014).

A maioria dos alimentos naturais que consumimos procedem do meio ambiente e da própria natureza. Existem também os alimentos regionais e alimentos sazonais. Os alimentos regionais são os alimentos típicos de uma certa região e são, geralmente, usados como ingredientes principais nos cardápios e receitas regionais ou locais. Os alimentos sazonais são os alimentos vegetais plantados e cultivados nas várias estações do ano. Quando consumimos os alimentos de uma respetiva estação do ano, estes são mais económicos e mais saborosos. Se o ser humano semear, cultivar e consumir alimentos sazonais e alimentos regionais, está a sustentar e conservar a natureza e o seu meio ambiente (Graças, 2020).

Os alimentos regionais são os alimentos típicos de uma certa região e são, geralmente, usados como ingredientes principais nos cardápios e receitas regionais ou locais. Os alimentos sazonais são os alimentos vegetais plantados e cultivados nas várias estações do ano. Quando consumimos os alimentos de uma respetiva estação do ano, estes são mais económicos e mais saborosos. Se o ser humano semear, cultivar e consumir alimentos sazonais e alimentos regionais, está a sustentar e conservar a natureza e o seu meio ambiente (Graças, 2020).

O nosso país é composto por várias regiões diferentes, onde todas as estações do ano são bem definidas. Portugal possui um clima exclusivo e uma posição geográfica afastada fisicamente do centro da Europa e do restante continente europeu, rodeado por montanhas a leste e banhado pelo mar a sul e a Oeste. Estes fatores geográficos fazem do nosso país um excepcional laboratório alimentar natural, em constante mudança, ao longo dos anos. O povo português consome o que a terra e o mar lhes fornecem, originando tradição e hábitos alimentares mediterrânicos e influenciando hábitos alimentares atuais (Graças, 2020).

Devido ao desenvolvimento científico e tecnológico e/ou genético, têm surgidos novos alimentos quer na indústria quer na produção agroalimentar. A indústria alimentar cresceu vertiginosamente e mudaram-se os hábitos alimentares, especialmente na população das grandes cidades. Entre os novos alimentos aparecem os processados, os geneticamente modificados, os produtos biológicos e outros. Os alimentos processados são preparados industrialmente, visando aumentar o tempo de conservação e, também, acrescentar algumas características desejadas (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 42).

Os alimentos processados têm uma maior quantidade de açúcar, de sódio e de gordura, prejudiciais para o organismo. O consumo diário de alimentos processados provoca o aumento do colesterol, de problemas cardiovasculares, entre outros. São, também, alimentos muito viciantes que originam outro problema de saúde, a obesidade. Entre os alimentos processados mais nocivos para a saúde encontram-se as refeições pré-confecionadas, como pizzas, hambúrgueres, as batatas fritas industrializadas, as carnes processadas, como salsichas, chouriços e alheiras, as bolachas e biscoitos recheados, a coca-cola e outros refrigerantes, o pão de forma embalado e alguns cereais de pequeno-almoço, etc. (Lemos, Cibrão, Salsa & Cunha, 2014), pelo o seu consumo

deve ser moderado ou evitado (...). Os aditivos alimentares fornecem aos alimentos processados vantagens e desvantagens. Algumas vantagens dos aditivos alimentares são: tornar mais agradáveis o aspeto, sabor e aroma do alimento; prolongar o tempo de conservação do alimento; prevenir a contaminação do alimento por microrganismos nocivos para a saúde humana. As desvantagens dos aditivos alimentares podem ser: causar alergias ou problemas digestivos; esconder a falta de alguns ingredientes ou a falta de frescura do alimento (Lemos, Cibrão, Salsa & Cunha, 2014, p.33).

Na atualidade, a maioria da população portuguesa mora em grandes cidades, e compram os seus alimentos nos supermercados ou hipermercados e nas feiras, desconhecendo, na maior

parte das vezes, a proveniência desses alimentos (Graças, 2020). Era importante que os pais das crianças explicassem aos filhos a origem dos alimentos e a importância de consumo de alimentos o mais natural possível, colaborando com a escola nesse trabalho de sensibilização (Rodrigues, Pereira, Borges & Azevedo, 2017).

Os produtos alimentares ou outros, que compramos percorrem, por vezes, grandes distâncias antes de chegarem até nós. Podem ser transportados por terra, ar ou mar. Alguns produtos alimentares exigem meios de transporte apropriados, tais como, o camião-cisterna transporta líquidos e o camião- frigorífico transporta produtos alimentícios que se estragam com o calor (Dinis & Ferreira, 2009, p.101).

O conhecimento destas dinâmicas pode ajudar os pais e as crianças, cidadãos consumidores autónomos, no futuro, a tomar decisões responsáveis, daí se evidenciar neste relatório o papel da escola nessa sensibilização e na importância que se deve dar aos diferentes grupos que integram a roda dos alimentos.

1.3. A Roda dos alimentos para a alimentação saudável

A Roda dos Alimentos tem como função orientar as pessoas na adoção de uma dieta diária saudável. A forma circular da Roda dos Alimentos é uma mais-valia para identificar e associar as porções alimentares recomendadas. Na nova roda, também é importante observar as cores de cada grupo, porque os grupos alimentares com a mesma cor desempenham funções semelhantes, mas é fundamental controlar a quantidade de alimentos que comemos (Motta, Viana & Isaias, 2013).

Em cada grupo da nova Roda dos alimentos estão indicadas as percentagens que devem ser consumidas na alimentação diária, tais como tubérculos (28%), hortícolas (23%), fruta (20%), laticínios (18%), carne, pescado e ovos (5%), leguminosas (4%), gorduras e óleos (2%), tendo sofrido adaptações ao longo do tempo, por exemplo no que diz respeito à subdivisão de alguns grupos, como o grupo dos vegetais e da fruta e o grupo das leguminosas secas e dos cereais. Esta nova Roda é mais completa, pois veicula conteúdo informativo através de conselhos e advertências, como, por exemplo, a ingestão diária de bebidas, tais como água, sumos de fruta naturais e chás sem cafeína. A advertência é feita em relação ao consumo de bebidas alcoólicas que só devem ser consumidas por adultos e, com moderação. Quanto ao café e refrigerantes é permitido consumir, pontualmente. O sal só deve ser ingerido em quantidades

inferiores a 5g de porção diária e deve ser trocado por ervas aromáticas e especiarias (Santos & Precioso, 2012).

Para que exista uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental consumir alimentos que integrem todos os grupos da Roda dos Alimentos (Peralta, Calhau & Sousa, 2015).
Todavia,

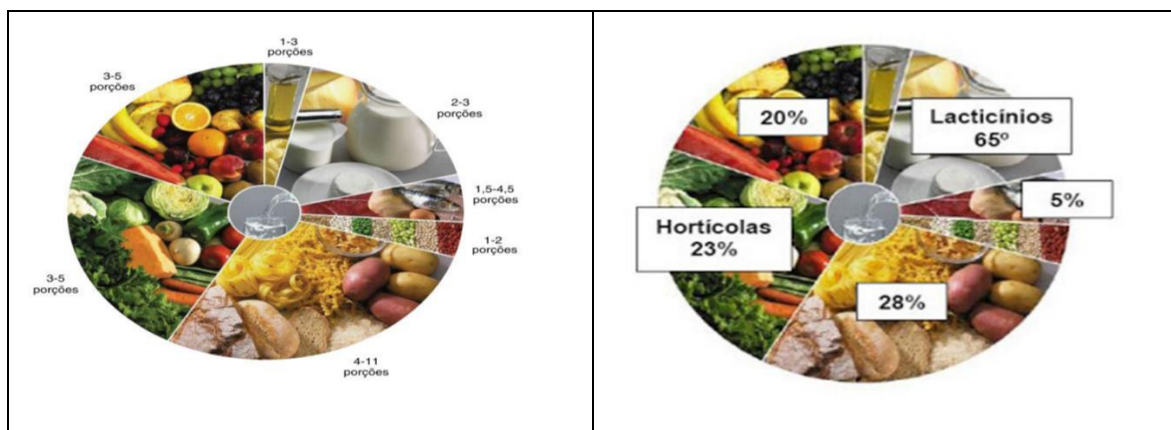
As recomendações alimentares são diferentes nos vários países. A pirâmide alimentar norte-americana difere da Roda dos Alimentos por ter seis grupos de alimentos. As leguminosas estão incluídas no mesmo grupo da carne, pescado e ovos. Inclui também um conjunto de degraus para chamar a atenção da importância da atividade física diária, em conjunto com a prática de uma alimentação saudável (Motta, Viana & Isaías, 2013, p.20).

Pode concluir-se que, “a nova Roda dos Alimentos é um guia alimentar que se baseia na promoção de três regras fundamentais para a prática de uma alimentação saudável, que deverá ser completa, variada e equilibrada” (Lemos, Cibrão, Salsa & Cunha, 2014, p.21).

A alimentação completa é comer alimentos de cada grupo e beber água frequentemente. A alimentação equilibrada é comer maior quantidade de alimentos dos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos grupos de menor dimensão, para ingerir o número de porções recomendado. A alimentação variada é comer alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano (Motta, Viana & Isaías, 2013, p.22).

Figura 1- Roda dos Alimentos com porções e com percentagem

[Fonte: http://solegelo.blogspot.com/2008/08/explorar-as-pase-de-matematica-2008_31.html];
[Fonte: Santos e Precioso, 2012, p.14]



Em síntese a alimentação saudável integra a ingestão de água e de alimentos de cada grupo e é variada pela ingestão de alimentos diferentes dentro cada grupo (Lemos, Cibrão, Salsa & Cunha, 2014, p.21).

1.4. A Importância de uma alimentação saudável

A prática de uma alimentação saudável no ciclo de vida do ser humano é essencial e decisiva para o bom desenvolvimento e crescimento da criança. As ações da criança e do ser humano adulto no percurso das suas vidas são o reflexo das suas decisões para prolongar a sua caminhada no mundo. A quantidade de alimento e a qualidade do mesmo também são importantes para o desenvolvimento das capacidades e do bem-estar das crianças. Os alimentos são cruciais para o desenvolvimento da vida humana e são determinantes para a qualidade da saúde do homem (Loureiro, 2004).

A alimentação é um dos fatores que define a qualidade de vida do ser humano, pois averiguou-se que a ingestão de alimentos de qualidade pode reduzir em 23% o risco de morte por doença, tais como certos tipos de cancro e doenças cardiovasculares (Minderico & Teixeira, 2008).

A criação de hábitos alimentares corretos desde muito cedo é fundamental, porque hábitos alimentares errados podem ter consequências graves na saúde do indivíduo, no presente e no futuro. Um bom pequeno-almoço dá saúde ao organismo e rendimento no trabalho. Para não permanecer mais de três horas sem comer é necessário alimentar-se a meio da manhã e a meio da tarde comendo uma sanduiche, um iogurte ou fruta.

É importante incluir sopa nas principais refeições, porque é rica em vitaminas, minerais e fibras alimentares. Assim, previne a obesidade e facilita o funcionamento intestinal. As crianças não devem ingerir bebidas alcoólicas, porque atrasam o crescimento e dificultam o estudo. A bebida de eleição é a água, e podem consumir-se, também sumos naturais de fruta (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p.34).

Deve evitar-se o consumo regular de produtos açucarados que depressa poderão originar cárie dentária, obesidade, diabetes e doenças cardíacas. Uma alimentação que tenha como base fritos, salsichas, manteigas e margarinas leva a um consumo exagerado de gorduras, o que provoca obesidade, cancro e doenças cardiovasculares.

Todos os alimentos já possuem sal na sua composição, por isso, todo o sal que lhes seja adicionado é em demasia. Abusar de produtos salgados agrava a tensão arterial e

provoca doenças de estômago. O gosto do sal pode ser substituído por ervas aromáticas ou sumo de limão (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p.35).

No entanto, Nunes & Breda (2001)

consideram que uma boa alimentação pode reverter situações nocivas para o desenvolvimento da vida do homem. Um processo de seleção de alimentos, fruto das preferências, das disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo, processo esse que lhe permite escolher e distribuir as refeições ao longo do dia, de acordo com os seus hábitos e condições pessoais (p.14).

De acordo com o estudo Childhood Obesity Surveillance Initiative (2013) em Portugal, 13,9% da população era obesa e 31,6% apresentava excesso de peso. Todavia, em 2016, 30,7% das crianças do país tinham excesso de peso e 11,7% delas estavam obesas. Além disso, em 2017, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, conclui que 57% do povo português tinha adquirido excesso de peso. No contexto infantil, verificou-se que 25% das crianças portuguesas possuíam excesso de peso. É fundamental referir que, em 2007, o relatório Health at a Glance, com base nos indicativos da OCDE, menciona que o excesso de peso na população infantil portuguesa é superior à média de outras nações europeias. Analisando as pesquisas estatísticas destas entidades, conclui-se que os fatores de maior risco de mortalidade na população portuguesa, e que contribuem para menos anos de vida saudável, são os hábitos alimentares desadequados (15,8%), a hipertensão arterial (13,0%), o fumo de tabaco (12,2%), o índice de massa corporal elevado (11,5%), a glicose plasmática em jejum aumentada (10,2%), com base nas estimativas obtidas para Portugal, no âmbito do estudo Global Burden of Diseases (GBD), nos resultados de 2015 (Rito et al., 2017).

Percebendo esta realidade cumpre referir que a família tem um papel de destaque na influência e na transmissão de regras e valores relacionados com a educação alimentar e, também, estabelece uma ligação essencial entre conhecimentos adquiridos, a comunidade que rodeia a criança e futuras relações em sociedade (Rodrigues, Pereira & Barroso, 2005). Todavia, este procedimento tem de ser iniciado precocemente, quando as crianças estão em idade escolar, para que dessa forma, a promoção dos cuidados de saúde seja determinante, nomeadamente os hábitos de alimentação saudável. As escolas têm uma intervenção positiva e crucial na educação alimentar, já que é neste ambiente que as crianças passam grande parte do seu dia. Segundo Pender (2011), as escolas devem ser ambientes de saúde, devem ajudar a formar crianças a desenvolver comportamentos saudáveis. A criança, nesta idade, adquire hábitos alimentares através da observação, da imitação, da educação e das vivências adquiridas no seio familiar e

no seu meio social (Nunes & Breda, 2001). Tal como refere Pender (2011) “(...) o desenvolvimento de hábitos e comportamentos saudáveis em crianças é fundamental para aumentar a prevalência de estilos de vida saudáveis na população total (...)” (p.308). Neste processo de orientação, a obtenção de “(...) conhecimentos sobre alimentação saudável, associados ao desenvolvimento da capacidade crítica, parecem ser um bom preditor de escolhas saudáveis” (Loureiro, 2004, p.44).

A dieta mediterrânica é um modelo de alimentação muito simples que atende às características de uma alimentação completa e equilibrada. É um estilo de vida milenar praticado por vários países situados juntos do mar mediterrâneo. Portugal, apesar de não pertencer aos países mediterrânicos, produz, na verdade, todos os alimentos desta dieta, integrando, por isso, muitos dos seus produtos, nomeadamente, os hortícolas, as frutas, os cereais, as leguminosas, o azeite e as ervas aromáticas. A dieta mediterrânica é Património Imaterial da Humanidade da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 24). “A dieta Alimentar Mediterrânica contém princípios de alimentação que realçam os benefícios dos alimentos e previnem os excessos, carências e riscos” (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 32).

Ao longo da vida as necessidades nutritivas modificam-se de acordo com a idade, o género, a gravidez e aleitamento, a profissão, o clima e outros fatores. Em relação à “idade, destacam-se diferentes fases com características próprias: infância, adolescência, fase adulta e fase idosa. A infância é a fase onde ocorre a formação e o crescimento dos órgãos (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 19). “A adolescência é a fase de crescimento físico acelerado, de maturação sexual e mental. A fase adulta é a fase de manutenção” (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p.20).

Os hábitos de consumo alimentares e nutricionais estabilizam na faixa etária entre a adolescência e a idade adulta, colocando em evidência a valorização da educação alimentar na infância para a prevenção de doenças crónicas futuras e antecipação de atitudes e hábitos nutricionais saudáveis e benéficos ao prolongamento da vida do ser humano (Peralta, Calhau & Sousa, 2015). As doenças crónicas, como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, doenças emocionais e alergias alimentares, podem ser evitadas se existir um investimento na educação alimentar da criança (Sindicato dos Enfermeiros Portugueses, 2020).

A escola enquanto instituição deve promover a adoção de bons hábitos de alimentação, para melhorar a saúde global e diminuir os riscos de doenças crónicas. A orientação da escola

foca-se na sensibilização para atitudes positivas através da aprendizagem, da estimulação de aptidões e do desenvolvimento de capacidades para enfrentar e ultrapassar obstáculos do dia-a-dia, de forma a melhor gerir opções saudáveis e um estilo de vida saudável (Loureiro, 2004). É, portanto, essencial realizar atividades e projetos sobre o tema da alimentação saudável, no sentido de inculcar na criança novas atitudes benéficas para a sua saúde e para o seu bem-estar (Baptista & Lima, 2006).

1.5. O papel da escola na promoção de uma alimentação saudável

A escola tem um papel ativo na realização de aprendizagens e na aquisição de conhecimentos sobre uma boa alimentação. Além disso, ela deve ser um lugar de transmissão de saberes essenciais para a promoção da alimentação saudável da criança (Alves & Zancul, 2017).

Os jovens passam a maior parte do dia na escola, por isso a qualidade e a quantidade de alimentos ingeridos em meio escolar são muito importantes para a saúde. A educação alimentar promove a alimentação saudável e a adoção de estilos de vida saudáveis, para um bom rendimento escolar. A educação alimentar também desempenha um papel importante na formação das gerações futuras, pois estas podem melhorar e mesmo corrigir o estado de saúde atual da população (Motta, Viana & Isaías, 2013, p. 27).

O ensino atual deve promover a introdução de vários conteúdos temáticos e objetivos curriculares com vista à criação de hábitos alimentares saudáveis nos mais novos (Alves & Zancul, 2017). Nesta sequência a educação para a saúde já está referida nos documentos normativos, no artigo 31.º, no capítulo III, em que estão introduzidos os apoios e complementos educativos. Neste artigo, está estabelecido o acompanhamento do crescimento saudável das crianças. “A Educação Alimentar promove a alimentação saudável e a adoção de estilos de vida saudáveis, para um bom rendimento escolar” (Motta, Viana & Isaías, 2013, p. 27).

As crianças saudáveis têm melhor rendimento escolar, faltam menos às aulas, apresentam menos problemas comportamentais, têm atitudes mais positivas, têm melhor qualidade de vida, têm maior probabilidade de virem a ser adultos produtivos e saudáveis, têm pais mais informados e apresentam menor encargo para a sociedade. O papel da escola é dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como a saúde dos que os

rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo (Motta, Viana & Isaías, 2013). A criança, se adquirir uma atitude alimentar saudável e equilibrada, desde a infância, será uma mais-valia para o seu crescimento saudável, com repercussões benéficas para a saúde física e emocional, a curto e a longo prazo (Santos & Precioso, 2012).

Com já foi referido anteriormente a escola tem um papel crucial na educação alimentar e no desenvolvimento de hábitos e de comportamentos alimentares saudáveis. A escola é muito benéfica para criança porque promove hábitos e atitudes saudáveis de cidadania e, de seguida, podem partilhar as novas aprendizagens de cidadania, relativamente ao tema da educação alimentar, com os seus familiares. Por vezes, a realidade alimentar do núcleo familiar da criança não é a mais apropriada, com escolhas nutricionais que podem ser pouco adequadas para um estilo de vida saudável. Então, as crianças, com os conhecimentos adquiridos na escola, podem colmatar essa falta de conhecimento sobre o tema e ultrapassar certos riscos de deficiências nutricionais. Torna-se necessário que cada escola promova a educação alimentar, no sentido de ajudar as crianças a desenvolver uma vida equilibrada e saudável. (Motta, Viana & Isaías, 2013). Neste domínio, o objetivo das escolas portuguesas deve ser combater a prevalência de excesso de peso e obesidade infantil em Portugal, por meio da educação alimentar (Peralta, Calhau & Sousa, 2015).

Não obstante, o facto de se perceber que estamos a verificar uma evolução positiva no estado nutricional das crianças portuguesas, a população de Portugal continua a ser a que regista, na Europa, o predomínio de excesso de peso e de obesidade, que ronda os 30% das crianças e dos adolescentes. Este fenómeno não poder ser ignorado e, sendo objetivo de o governo português reduzir significativamente estes valores, é crucial garantir uma evolução positiva do estado nutricional infantil através de uma maior responsabilidade e consciencialização na educação alimentar.

A Educação Alimentar em contexto escolar é essencial, pois, em Portugal, a maioria das crianças frequenta a Educação Pré-escolar, a partir dos três anos de idade e frequentam o ensino pelo menos até a escolaridade obrigatória, que é o 12º ano de escolaridade. Quando os adolescentes ou pré-adultos chegam a esse nível de escolaridade, a sua maturidade permite uma maior receptividade a novos conhecimentos e novos comportamentos alimentares, que são imperativos na promoção do desenvolvimento saudável e para o seu bem-estar geral (Moreira & Vilaça 2013).

Nos termos do Despacho 2506/2007, de 20 fevereiro de 2006, a educação alimentar é uma área de conhecimento e saberes essenciais e prioritários para o crescimento saudável da

criança. No âmbito curricular do 1.º Ciclo do Ensino Básico, a educação alimentar é estudada no programa de Estudo do Meio, no bloco “à descoberta de si mesmo”. No 1.º ano de escolaridade as crianças aprendem a ter hábitos e regras de higiene alimentar; no 2.º ano, a criança terá de ter autonomia e responsabilidade, reconhecer e usar esses hábitos e regras de higiene alimentar, identificar os alimentos saudáveis e imprescindíveis à vida e averiguar prazos de validação dos produtos alimentares. No 3.º e 4.º anos de escolaridade, a aprendizagem da criança consiste em identificar conhecimentos ligados aos aparelhos do corpo humano e suas funções vitais, nomeadamente o aparelho digestivo e o processo da digestão.

Os interesses da escola são muito diversificados (promover aprendizagens, a interação entre as crianças, a educação para a cidadania, etc). Sem descurar nenhum deles, consideramos que o bem-estar das crianças e a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, deve estar muito presente na ação educativa (Motta, Viana & Isaías, 2013). As crianças, na escola, contactam com as desvantagens do consumo excessivo de alimentos não saudáveis, como os doces e refrigerantes, com base na “Nova Roda dos Alimentos”, que recomenda, de forma simples e explícita, as doses diárias dos diferentes tipos de alimentos que a população portuguesa deve adotar. Embora este documento não seja exclusivamente destinado à população escolar, deve ser uma referência para a globalidade da população, incluindo as crianças em idade escolar. É fundamental proporcionar essa continuidade pelo recurso a atividades diversas que consolidem esses conhecimentos (Motta, Viana & Isaías, 2013).

Certas medidas estão relacionadas com proibições e restrição de alguns grupos alimentícios e, devido a esse fator, fazem-se advertências e recomendações nutricionais e elaboram-se guias alimentares saudáveis, tal como a “Nova Roda dos Alimentos”. É fundamental que as crianças melhorem a sua forma de pensamento autónomo sobre as opções alimentares nutricionais saudáveis de acordo com as suas necessidades, para não desenvolverem doenças crónicas, como a obesidade, hipertensão, colesterol, doenças cardiovasculares, diabetes, desnutrição e anemia (Sindicato dos Enfermeiros Portugueses, 2020).

O ensino deve estimular o crescimento global e harmonioso das crianças, no sentido de se transformarem em adultos responsáveis, com liberdade de direitos, autónomos, cooperativos e solidários. Porém, cada ser humano adulto tem de se responsabilizar pela sua saúde e adquirir competências para realizar o seu percurso de vida e zelar pelo seu bem-estar. É da responsabilidade das escolas definir e colocar em prática estratégias de aprendizagens, currículos alternativos e inovadores, e atividades de ensino que propiciem a evolução e o

crescimento das crianças, transformando-se em entidades promotoras de saúde (Loureiro, 2000).

A escola deve valorizar os princípios de inclusão e igualdade, tendo em atenção as crianças que passam por dificuldades económicas, para que possam evoluir como adultos saudáveis e com as mesmas oportunidades das restantes crianças (Loureiro, 2004). As refeições que as escolas portuguesas proporcionam às crianças mais carenciadas são: o almoço e lanche grátis. As crianças sem dificuldades económicas também almoçam na escola, mas pagam a senha e levam o lanche de casa confeccionados pelos pais. O leite escolar é fornecido, gratuitamente, a todos os crianças, independentemente da sua situação económica. Como declaram Blitstein et al., (2016), a maioria das crianças realiza, aproximadamente, duas refeições por dia, na escola. Tendo em consideração esta realidade é premente que a escola deve relacionar a ação educativa com a aprendizagem sobre o tema da alimentação saudável.

A intervenção do sistema escolar é fulcral na promoção de saberes e de bons costumes alimentares, considerando que as crianças que consomem, desde cedo, alimentos saudáveis têm maior probabilidade de manter esses hábitos ao longo da sua vida, afastando a probabilidade de obesidade, tanto na infância como na adolescência e na idade adulta. O trabalho árduo e persistente da escola consiste em inculcar valores de cidadania na comunidade, de maneira a que as crianças desenvolvam potencialidades, para evoluírem e se tornarem adultos autónomos, justos e responsáveis na tomada de decisões saudáveis (Loureiro, 2000).

O papel do professor na promoção da alimentação saudável é crucial. Depois da família, a escola e o professor são os agentes de socializações com maior influência no crescimento da criança. A escola é um local protetor e dinamizador, onde a criança se deve sentir integrada e acolhida, mesmo com as suas diferenças culturais. O professor deve valorizar e reconhecer as aptidões e as capacidades da criança. Deve motivar a criança e estimular o desenvolvimento da sua autonomia, comunicação, cooperação com os outros, participação na sala de aula e capacidade de reflexão. Na sala de aula, compete ao professor fomentar o diálogo e a comunicação com as crianças. É através deste procedimento que o professor aprende a conhecer a criança, as suas diferenças, as suas características, as suas vivências e os seus gostos.

Segundo Botelho (2013) o professor deve

mostrar-se disponível; responder às questões colocadas pelas crianças; partilhar histórias; realizar elogios; fazer pedidos positivos (definindo comportamento adequado); escutar; descrever ações (não rotular); ter expectativas realistas; dar tempo;

expor o seu afeto; aceitar; encorajar amizades; reparar em pequenas vitórias; reconhecer sentimentos; brincar; respeitar; celebrar objetivos alcançados; modelar comportamentos adequados; conceder responsabilidades adequadas; recompensar; criar empatia; partilhar a resolução de problemas e definir fronteiras adequadas (p.69)

É importante que o professor, na sua ação educativa, sensibilize as crianças para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, de bem-estar e de autoestima. Deve, ainda, acreditar nas capacidades da criança, respeitar as suas diferenças e valorizar a sua cultura. Neste sentido, o professor também deve devolver uma imagem positiva e ajustada da criança, motivar a sua criatividade, reconhecer e valorizar as suas habilidades e fortalecê-las, proporcionar-lhe um clima de segurança, inspirar-lhe confiança na sua capacidade criativa, observar o talento da criança em qualquer campo e agir em consequência, recompensando todo o seu trabalho criativo. Para que ela possa evoluir num ser humano especial e único.

2. Enquadramento metodológico

No enquadramento metodológico pretendemos apresentar o estudo desenvolvido no âmbito da PES, no contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico. Porém, anteriormente, no Seminário de Apoio ao Relatório Final, unidade curricular do 2.º ano do plano de estudos do mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, foi-nos pedido que elaborássemos um projeto de investigação. O projeto teria de ser direcionado para um tema integrador a operacionalizar na prática de ensino supervisionada. Através deste projeto apresentamos as motivações da escolha do tema, a justificação do estudo tendo em conta a problemática e os objetivos do tema. No Relatório Final de Estágio seguem-se as opções metodológicas, a apresentação dos instrumentos, técnicas de recolha e análise dos dados. Neste âmbito promovemos atividades com as crianças, tendo como foco, conhecer as perceções das crianças sobre a origem dos alimentos e a sua relação com a alimentação saudável, porque era um tema considerado, por nós, muito atual. De referir que os nomes das crianças surgem sempre codificados (Ex. C1; C2...).

2.1. Fundamentação da escolha do tema, questão-problema e objetivos de estudo

2.1.1. Motivações e justificação para a escolha do tema

As motivações que originaram a escolha do tema estão relacionadas com o facto de vivermos numa sociedade em que as crianças contactam pouco com a natureza e, conseqüentemente, não conhecerem a origem dos alimentos. Este desconhecimento leva a que os mais novos não relacionem a origem dos alimentos com o seu consumo nem a proveniência dos alimentos com alimentação saudável.

Na atualidade, é consensual que uma alimentação saudável comporta diversos benefícios, tais como o bom desenvolvimento e crescimento da criança, aquisição de um peso adequado, melhora o humor e o aumento do ânimo e da força para enfrentar o dia-a-dia. Além disso, um crescimento e desenvolvimento adequados, durante a infância, estão diretamente relacionados com a alimentação saudável, com reflexos da vida futura da criança (Peralta, Calhau & Sousa 2015).

A escola assume um papel preponderante na promoção de uma alimentação saudável, visto que a criança passa uma grande parte do seu tempo na ama, na creche, no infantário ou na escola, devidas à atividade profissional dos pais. Assim, é, também, nestas instituições que os mais novos têm a oportunidade de adquirir conhecimentos e bons hábitos alimentares através de refeições ricas e variadas, fornecidas por essas mesmas entidades. O desenvolvimento da criança, na atualidade, está estreitamente ligado à escola, designadamente no que concerne à transmissão de informação e à interação lúdica. Deste modo, a escola também é responsável por colaborar e participar na boa educação alimentar da criança. Acresce ainda referir que a escola é o ponto de ligação entre vários grupos sociais, tais como os pais, os professores, os assistentes operacionais, a própria comunidade em que a criança está inserida e onde intervém como mediadora do conhecimento e aprendizagem sobre a alimentação saudável (Baptista & Lima, 2006).

Este tema move interesses essenciais para a qualidade de vida humana e para a sua continuidade. Assim sendo, com esta intervenção, pretende-se que as crianças possam adquirir hábitos saudáveis na sua alimentação. Para isso, prevê-se fornecer ferramentas de aprendizagem sobre o tema, que poderão ser utilizadas ao longo da sua vida. Pretende-se, igualmente, orientar as atividades e as aprendizagens no sentido de modificar os hábitos nocivos e promover uma alimentação saudável como um estilo de vida das crianças. Esta temática também pode desenvolver, na criança, atitudes de uma cidadania ativa e responsável.

2.1.2. Questão de problema e os objetivos da investigação

Esta investigação orienta-se para a resposta à questão problema: Que percepções têm as crianças sobre a origem dos alimentos e que relação estabelecem entre esta e a alimentação saudável? Para dar resposta a esta questão delineamos os seguintes objetivos: i) conhecer as percepções das crianças sobre a origem dos alimentos; ii) identificar a proveniência dos alimentos e a sua relação com a alimentação saudável e iii) sensibilizar as crianças para importância de uma alimentação saudável. A intervenção da prática pedagógica realizou-se no 1.º Ciclo do Ensino Básico num agrupamento de Escolas do concelho de Bragança. Aqui pretendeu-se conceber e implementar estratégias e atividades didáticas adequadas ao grupo de crianças onde iríamos realizar o estágio. Deste modo, através da nossa intervenção, pretendemos perceber que percepções têm as crianças sobre a origem dos alimentos e que relação estabelecem entre estas e alimentação saudável, no 1.º Ciclo do Ensino Básico, no decorrer das diferentes experiências de ensino/aprendizagem.

Neste processo formativo, foram desenvolvidas atividades educativas sobre o tema, identificando a proveniência dos alimentos, valorizando o consumo de alimentos saudáveis locais e produtos da época. Posteriormente, procurou -se esclarecer as crianças, com base nos grupos da roda dos alimentos, sobre comportamentos aditivos e de dependência que certos alimentos, quando consumidos em excesso.

2.2. Investigação qualitativa como opção metodológica

A opção metodológica adequada para este estudo integra-se no paradigma qualitativa e tem como objetivo principal analisar as percepções das crianças sobre a origem de alguns alimentos e a sua relação com a alimentação saudável. Segundo Guerra (2006), a investigação qualitativa “designa uma variedade de técnicas interpretativas que têm por fim, descrever, decodificar, traduzir certos fenómenos sociais que se produzem mais ou menos naturalmente” (p. 11). Os estudos, de natureza qualitativa, apontam para uma relação dinâmica entre o sujeito e o contexto onde este se integra em que a interpretação dos fenómenos e a atribuição de significados são fundamentais. Os dados são recolhidos em ambiente natural, tendo como principal foco a realidade vivenciada pelos sujeitos sendo que o investigador é parte integrante do processo (Vilelas, 2017).

As metodologias qualitativas assentam na qualidade do processo de aprendizagem e desenvolvimento das crianças mais do que propriamente nos resultados quantitativos. Os dados são estudados e analisados de modo indutivo.

As cinco características principais da investigação qualitativa de Tuckman (2005), são: a situação natural constitui a fonte dos dados, sendo o investigador o instrumento-chave da recolha de dados; a sua primeira preocupação é descrever e só secundariamente analisar os dados; questão fundamental é todo o processo, ou seja, o que aconteceu, bem como o produto e o resultado final; os dados são analisados intuitivamente, como se se reunissem, em conjunto, todas as partes de um puzzle; diz respeito essencialmente ao significado das coisas, ou seja, ao “porquê” e ao “o quê (p.507).

A escolha desta opção metodológica potencializa a interação e a integração do investigador num determinado contexto e influencia a atitude humana onde se efetua a ação pedagógica e educativa (Guerra, 2006). A investigação qualitativa é o método que nos pareceu mais adequado para este estudo porque se integra numa natureza descritiva e interpretativa dos dados. No ponto seguinte iremos abordar mais detalhadamente as técnicas e instrumentos de recolha e análise de dados a que recorreremos na ação educativa realizada no contexto de Prática de Ensino Supervisionada.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolha e análise de dados

Os métodos e técnicas de recolha e análise de dados, segundo Vilelas (2017) são fundamentais para a investigação. Os instrumentos de recolha dados são essenciais na descrição dos contextos, na descrição da análise e interpretação das experiências ensino/aprendizagem e nas interações pedagógicas estabelecidas entre as crianças e a investigadora. As técnicas e instrumentos de recolha de dados possibilitam ao investigador a concretização da recolha de dados indispensável numa investigação.

Carmo e Ferreira (2008) definem o conceito de método

como um conjunto concertado de opções que são realizadas para atingir um ou mais objetivos, um corpo de princípios que presidem a toda a investigação organizando um conjunto de normas que permitem selecionar e coordenar as técnicas, bem como, a definição de técnica que identificamos como procedimentos operatórios rigorosos, bem definidos (p.193).

Na perspectiva de Vilelas (2017), os instrumentos de recolhas de dados são um “recurso a que o investigador pode recorrer para conhecer os fenómenos e extrair deles informação” (p.267).

A recolha de dados realizou-se durante a PES no 1.º Ciclo do Ensino Básico. No âmbito do 1.º Ciclo do Ensino Básico orientamos a ação educativa através de manuais escolares e documentos oficiais. Neste contexto lecionamos em todas as áreas curriculares, tais como, Português, Matemática, Estudo do Meio e Expressões. As técnicas e os instrumentos utilizados para a recolha de dados foram: observação direta e participante; notas de campo ou relatos escritos; registos fotográficos; desenhos das crianças e questões- aula. Qualquer que sejam as técnicas e instrumentos a que se recorra estes devem ser orientados para responder à questão problema. De seguida, exporemos cada uma das técnicas e instrumentos de recolha de dados utilizados neste relatório.

Observação direta e participante – foi a principal técnica de recolha de dados. A sala de aula é um importante campo de observação, onde as crianças e os adultos, se observam em simultâneo. A observação foi uma das técnicas que utilizamos com frequência neste estudo, em conjunto com o registo de notas de campo. Neste tipo de observação “o observador participa na vida do grupo por ele estudado” (Estrela, 2003, p. 31). No contexto educativo, o investigador analisa, observa e participa na organização e na dinâmica do grupo. Esta técnica possibilita “compreender o comportamento humano(...) a partir das quais o individuo organiza o pensamento, sentimentos e ações, ou seja, o modo como interpreta o mundo” (Estrela, 2003, p. 34). No entanto, o investigador deve considerar que “a observação é uma estratégia privilegiada e possui um papel fundamental no processo de modificação do comportamento e da atitude do professor em formação” (Bogdan, & Biklen, 2013, p. 57) e pode, também, analisar o desempenho, dificuldades, criatividade e as preferências de cada criança. Bogdan e Biklen (2013) afirmam que o investigador deve orientar a investigação através de atos de interpretação em que os participantes devem ter experiências relacionadas com a sua cultura e as suas relações sociais, e que as experiências do investigador devem ser explicadas e interpretadas através da regras e conhecimentos adquiridos na comunidade. A proximidade entre o investigador e os participantes/crianças, pode ser uma vantagem para desenvolvimento do conhecimento recíproco dos intervenientes na investigação. Na observação participante “os investigadores qualitativos interessam-se mais pelo processo do que simplesmente pelos resultados” (Bogdan & Biklen, 2013, p.49). Durante o processo de observação terão de existir registos, que se poderão designar notas de campo ou outros.

Notas de Campo: As notas de campo são registos efetuados ao longo da observação. Porém, as notas de campo poderão ser apontamentos ou registos diários da rotina dos crianças, das conversas e diálogos sobre as atividades, dúvidas ou perguntas e sugestões feitas pelas crianças, descrições da sala de aulas, da escola e também de objetos ou materiais utilizados como estratégias de aprendizagem.

Bogdan e Biklen (2013) consideram que as notas de campo são “o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiência e pensa no decurso da recolha e refletindo sobre os dados de um estudo qualitativo» (p. 150).

Tuckman (2000) afirma que as notas de campo, na investigação qualitativa, têm de estar interligadas com uma observação direta e participante no meio ambiente através do qual se realiza um esquema geral orientado para futuras consultas.

As notas de campo que registamos no estágio foram realizadas em folhas depois arquivadas num dossiê elaborado para o efeito. O foco da nossa investigação seriam as rotinas diárias, as conversas com as crianças, as relações das crianças nas atividades que realizaram. A descrição da estagiária sobre as notas de campo contem o nível de ensino e a data do registo. Nas notas de campo como em todo o relatório os nomes das crianças são fictícios, para respeitar o anonimato dos participantes. Segundo Bogdan e Biklen, (2013) as notas de campo são registos escritos realizados pelo investigador, através das observações, das reflexões e dos comentários. Estas foram um elemento essencial na descrição do nosso trabalho desenvolvido durante a PES. Outro instrumento de recolha de dados a que recorremos foram as questões-aula.

As questões- aula sendo de carácter individual, foram realizadas para cada elemento da turma. As questões foram apresentadas e respondidas por escrito. A técnica a que recorremos para as questões- aula que tem alguma similitude com o inquérito por questionário, Carmo e Ferreira (1998) considera que “o inquérito por questionário se distingue do inquérito por entrevista essencialmente pelo facto de o investigador e inquiridos não interagirem em situação presencial” (p. 137), porém, é fundamental que as questões sejam claras e facilmente compreendidas pelo público-alvo (Carmo & Ferreira, 1998).

A PES decorreu numa escola básica do primeiro ciclo, cujos participantes eram as crianças da turma, a estagiária e o professor titular. As intervenções de educação alimentar na sala de aula foram realizadas com recurso a várias metodologias. Neste sentido, a inclusão de novas formas de intervenção, como a participação ativa dos encarregados de educação, docentes e assistentes operacionais, e de atividades relacionadas com o tema da educação alimentar,

focamo-nos em hábitos alimentares com particular interesse no consumo de fruta e produtos hortícolas. A análise de dados foi realizada através de análise de conteúdo e inclusão de pequenos trechos de notas de campo, objeto de reflexão.

Os registos fotográficos foram uma técnica utilizada neste trabalho pois através dos registos fotográficos pretende-se elucidar o leitor sobre a dinâmica das atividades, a interação das crianças, complementando os relatos escritos que são descritos. Estes são documentos informativos visuais, importantes e fundamentais para completar o estudo e a organização da recolha de dados.

Os desenhos das crianças foram solicitados para complementar as questões- aulas e os conhecimentos adquiridos. Os desenhos eram sempre realizados depois de conversas e diálogos sobre as questões-aula. As crianças antes de realizarem os desenhos sobre os temas, eram convidadas a falar sobre eles e partilhavam um pouco das suas experiências de vida. Estes diálogos eram fundamentais para a elaboração do próprio desenho. Logo depois existia uma conversa sobre o que foi desenhado. Por vezes, as crianças também comunicavam as suas preferências, sobre o material utilizado e, de seguida mostravam as suas habilidades sobre o que tinham desenhado. As preferências eram os lápis de cores e os lápis de cera, raramente as canetas de feltro.

Na análise de dados tive como intencionalidade recolher evidências que nos permitissem orientar para uma possível resposta à questão problema. As questões- aula eram questões-aula onde as crianças transcreviam os seus saberes e as suas vivências. Assim sendo, a análise de conteúdo, uma das técnicas de análise de dados, foi encarada como um “processo empírico utilizado no dia-a-dia por qualquer pessoa (...) para se tornar numa metodologia de investigação científica, tem de seguir um conjunto de passos que lhe dão rigor e a validade necessária” (Amado, Costa, & Crusoé, 2013, p. 348). Tuckman (2000) considera que se deve observar os sujeitos em estudo, em situação de aprendizagem, sem manipular e afetar o decorrer dos acontecimentos. Os documentos realizados pelos observadores poderão ser atas, relatórios, projetos ou reflexões, passíveis de serem estudados e analisados pelo investigador, no decorrer da investigação. A análise de conteúdo foi aqui utilizada como uma “técnica que pretende classificar, descrever, sistematizar e, até, quantificar as categorias de significado, inscritas em corpo documental” (Ribeiro, 2010, p. 72).

No ponto seguinte faremos a caracterização dos contextos e descrição, análise e interpretação das experiências de ensino aprendizagem desenvolvidas.

3. Caraterização do contexto, descrição, análise e interpretação das experiências de ensino aprendizagem

Neste ponto pretendemos apresentar a caraterização do contexto educativo em que realizamos a Prática de Ensino Supervisionada, e uma seleção de Experiências de Ensino/Aprendizagem onde se abordaram temas diversos, entre eles o tema integrador sobre o qual nos propusemos investigar - as perceções das crianças sobre a origem dos alimentos e a sua relação com a alimentação saudável. A escola assume um papel preponderante na promoção de uma alimentação saudável, visto que a criança passa uma grande parte do seu tempo na ama, na creche, no pré-escolar ou no 1.º Ciclo do Ensino Básico, devido a atividades profissional dos pais. Acresce ainda referir que a escola é o ponto de ligação entre vários grupos sociais, tais como os pais, os professores, os assistentes operacionais, a própria comunidade em que a criança está inserida e onde intervém como mediadora do conhecimento e aprendizagem sobre a alimentação saudável (Baptista & Lima, 2006). As atividades foram planificadas tendo em conta as especificidades de cada tema, em colaboração com a professora cooperante e a professora supervisora da ESEB.

3.1. Caraterização da instituição

A escola onde se realizou a PES foi contruída nos anos sessenta e tem a sua sede localizada em Bragança. Esta integra a rede de ensino público.

No ano letivo 2020/21 esta escola tinha quatro turmas de 1.º Ciclo do Ensino Básico, uma de cada ano de escolaridade. As instalações são constituídas por quatro salas de aulas, uma sala de professores que tem como funções, sala de reuniões, apoio administrativo e outros eventos, uma sala multiusos destinada às áreas das expressões e à biblioteca. Em relação aos recursos pedagógicos e didáticos, a escola está equipada com livros, brochuras, revistas, jogos, puzzles e outros materiais diversos.

A escola tem dois espaços cobertos e um espaço exterior, com boas dimensões, equipada com baloiços e escorrega, onde as crianças podem realizar atividades ao ar livre. A escola e o espaço exterior estão vedados com um gradeamento, para que as crianças estejam em segurança. O recreio permite a acessibilidade a todos, é afastado das zonas de estacionamento. A escola funcionava em regime normal, das 7:45 às 19:00.

Em relação à caracterização do corpo docente este era composto por quatro professores titulares de turma, nove professores de apoio, uma professora coordenadora e dois professores de educação especial que apoiavam crianças abrangidos pelo Decreto Lei n.º 54/2008. Integravam ainda o grupo de profissionais duas assistentes operacionais e duas tarefeiras que desempenham funções legalmente definidas, tais como, limpeza e vigilância, entre outras. Competia-lhes também o acompanhamento das crianças que almoçavam na cantina do agrupamento.

3.2. Caracterização da sala de aula

A sala de aula de PES apresentava mesas e as cadeiras dispostas em três filas, de forma a existir o distanciamento obrigatório devido ao SARS-CoV-2.. Os lugares das crianças eram fixos, não podendo existir trocas de lugares devido à pandemia que estávamos a vivenciar. A sala era bem iluminada com muita luz natural, pois a parte lateral esquerda tem grandes janelas, permitindo a entrada da luz. A sala de aula é acolhedora e bem organizada. As paredes da sala de aula estão bastante preenchidas com materiais didáticos referentes a diversas temáticas.

3.3. Caracterização da turma

A turma onde realizamos a PES era o 3.º ano de escolaridade constituído por dezasseis crianças, cinco meninas e onze meninos, com idades entre os 8 e os 10 anos. No geral, as crianças mostravam atitudes adequadas e eram assíduos e pontuais. Estes estavam motivados para as aprendizagens e participam ativamente nas atividades. As crianças tinham uma relação cordial com os professores, colegas e assistentes operacionais. Pude verificar que a professora titular era muito paciente e comunicativa com as crianças, pois conseguia cativá-los e motivá-los. Existia um diálogo de entendimento entre eles, pois o discurso das crianças era fluente e partilhavam as suas experiências do seu dia-a-dia e do seu fim- de- semana sem embaraço ou hesitação. Percebi a existência de sentimento de respeito, tolerância e de camaradagem entre as crianças, tanto no tempo letivo como no recreio, pois brincam todos juntos e auxiliam- se espontaneamente e mutuamente na resolução das atividades e na utilização dos materiais.

3.4. Descrição das experiências de ensino e aprendizagens desenvolvidas no âmbito do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Neste contexto descrevemos, analisamos e refletimos sobre as experiências de ensino e aprendizagens desenvolvidas no 1.º CEB, realizadas no decorrer da PES. As experiências que de seguida pretendemos descrever foram planificadas tendo em conta os documentos oficiais orientadores. As experiências de ensino e aprendizagens desenvolvidas nas diferentes áreas disciplinares foram realizadas com o objetivo de que estas fossem meios facilitadores de aprendizagem. Em todas as intervenções proporcionamos a exploração de diversos conteúdos desenvolvidos com as crianças de forma dinâmica e ativa. Tentamos seguir um pensamento participativo e ecológico, dando um papel ativo e dinâmico à criança na construção do seu próprio conhecimento e desenvolvimento, de forma a favorecer o processo ensino aprendizagem (Baptista & Pires,2016).

3.4.1. Descrição, análise e interpretação das experiências de ensino e aprendizagem

As planificações foram orientadas pelo programa do 1.º Ciclo do Ensino Básico e os restantes documentos oficiais. Sendo assim, conciliamos os conteúdos a lecionar com a temática de investigação. Baptista e Pires (2016), destacam que os ambientes de aprendizagem estimulam a curiosidade da criança ao experimentar e explorar novos conteúdos. Cada criança tem um ritmo de aprendizagem diferente e um interesse natural próprio. Estes dois fatores são fundamentais para a compreensão e o desenvolvimento dos seus conhecimentos e aprendizagens. Tivemos a preocupação de ouvir o que as crianças opinavam sobre as atividades desenvolvidas para ir ao encontro dos interesses delas. Todavia, as planificações sempre foram flexíveis porque a sala de aula é um meio onde a imprevisibilidade está muito presente. As experiências de ensino aprendizagem foram denominadas: tipos de solos; Sistema Solar (o sol é indispensável para os seres vivos); a origem de alguns alimentos; coma bem e viva melhor com a roda dos alimentos; os alimentos industrializados e alimentos saudáveis. A análise das questões- aulas das crianças da turma de 3.º ano do 1.º Ciclo de Ensino Básico. A análises contém 5 experiências de ensino aprendizagem e 7 questões- aulas e 4 perguntas realizadas através de diálogo e registadas em notas de campo, realizadas para 16 crianças do 3.º ano do 1.º Ciclo de Ensino Básico. O tema debruça-se nas perceções das crianças sobre a origem dos

alimentos e a sua relação com a alimentação saudável. De referir que os nomes das crianças surgem sempre codificados (Ex. C1; C2...).

3.4.1.1. Tipos de solos (A importância do solo para a origem dos alimentos vegetais)

A planificação deste tema foi orientada pelo programa do 1.º Ciclo do Ensino Básico e restantes documentos oficiais. Na primeira experiência de ensino aprendizagem abordamos os diferentes tipos de solo e conciliamos esse conteúdo com o tema de investigação sobre as práticas. As atividades sobre o conteúdo orientaram-se a partir de um texto ilustrado e uma ficha de trabalho e de três experiências sobre os diferentes tipos de solo. Ao lecionar este conteúdo tentamos conhecer a perceção das crianças sobre a origem de alimentos vegetais, pois o tipo de solo fértil (solo arável ou orgânico) beneficia o nascimento e o crescimento das plantas. As primeiras perceções da criança são inatas na sua globalidade e desenvolvem-se ininterruptamente através da relação com o meio ambiente que a rodeia.

As experiências foram ferramentas essenciais para motivar as crianças para a aquisição de conhecimentos sobre a origem dos alimentos. Nesta sequência fez-se a leitura e interpretação do texto “O último pedido da minhoca”. Como motivação foi apresentado um cartaz ilustrado sobre o texto, cartaz este elucidativo, para apoiar o grupo na interpretação do texto, (*vide* figura 2).

Figura 2

Cartaz de motivação sobre o texto “O último pedido da minhoca”



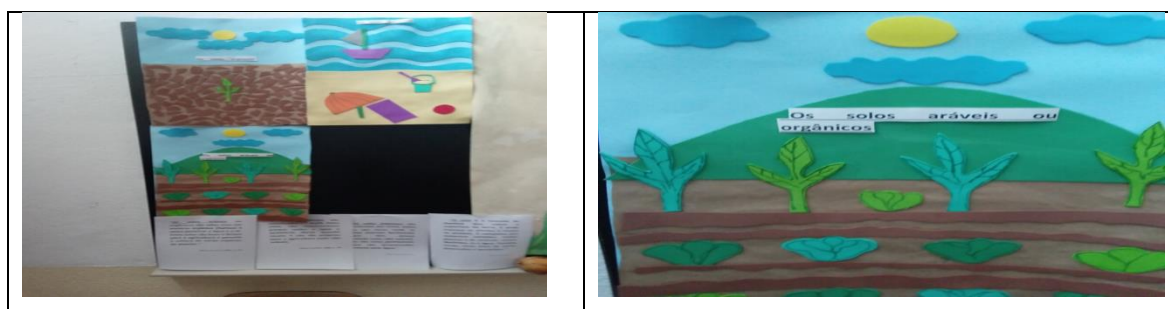
O texto abordava os tipos de solos, a história de vida de uma minhoca que vivia num solo seco e arenoso. Neste solo, raramente chovia, nada nascia e não havia vegetação, e era difícil sobreviver. O último pedido da minhoca era uma vida mais tranquila e feliz num solo arável ou orgânico, mais fértil, onde as plantas se pudessem desenvolver. Foi referido às crianças que os terrenos arenosos são formados por areia e facilmente atravessados pela água, são permeáveis; os argilosos integram essencialmente argila ou barro, retém a água, são

impermeáveis e que os solos aráveis ou orgânicos são ricos em húmus e deixam penetrar a água e o ar, favorecendo o crescimento das plantas (Rodrigues, Pereira, Borges & Azevedo, 2017).

No segundo momento, abordamos o conteúdo – os tipos de solos, recorrendo a vários cartazes elaborados pela professora estagiária como motivação para o tema. Planeamos as atividades de forma enriquecedora, articulando as diferentes áreas de conteúdo. Trabalhar com a criança a temática do solo e dos tipos de solo é um ponto essencial para compreensão da origem de alguns alimentos vegetais e o tipo de solo fértil (solo arável ou orgânico) que favorece o nascimento e o crescimento das plantas. De seguida, fez-se uma análise e reflexão a partir dos textos produzidos e das ilustrações realizadas, sobre a temática. Prosseguimos com a realização de três experiências na aula sobre vários tipos de solos. Para Vygotsky (2006) a percepção da criança está estreitamente interligada com a sua motivação e as suas experiências físicas e motoras vivenciadas.

Figura 3

Cartazes de motivação sobre os tipos de solo: solo arenoso, solo argiloso e solo orgânico



Depois, a professora estagiária apresentou três experiências e respetivos registos a realizar no espaço exterior da escola: 1.^a experiência, observação da permeabilidade e da impermeabilidade dos tipos de solos; 2.^a refere-se às diversas características de cada solo, tais como, a cor, o cheiro, a humidade, resto de animais ou plantas, se é macio e se contém areia; 3.^a experiência, plantar bolbos em três vasos com tipos de solo diferentes para observar o crescimento e o desenvolvimento das plantas nos diferentes solos. As crianças efetuaram registos, após as observações realizadas, em tabelas próprias. Concluímos que “um solo arenoso não tem a água necessária para fornecer às plantas; argiloso, tem água em demasia e as plantas apodrecem, designados de não aráveis e que o solo arável é um solo fértil e produtivo, que permite a cultura de várias espécies de plantas” (Rodrigues, Pereira, Borges & Azevedo, 2017, p.87).

Em jeito de conclusão da experiência questionamos algumas crianças. _Qual o tipo de solo predominante na região onde vivem e quais são as principais culturas? (Professora Estagiária)

- *“É um solo arável e a terra dá castanhas e azeitonas”.* (C1)
- *“É um solo orgânico e dá batatas, tomates, feijões, couves e cebolas.”* (C2)
- *“É terra fértil e dá para semear muitos alimentos.”* (C3)
- *“É uma terra de agricultura que dá alfaces e cenouras para os coelhos da minha avó.”* (C4)
- *“É uma terra que dá para semear trigo e couves para as galinhas da minha tia na minha aldeia.”* (C5)
- *“É um solo arável ou orgânico. As culturas que predominam são: os castanheiros, oliveiras, batatas, cebolas, alfaces, couves, trigo e centeio.”* (C6)

(NC:7 de abril de 2021)

Com esta nota de campo podemos verificar que a atividade desenvolvida no espaço exterior foi agradável para a aprendizagem das crianças no meio da natureza. A importância do solo para a origem dos alimentos vegetais.

Neste contexto surgiu a primeira questão- aula: Qual é o tipo de solo da tua região e quais são as suas culturas? O solo da tua região é... As respostas foram:

- *“É um solo arável e a terra dá castanhas e azeitonas.”* (C1, C10, C7, C9)
- *“É um solo orgânico e dá batatas, tomates, feijões, couves e cebolas.”* (C2, C14)
- *“É terra fértil e orgânico e dá para semear muitos alimentos.”* (C3, C11, C13, C15)
- *“ É uma terra de agricultura que dá alfaces e cenouras.”* (C4)
- *“É uma terra que dá para semear trigo e couves.”* (C5)
- *“É um solo arável ou orgânico. As culturas que predominam são: os castanheiros, oliveiras, batatas, cebolas, alfaces, couves, trigo e centeio.”* (C6, C8, C10, C16)

(NC:7 de abril de 2021)

Com esta questão-aula podemos consolidar as aprendizagens desenvolvidas no espaço exterior. A atividade foi produtiva para as crianças. Ilustraram esta atividade com desenho sobre o tema.

Figura 4

Registo das experiências realizadas

| | |
|--|---|
|  <p>Experiência n.º 1: Verificar a permeabilidade e a impermeabilidade dos vários tipos de solo.</p> |  <p>Exemplificação da experiência na sala de aula com a participação dos crianças.</p> |
|  <p>Experiência n.º 2 Sobre os tipos de solo referindo, a cor, o cheiro, restos de plantas, se contem areia e é macia</p> |  <p>Experiência n.º 3: Plantar bolbos nos vasos com vários tipos de solos e verificar em que ambiente a planta se desenvolve e cresce melhor.</p> |

Figura 5

Ficha de trabalho ou questões-aula e um desenho sobre o tipo solo da região



Foram ainda abordados conteúdos de educação cívica, partilha, interação entre os seus pares na interpretação de situações problemáticas durante as atividades da primeira experiência de ensino aprendizagem.

Em síntese esta experiência de ensino e aprendizagem foi estimulante para as crianças pois a sua motivação e envolvimento estiveram sempre muito presentes.

3.4.1. 2. Sistema solar (O sol é indispensável para os seres vivos)

A planificação deste tema foi orientada pelo programa do 1.º Ciclo do Ensino Básico e restantes documentos oficiais. Nesta experiência de ensino aprendizagem que designamos de

Sistema Solar introduzimos a temática dos astros e conciliamos esse conteúdo com o tema de investigação. A figura 6 foi apresentada às crianças e após a sua análise lemos, analisamos e interpretamos um texto intitulado “Um passeio pelo sistema solar”.

Figura 6

O sistema solar



Em língua portuguesa apresentamos um texto sobre os astros e o sol e uma ficha de trabalho, em matemática fizemos consolidação de conteúdos sobre operações de multiplicação com números naturais através da resolução de problemas realçando o tema dos astros no enunciado dos problemas da ficha de trabalho. Em estudo do meio abordamos os conteúdos; os astros, o sol e os pontos cardeais. Ainda, em Estudo do Meio realizaram-se várias bússolas, onde foi necessário utilizar agulhas, rolhas de cortiça, vários copos de plástico, com água, um ímã e cola. Estes conteúdos foram fundamentais para a percepção da origem da vida, pois a energia solar é primordial para a existência de vida na Terra. Essa energia ilumina e aquece o nosso planeta. O sol é indispensável para os seres vivos e os seus alimentos. Para Toassa, (2009) a evolução das percepções da criança está interligada com as suas experiências sociais vividas. Essa evolução pode se alterar através das recordações, dos pensamentos, das funções de concepções e estímulos. Papalia (2006) frisa que a evolução da percepção da criança se fortalece através do seu crescimento e da sua maturidade.

Perante esta contextualização iniciamos com a visualização de um vídeo sobre o sistema solar e logo depois, apresentação do texto “Um passeio pelo Sistema Solar”. Leitura do mesmo em voz alta, pelas crianças. O texto focava a história do Bernardo que morava numa linda casa, de onde podia ver o céu. Com o seu telescópio, observava milhares de estrelas brilhantes, viu uma estrela cadente e pediu um desejo: «Ó linda estrelinha, eu quero conhecer o Sistema Solar!». Ele era bastante curioso e queria aprender tudo sobre o sistema solar. Algumas horas depois, correu para contar à mãe tudo o que aprendera sobre o Sistema Solar, que é constituído por astros, como o sol, oito planetas, satélites naturais, cometas e asteroides. A mãe ficou bastante admirada e não entendeu como é que ele conseguira ficar a saber tanto em tão pouco tempo. Mas Bernardo não contou nada sobre a estrela cadente, pois era um segredo só dele...

O Sol assemelha-se a uma gigante bola de fogo onde caberiam milhares de planetas como a terra. A energia que o sol transfere para a Terra é indispensável para os seres vivos, Sem essa energia, que ilumina e aquece o nosso planeta, não existiria vida na terra (Rodrigues, Pereira, Borges & Azevedo, 2017, p.92).

De seguida realizou-se um diálogo de análise e interpretação do texto, com a colaboração das crianças. Nesse diálogo foram referenciadas as funções e as características de determinados astros, como o sol, planetas, satélites naturais, cometas e asteroides. “O sistema solar é um conjunto de astros, formado pelo sol e por todos os planetas, satélites naturais, cometas, asteroides que giram à sua volta” (Rodrigues, Pereira, Borges & Azevedo, 2017, p.97). Apresentamos ainda um cartaz para elucidar e envolver as crianças na aprendizagem do conteúdo. Para Toassa (2009) a percepção do indivíduo engloba um conjunto de interpretações, sonhos e emoções vivenciadas.

As percepções das crianças sobre a importância dos astros e do Sistema Solar, é essencial. O sol é indispensável para sobrevivência dos seres vivos e dos seus alimentos. Neste contexto surgiu a segunda questão-aula: Quais são as condições do nosso planeta para que esse fenómeno da vida aconteça? Conta o que sabes. As respostas foram as seguintes:

– *“O nosso planeta tem vida porque tem, água, terra, areia, ar, calor, vento e luz.”* (C1, C8, C11, C15)

– *“Sim, o homem precisa de oxigénio, água, ar, alimentos, calor e luz dada pelo Sol.”* (C2)

– *“O nosso planeta tem luz, calor, ar, água e, é por isso que tem muita vida.”* (C3, C7, C9, C12, C14, C16)

– *“Sim, na terra há água, luz, ar e calor para sobrevivermos.”* (C4, C13)

– *“A nossa terra tem comida, plantas, água, ar e oxigénio.”* (C5, C10)

– *“Existe vida no nosso planeta porque há ar, alimentação, muita água para não morreremos e também sem a luz e o calor do sol morríamos.”* (C 6)

(NC:3 de maio de 2020)

Com esta questão-aula a atividade foi esclarecedora para as crianças. Elas concluíram que o sol era imprescindível para sobrevivência dos seres vivos.

Por fim, a estagiária apresentou uma ficha de trabalho onde as crianças identificaram os vários astros existentes no Sistema Solar. A correção realizou-se em grande grupo, oralmente e, por escrito, pelas crianças, no quadro.

Figura 7

Desenho realizado por cada criança sobre o Sistema Solar



A partir da contagem dos planetas e de uma situação problemática que envolvia essa contagem iniciamos a consolidação de conteúdos - operações e multiplicação com números naturais. Relembramos o conteúdo com recurso a um vídeo da escola virtual. De seguida, realizou-se um breve diálogo sobre o conteúdo, esclarecendo algumas dúvidas para poderem identificar o objetivo e a informação relevante para a resolução do problema. Finalmente, as crianças realizaram a ficha de trabalho com questões problemas realçando o tema dos astros nos enunciados dos problemas. A correção, realizou-se em grande grupo, oralmente e, por escrito, pelas crianças, no quadro.

De seguida, houve a visualização de um vídeo sobre os pontos cardeais e um diálogo sobre o tema. Também se realizaram várias bússolas, onde foi necessário utilizar agulhas, rolhas de cortiça, vários copos de plástico, com água, um íman e cola. As crianças em grupos de dois elementos realizaram uma bússola para consolidar o conteúdo em estudo - pontos cardeais.

Usar uma bússola é a maneira mais pratica de nos orientarmos, de dia ou de noite. A bússola é um instrumento assim constituído: uma base circular onde estão indicados os pontos cardeais; uma agulha magnética suspensa de eixo no centro da base circular. A base com os pontos cardeais pode rodar mantendo-se fixa a agulha magnética e vice-versa (Dinis & Ferreira, 2009, p.94).

Figura 8

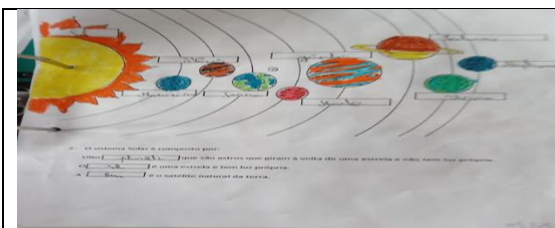
Trabalhos realizados pelas crianças



Bússola manual realizada em grupos de dois elementos.



Pintura realizada pelas crianças sobre os Pontos Cardeais.



Pinturas realizadas pelas crianças sobre o Sistema Solar e também algumas questões – aula na área de Estudo do Meio.



Cartaz realizado pelas crianças sobre o Sistema Solar e colocado no placar da sala.

Foram trabalhados os conteúdos em interação entre os seus pares e a resolução de situações problemáticas durante as atividades da segunda experiência de ensino aprendizagem.

3.4.1. 3. A origem de algumas sementes

A planificação deste tema foi orientada pelo programa do 1.º Ciclo do Ensino Básico e restantes documentos oficiais. No entanto, tentamos conciliar os conteúdos com o nosso tema de investigação.

Na terceira experiência de ensino aprendizagem introduzimos a temática da importância das sementes e o procedimento de semear. Conciliamos esse conteúdo com o tema de investigação. Nesta experiência de ensino aprendizagem frisamos a importância de semear algumas sementes e reconhecer as sementes em legumes e frutas.

Esse conteúdo foi fundamental para perceção da origem de alguns alimentos vegetais, pois as sementes das plantas dão origem a outras plantas da espécie. As sementes dispersam-se devido ao vento, à água e até ao transporte por animais. Para Papalia (2006) a função cognitiva da criança desenvolve características lógicas e concretas que culminam em atitudes de pensar, do raciocínio, da memoração, da perceção.

As atividades sobre os conteúdos foram integradas em língua portuguesa, com recurso a um texto ilustrado, uma ficha de trabalho e três experiências, numa das quais, analisamos as sementes no tomate, na vagem do feijão e também no morango. Numa outra experiência semeamos as sementes descobertas nos vegetais. Na última experiência realizamos a plantação de plantas completas, um morangueiro, um tomateiro e um feijoeiro. Esse conteúdo é fundamental para a perceção da origem de alguns alimentos vegetais, pois através destas três experiências observamos o nascimento, o crescimento e a evolução do ciclo das plantas. Para Graças (2020) a generalidade dos alimentos naturais que ingerimos provêm da natureza. Se o

homem plantar, colher e comer alimentos sazonais e regionais, está sustentabilizar e conservar o meio ambiente. As três experiências foram ferramentas essenciais para motivar a percepção das crianças na aquisição de conhecimentos sobre a origem de alguns alimentos.

Em matemática o conteúdo abordado foi as medidas de comprimento e realizamos uma caminhada de 1km contabilizada por conta-quilómetros ou odómetro. Durante a caminhada as crianças observaram algumas plantas entre elas, plantas aromáticas comestíveis. Graças (2020) considera que os alimentos regionais pertencem a uma certa região e são utilizados como ingredientes nas receitas locais, considerando, também, que a criança através das experiências vividas adquire uma percepção física e relacional do meio que a rodeia. Prosseguimos com a apresentação do texto “O menino do campo e o menino da cidade”. O texto abordava a história de dois meninos, um morava na cidade e o outro vivia no campo. Como motivação para a introdução do texto e do seu conteúdo recorreremos a um cartaz elucidativo do mesmo (*vide* figura 9).

Figura 9

Cartaz de motivação sobre o texto “O menino do campo e o menino da cidade” na área de língua portuguesa e todos os crianças leram o texto em voz alta”.



O menino do campo tinha uma vida simples e muito saudável, e convidou o menino da cidade. Ofereceu-lhe o que tinha de melhor, os legumes e as frutas que cultivava na sua horta, os ovos das suas galinhas, o leite que produzia a sua vaca e o mel das suas abelhas. No campo sabemos a origem dos nossos alimentos e valorizamos a sua qualidade. “A indústria alimentar cresceu vertiginosamente e mudaram-se os hábitos alimentares, especialmente na população das grandes cidades” (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 42). Depois de frisar no texto o tema dos alimentos saudáveis cultivados na horta do menino do campo, efetuou-se a plantação de plantas germinadas em vasos. As crianças analisaram legumes e frutas com o objetivo de descobrirem as sementes.

De seguida, colocaram as sementes num vaso com solo orgânico com a intuição de visualizar a origem dos alimentos vegetais e o seu crescimento (*vide* figura 10). Elas também

plantaram as plantas germinadas e observaram o crescimento do feijoeiro, do morangueiro e do tomateiro. “As plantas podem reproduzir-se por sementes ou por estaca, dando origem a uma nova planta. Para viver, todas as plantas necessitam de ar, luz, calor e água com sais minerais” (Rodrigues, Pereira, Borges & Azevedo, 2017, p.75).

Figura 10

Experiências realizadas

| | |
|--|---|
|  <p>As crianças analisaram legumes e frutas com o objetivo de descobrirem as sementes.</p> |  <p>As crianças semearam sementes de feijoeiro.</p> |
|  <p>As crianças plantaram as plantas germinadas e observaram o crescimento, do feijoeiro, do morangueiro e do tomateiro.</p> |  <p>Colocação de uma estaca no feijoeiro.</p> |

Pela reprodução, as plantas dão origem a outras plantas semelhantes, mantendo assim, a espécie. As plantas com flor reproduzem-se por sementes. É da flor que, depois de várias transformações, resulta a semente. A flor tem como finalidade a reprodução da planta e, para isso, possui órgãos reprodutores (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 177).

Ao chegarmos à sala quisemos saber a opinião das crianças sobre as experiências realizadas. Assim sendo, questionamos as crianças através da terceira questão-aula: - Sabes onde podemos encontrar as sementes dos alimentos vegetais que consumimos no nosso dia-dia?

- “*Sim, no campo, nas frutas e legumes*”. (C2)

-“*Sim, nas melancias, no tomate, na maçã e feijão*”. (C5)

- *“Na aldeia dos meus pais há muitos legumes e frutas e têm sementes.”*(C12)

- *“A minha avó colhe muitos melões e melancias e elas tem carunhas e são as sementes.”*(C10)

- *“Sim, nas frutas e nos legumes.”*(C4,C9, C14,C16,C8)

- *“Sim, nos tomates, nos feijões e nos morangos.”* (C6,C13,C7, C15,C11)

- *“Sim, o terreno do meu avô tem muita fruta e dentro tem sementinhas.”*(C3)

- *“Sim, nos legumes e frutas que a minha compra no mercado.”*(C1)

Com esta questões-aula apuramos que a atividade realizada foi informativa para a aprendizagem das crianças.

Neste contexto surgiu a quarta questão- aula: Algumas vezes experimentaste semear ou plantar algum alimento vegetal na tua região com algum membro da tua família? Se sim, descreve a tua experiência. Conta o que sabes. As respostas das crianças foram:

- *“Sim, já plantei manjeriço com a minha mãe e a minha irmã na minha varanda.”*
(C1)

- *“Já semeiei e plantei alimentos vegetais na horta da instituição onde moro. A horta tem tomates, cebolas, pimentos e alfaces.”* (C11, C8, C16)

- *“Sim, com a minha bisavó no Brasil plantei coqueiros e semeiei batata doce.”* (C3)

- *“Sim, estive a plantar abóboras com o meu tio avó na aldeia da minha mãe.”* (C4).

- *“Sim, eu estive com o meu tio e o meu pai a plantar nabos para os animais.”* (C5)

- *“Não, nunca experimentei semear ou plantar alimentos vegetais com a minha família. Só na escola.”* (C6, C9, C13, C15)

- *“Sim, na minha aldeia semeio com os meus avós as sementes ou planto as plantas completas, como, tomateiros, feijoeiros, morangueiros, e pomos terra e regamos com água. As sementes encontram-se na fruta e nos legumes.”* (C2)

- *“O procedimento é, faço um buraco na terra coloco as sementes tapo o buraco e rego, sendo assim semeiei. Faço outro buraco na terra ponho uma estaca ou planta e tapo e rego.”*
(C10)

- *“Na minha região planto as plantas completas com o meu pai. Depois rego para a planta crescer. As sementes existem na fruta e nos legumes.”* (C7)

- *“O procedimento é semear ou plantar plantas na terra e regar todos os dias.”* (C14)

- *“Na aldeia dos meus avós semeamos as sementes e plantamos as plantas completas.”*
(C12)

(NC:17 de maio de 2020)

Com esta questão-aula a atividade realizada no espaço exterior foi enriquecedora para a aprendizagem das crianças.

Foi fundamental, respeitar regras de interação discursiva durante o diálogo, produzindo discursos elucidativos. Para concluir o tema interrogamos as crianças sobre a origem de alguns alimentos animais. *_Conheces alguns alimentos de origem animal? Quais são.* (Professora Estagiária)

- *“Sim, os alimentos de origem animal que conheço são: as galinhas põem os ovos, a vaca dá o leite, os frangos e os vitelos dão a carne para comermos.”* (C3, C16)

- *“Sim, as galinhas dão os ovos e a carne, as vacas, as ovelhas e as cabras dão o leite e a carne. O porco e o peixe dão carne. Com o leite faz-se o queijo, natas e manteiga.”* (C1, C5, C7, C8, C13, C15)

- *“Sim, a vaca e a ovelha dão o leite e a carne. E com o leite faz-se iogurtes, natas e queijo. As galinhas dão os ovos e as abelhas dão o mel.”*(C4,C2,C9)

- *“Sim, os alimentos de origem animal são: o leite, a carne, os ovos e o mel.”*(C6,C11,C12,C14, C15)

(NC:17 de maio de 2020)

Com esta nota de campo podemos verificar que as crianças identificaram alguns alimentos de origem animal da sua região.

Durante a caminhada as crianças também observaram algumas plantas, tais como, plantas aromáticas comestíveis que examinaram com o toque e o olfato. No término desta caminhada, realizou-se um diálogo sobre a atividade realizada no exterior com as crianças para consolidar os conhecimentos adquiridos. Depois foi apresentado um vídeo sobre o conteúdo. De seguida, realizou-se a leitura de definições sobre os múltiplos do metro. Foram realizados exercícios no quadro, esclarecendo algumas dúvidas às crianças.

Figura 11

Cartaz de motivação sobre os múltiplos do metro na área de Matemática



Relacionada com a necessidade de transportar os alimentos iniciou-se um diálogo sobre as vias e meios de transporte, recorrendo a fotografias, texto com definições e cartazes sobre o tema. De seguida, houve a visualização de um vídeo sobre as vias e os meios de transporte.

O homem tem necessidade de se deslocar, mas nem sempre teve os meios que hoje conhecemos. As pessoas deslocavam-se a pé para procurar alimentos e depois passaram a utilizar o cavalo. Mais tarde, inventou-se a roda. A partir daí o desenvolvimento foi muito: construíram-se caminhos e estradas. Com a máquina a vapor, os comboios começaram a circular em carris de ferro e a linha férrea. Com a invenção do automóvel, o homem passou a circular mais facilmente e com maior rapidez (Rodrigues, Pereira, Borges & Azevedo, 2017, p.109).

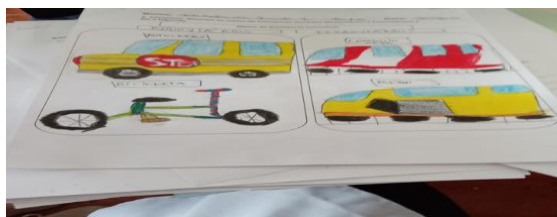
“As deslocações por terra: cada vez mais rápidas e mais confortáveis! Viajamos hoje por todo o mundo, confortavelmente e em segurança, e cada vez mais depressa!” Através dos meios de transportes aéreos (Dinis & Ferreira, 2009, p.105).

Os produtos alimentares ou outros, que compramos percorrem, por vezes, grandes distâncias antes de chegarem até nós. Podem ser transportados por terra, ar ou mar. Alguns produtos alimentares exigem meios de transporte apropriados, tais como, o camião-cisterna transporta líquidos e o camião-frigorífico transporta produtos alimentícios que se estragam com o calor (Dinis & Ferreira, 2009, p.101).

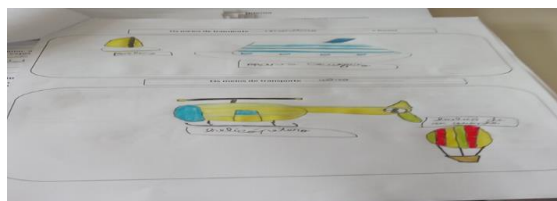
Por fim, fez-se a realização de uma ficha de trabalho sobre o tema onde as crianças tiveram de identificar os vários meios de transporte existentes na sociedade atual.

Figura 12

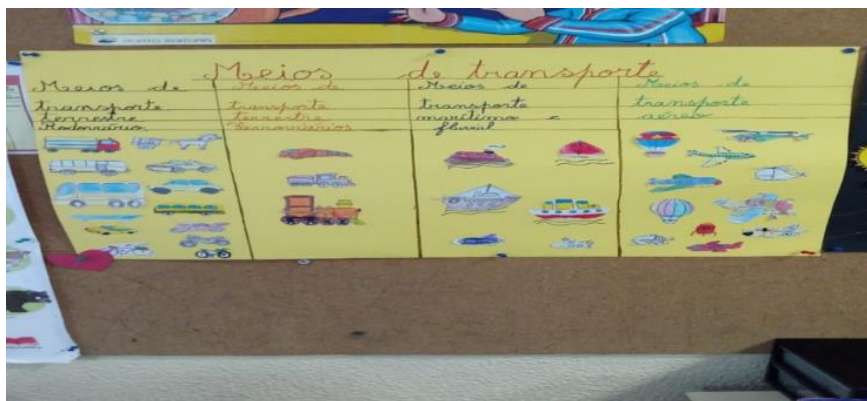
Cartazes realizados pelas crianças sobre os meios de transporte



Desenho e ficha de trabalho realizada pelas crianças sobre os meios de transporte na área de Estudo do Meio.



Desenho e ficha de trabalho realizada pelas crianças sobre os meios de transporte na área de Estudo do Meio.



Cartaz realizado pelas crianças sobre os meios de transporte e colocado no placar da sala de aula.

Em síntese os meios de transportes são fundamentais para o dia-a-dia do ser humano tanto para a sua locomoção como para abastecer as suas necessidades básicas da sua vida, o camião-cisterna transporta água em tempos de muita seca e o camião- frigorífico transporta alimentos para saciar a nossa fome.

3.4.1. 4. Coma bem e viva melhor com a roda dos alimentos

A planificação deste tema foi orientada pelo programa do 1.º Ciclo do Ensino Básico e restantes documentos oficiais.

Na quarta experiência de ensino aprendizagem introduzimos a temática da importância comer bem e viver melhor com a Roda dos Alimentos dando ênfase a origem de alguns alimentos vegetais e naturais. Nesta experiência de ensino aprendizagem conciliamos esse conteúdo da Roda dos Alimentos com o nosso tema de investigação. Vygotsky (2000) observa que a evolução do ser humano é um procedimento persistente, nas várias fases da sua vida, e

que envolve várias funções psicológicas, tais como: percepção, raciocínio, memória, abstração, etc., que emerge da relação do indivíduo com o meio.

Figura 13

Roda dos Alimentos



Esse conteúdo foi fundamental para a percepção da origem de alguns alimentos, pois a Roda dos Alimentos emana mensagens que nos orientam para as quantidades a ingerir de cada grupo alimentar e para uma alimentação saudável, através dos alimentos naturais. Graças (2020) frisa que a geografia de Portugal faz com que o nosso país seja laboratório de alimentos naturais, em constante mutação, ao longo dos tempos.

Em língua portuguesa recorreu-se a um texto ilustrado sobre a história da Roda dos Alimentos e uma ficha de trabalho. Em matemática consolidaram-se conteúdos sobre operações de divisão com números naturais através da resolução de problemas, realçando o tema da Roda dos alimentos no enunciado dos problemas. Ainda, em estudo do meio o tema era os meios de comunicação, onde realçamos a valorização dos meios de comunicação na logística da indústria alimentar.

Nesta sequência inicia-se a EEA com a leitura e interpretação do texto “A história da Roda dos Alimentos”. O texto abordava a história de uma senhora muito redondinha e também muito brincalhona, que se chamava a Roda dos Alimentos. Ela adorava brincar com todos os alimentos, tais como, as cenouras, as maçãs, as cebolas, os nabos, a abóbora, os morangos, a alface, as cerejas, a couve-flor, o ananás, os pepinos, o leite, o iogurte, o queijo, os ovos, o arroz, a massa, o pão, o azeite, a manteiga, as leguminosas, a água, a carne e o peixe, entre outros. Certo dia, a senhora muito redondinha, resolveu convidar todos os alimentos para fazer um jogo e pediu a todos os alimentos que se juntassem por grupos ou famílias. A senhora Roda explicou que a água era essencial e por isso, ficava no meio de todos os outros grupos, porque todos os alimentos são constituídos por água. Quando todos os alimentos estavam juntos em grupos e reunidos em círculo, a senhora Roda dos alimentos explicou que cada grupo era muito

importante e que se devia comer um pouco de todos os grupos, mas consumir mais dos grupos maiores e menos dos grupos menores. Se as pessoas obedecessem e esta regra, seriam mais saudáveis.

A escolha correta dos alimentos é fundamental para a manutenção da saúde do indivíduo durante toda a vida. A Roda dos Alimentos é uma representação esquemática das recomendações alimentares que permite à população portuguesa escolher os alimentos, diariamente, para uma alimentação saudável. A Roda dos Alimentos é constituída por sete grupos de alimentos com propriedades nutricionais semelhantes. O lema da roda dos alimentos é “Coma bem, viva melhor”. Cada fatia da Roda corresponde às quantidades de cada grupo que devemos ingerir (Motta, Viana & Isaías, 2013, p.20).

“A água, não possuindo um grupo próprio, está também representada no centro da Roda, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. É fundamental beber entre 1,5 e 3 litros de água por dia” (Motta, Viana & Isaías, 2013, p.21).

Logo depois, realizou-se um diálogo onde se fez a análise e interpretação do texto “a história da Roda dos Alimentos”, esclarecendo algumas dúvidas que foram surgindo. Por fim, foram realizadas questões-aula sobre o tema.

A opinião das crianças sobre a importância da Roda dos Alimentos, contribuiu para a sua aprendizagem. Neste contexto surgiu a quinta questão-aula: Quais são os alimentos da Roda dos Alimentos que mais gostas e quais são os que consideras mais saudáveis? As respostas das crianças foram:

- *“Os alimentos da Roda dos Alimentos que mais gosto é os do grupo da fruta e é saudável.”* (C1)

- *“Os alimentos que eu gosto mais são as cerejas, as bananas, o leite, os iogurtes e a carne e para mim são os melhores e mais saudáveis.”*(C4)

- *“Os alimentos que eu mais gosto são as frutas e legumes como, as maçãs, tomates, alfaces e pepinos e são saudáveis.”* (C3)

- *“São os alimentos da avó caseiros como os ovos, a carne, as frutas, o leite e o pão, os mais saudáveis do mundo.”* (C2)

- *“Eu gosto mais de tomates, melancia, melão, bananas, leite, ovos, e a sopa de legumes da minha avó.”* (C5)

- *“Eu gosto de tudo um pouco e é tudo saudável.”* (C9)

- “ Os alimentos da Roda dos Alimentos que gosto mais são os iogurtes e que considero mais saudáveis são os legumes e as frutas, a água, o leite, massa, arroz e o pão.” (C12)

- “Os alimentos da Roda dos Alimentos que considero mais saudáveis é o grupo dos legumes e das frutas, mas gosto muito de fruta.”(C7)

- “ São todos saudáveis se comermos moderadamente e gosto de tudo.”(C16)

- “Os alimentos saudáveis são o peixe, a carne, o leite, os iogurtes, as leguminosas, os ovos, frutas e os legumes, e todos os alimentos são importantes para a saúde, mas eu gosto mais do leite e dos iogurtes”. (C6)

- “Os alimentos que considero mais saudáveis são as frutas, legumes, mas gosto muito do açúcar e doces.” (C8, C11)

- “ Os alimentos da Roda dos Alimentos que mais gosto são o pão e o leite, mas devemos comer um pouco de todos os alimentos para termos saúde.” (C14)

- “ Eu gosto muito do queijo e dos iogurtes, mas todos os alimentos da Roda dos Alimentos são essenciais para a nossa vida.” (C13)

- “ Eu gosto mais da massa, mas nós precisamos de todos os alimentos e devemos comer um pouco de todos os grupos.” (C10)

- “Gosto de comer um pouco de tudo e cada grupo é muito importante e devemos comer um pouco de todo os grupos, mais dos maiores e menos dos menores.” (C15)

(NC:1 de junho de 2021)

Com esta questão-aula a atividade foi informativa para a aprendizagem das crianças sobre a Roda dos Alimentos.

Ainda, neste contexto surgiu a sexta questão-aula: Qual é o alimento da Roda dos Alimentos essencial à vida? E onde se localiza na Roda dos Alimentos?

- “O alimento essencial à vida é a água e localiza-se no centro da Roda dos Alimentos.”(C3,C5, C7,C8, C10, C13,C16)

- “É a água e localiza-se no centro da Roda dos alimentos porque existe em todos os alimentos.”(C1,C4,C2, C6)

- “O alimento essencial à vida é a água e está no centro da Roda dos Alimentos porque é importante para a vida das pessoas.”(C12,C9)

- “A água não tem grupo, porque todos os grupos da Roda dos Alimentos são constituídos por água e ela está no centro da Roda dos Alimentos.”(C15,C11,C14)

(NC:1 de junho de 2021)

Com esta questão-aula as crianças ficaram esclarecidas sobre o tema da importância do alimento essencial à vida.

Para Santos e Precioso (2012) a nova Roda dos Alimentos informa comparativamente sobre a proporção do peso de cada grupo através das unidades de medida, tais como, copos, chávenas e colheres da sopa e da sobremesa, pois cada grupo menciona o número de doses/porções a serem consumidas diariamente. As porções dos grupos da Roda dos Alimentos estabelecem as necessidades individuais de cada ser humano, obedecendo a algumas características, como o sexo, a idade, o estado fisiológico, a atividade física, entre outros.

Os alimentos sazonais são também os alimentos vegetais plantados e cultivados nas várias estações do ano. Quando consumimos os alimentos de uma respetiva estação do ano, estes são mais económicos e mais saborosos (Graças, 2020).

Em efeito de conclusão perguntamos as crianças sobre os alimentos sazonais. As respostas das crianças são apresentadas na seguinte nota de campo. _Consumes legumes e frutas sazonais? (Professora Estagiária)

- “*Sim.*”(C9)

- “*Sim, porque são mais frescos e mais saudáveis.*” (C5,C8,C10,C15, C3,C7,C11)

- “*Sim, nesta época do ano consumo legumes e frutas como alface, cerejas, morangos e amoras.*”(C1)

- “*Sim, porque são naturais, frescos e saborosos.*”(C2,C4,C6,C12,C14, C13,C16)

(NC:1 de junho de 2021)

Com esta nota de campo podemos verificar que a atividade foi esclarecedora relativamente aos alimentos sazonais.

Figura 14

Ilustração da Roda dos Alimentos



Prosseguimos para a área de matemática com consolidação de conteúdos sobre operações de divisão com números naturais através da resolução de problemas, com texto alusivo ao tema abordado anteriormente. As crianças para relembrar o tema, visualizaram um vídeo sobre o tema das operações de divisão com números naturais, para conceber e pôr em prática estratégias de resolução de problemas. De seguida, realizou-se um breve diálogo sobre o conteúdo, esclarecendo algumas dúvidas para poderem identificar o objetivo e a informação revelante para a resolução do problema. Finalmente, as crianças realizaram a ficha de trabalho com questões problemas realçando o tema da Roda dos Alimentos no enunciado dos problemas. Por fim, fez-se a realização de uma ficha de trabalho e, respetiva correção, em grande grupo, oralmente e, por escrito, no quadro.

3.4.1. 5. Os alimentos industrializados e alimentos saudáveis

A planificação deste tema foi realizada tendo por base o programa do 1.º Ciclo do Ensino Básico e restantes documentos oficiais. No entanto, tentamos conciliar os conteúdos com o nosso tema de investigação. Começou-se o dia com um breve diálogo sobre um dos direitos da criança e o direito a uma alimentação saudável e equilibrada. Foi fundamental respeitar regras de interação durante o diálogo, produzindo discursos elucidativos.

A opinião das crianças sobre a alimentação saudável é fundamental. Para concluir o tema realizamos a sétima questão-aula. Consideras que os legumes ou as frutas cultivadas na tua região são saudáveis? Porquê. As respostas foram:

- *“Sim, porque a maioria são saudáveis e biológicos.”* (C2, C7, C13)
- *“As frutas são mais saudáveis porque podemos fazer sumos saborosos com mais vitaminas.”* (C1)
- *“Sim, os legumes e frutas cultivadas na região onde moro são saudáveis porque têm mais vitaminas, fibras e sais minerais.”* (C3)
- *“Sim, são saudáveis porque na maior parte deles não se utilizam pesticidas, herbicidas e químicos.”*(C5, C9)
- *“Os alimentos cultivados na minha aldeia são saudáveis como as maçãs, as peras, as cerejas, os morangos, a alface, os alhos franceses têm mais vitaminas e são mais saborosos.”* (C4)
- *“Acho que os legumes cultivados na horta são mais saborosos dos que compramos no mercado.”* (C6)

- *“Sim, porque a maior parte deles não têm pesticidas, herbicidas e químicos.”(C16,C11)*

- *“Sim, porque as frutas e os legumes da minha região são mais saborosos e têm mais vitaminas.”(C10)*

- *“Sim, porque as peras, as maçãs, as uvas, as batatas, as cerejas, as cenouras, as abóboras, os tomates, feijões, as cebolas, etc., têm muitas vitaminas e minerais.”(C8)*

- *“Sim, porque os legumes e as frutas cultivadas na minha região têm mais vitaminas, sais minerais e são saudáveis.” (C14)*

- *“Sim, são mais saudáveis porque nos dão mais vitaminas e minerais. E por vezes, também são biológicos.”(C12, C15)*

(NC:14 de junho de 2020)

Com esta questão-aula a atividade contribuiu para que as crianças valorizassem alimentos saudáveis na sua região e os seus benefícios.

Na EEA seguinte introduzimos a temática dos alimentos industrializados e alimentos saudáveis, dando relevo à origem de alguns alimentos naturais. Nesta experiência de ensino aprendizagem conciliamos esse conteúdo dos alimentos industrializados e alimentos saudáveis.com o nosso tema de investigação.

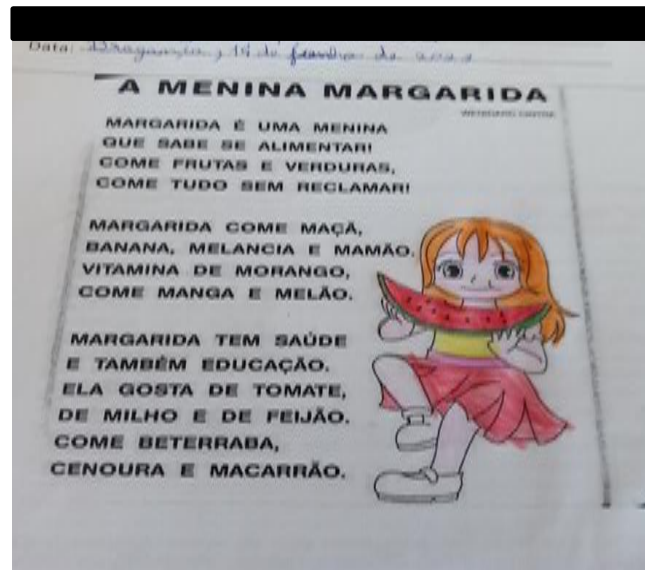
Esse conteúdo foi essencial para percepção da origem de alguns alimentos, pois com o desenvolvimento científico e tecnológico e/ou genético, têm surgido novos alimentos quer na indústria quer na produção agroalimentar, que vêm contrastar com a alimentação saudável. Para Loureiro (2004) os alimentos são primordiais para a vida humana e são determinantes para a saúde do homem.

Os recursos para conteúdos a lecionar foram dois textos ilustrados; o primeiro sobre” a menina Margarida” e segundo um texto informativo sobre os alimentos industrializados. Para a sua abordagem recorreremos a um diálogo que permitisse ver semelhanças e diferenças e recorreremos a questões- aulas sobre o tema. Minderico e Teixeira (2008) consideram que a alimentação define a qualidade de vida do homem, pois apurou-se que ao consumir alimentos de qualidade pode diminuir as probabilidades de morte por determinadas doenças.

Assim sendo. iniciamos com um diálogo de análise e interpretação do texto “A menina Margarida” com a colaboração das crianças, em que através do diálogo fomos esclarecendo dúvidas que surgiram sobre o tema da alimentação saudável.

Figura 15

Ilustração do texto “a menina Margarida”



“Uma alimentação saudável é completa, equilibrada e variada. A prática de uma alimentação equilibrada e a adoção de estilos de vida saudáveis contribui para a qualidade de vida individual e social” (Motta, Viana & Isaías, 2013, p.22).

Numa alimentação equilibrada deve atender-se ao tipo de nutrientes existentes nos alimentos, pois alguns deles são indispensáveis à regulação das funções do organismo. Por outro lado, o excesso ou carência de nutrientes podem provocar graves problemas de saúde. O excesso de hidratos de carbono ou lípidos pode provocar obesidade. A obesidade é um dos fatores de risco para a diabetes. O raquitismo manifesta-se por deformações ósseas por falta de vitamina D. A criança subnutrida por carência de prótidos na sua alimentação provoca atrofiamento dos músculos, aumento do ventre por retenção de água e atraso intelectual (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 29).

De seguida, houve a apresentação de outro texto sobre “Os alimentos industrializados e processados” e, logo depois, a leitura do mesmo em voz alta. Recorreu-se ainda à resolução de questões -aula sobre o tema.

Devido ao desenvolvimento científico e tecnológico e/ou genético, têm surgidos novos alimentos quer na indústria quer na produção agroalimentar. Entre os novos alimentos aparecem os processados, os geneticamente modificados, os produtos biológicos e outros. Os alimentos processados são preparados industrialmente, visando aumentar o

tempo de conservação e, também, acrescentar algumas características desejadas (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 42).

Os alimentos industrializados contêm aditivos alimentares. Os aditivos alimentares são substâncias adicionais aos alimentos, em pequenas quantidades, para manter, melhorar ou conservar as características próprias do alimento, por vezes, não alterando nem melhorando o seu valor nutritivo. Os aromatizantes dão um determinado sabor ao alimento. Os conservantes dificultam o desenvolvimento de micróbios, conservando o alimento.

Os antioxidantes evitam a degradação do alimento. Os edulcorantes substituem os açúcares como adoçantes do alimento. Os intensificadores de sabor realçam o sabor do alimento. Os corantes realçam a cor do alimento. Os espessantes, os gelificantes, os emulsionantes, os estabilizantes dão ao alimento textura, consistência e estabilidade adequadas, mantendo o aspeto original do alimento recém-preparado.

A maior parte dos alimentos conservados contém aditivos. Os aditivos são designados por um código E, seguido de um número legalmente estabelecido pela União Europeia. A União Europeia estabelece regras em matérias de rotulagem dos géneros alimentício, para ajudar todos os consumidores europeus a tomarem decisões informadas no momento da compra. Ler cuidadosamente o rótulo permite ao consumidor escolher os alimentos de forma saudável (Motta, Viana & Isaías, 2013).

“Muito dos aditivos alimentares, quando ingeridos com frequência, podem prejudicar a saúde, causando, nomeadamente, alergias e intoxicações, e favorecer a hiperatividade e o aparecimento de cancro” (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 40).

Em efeito de conclusão do tema questionamos as crianças sobre os alimentos industrializados e alimentos saudáveis. *“Sabes distinguir alimentos naturais ou frescos dos alimentos industrializados e processados?”* (Professora Estagiária)

- “*Sim.*”(C7,C2,C9, C16)

- “*Sim, porque os alimentos industrializados têm conservantes, corantes e muito Açúcar.*”(C3,C8, C10, C15)

- “*Sim, porque os alimentos industrializados e processados têm conservantes e corantes. Os alimentos processados que eu conheço são: os bolos, bolachas, fiambre, hambúrguer, pizza, batatas fritas, salsichas, coca-cola, gelados, gelatinas, chocolates, gomas e chupa-chupa.*”(C1,C4,C5,C6, C11,C12,C14,C13)

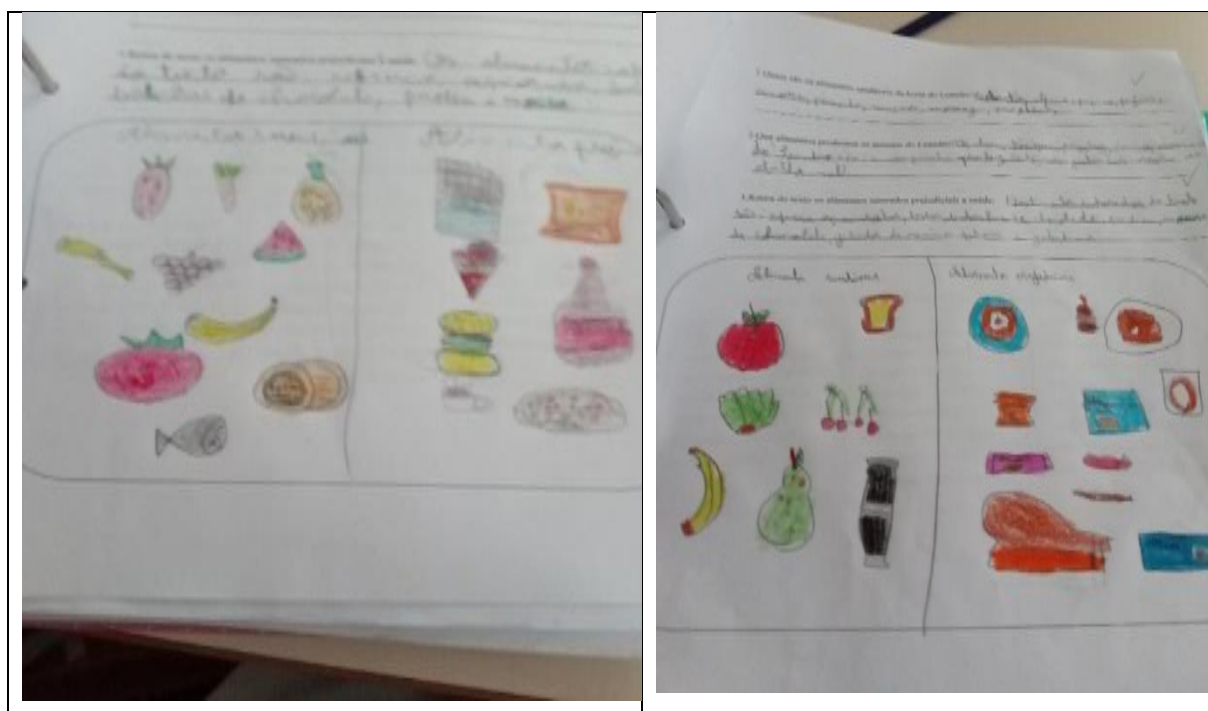
(NC:14 de junho de 2020)

Com esta nota de campo averiguamos que a atividade contribuiu para a aprendizagem das crianças sobre o tema da alimentação saudável e os seus benefícios.

Após esta abordagem solicitamos as crianças que elaborassem um desenho onde evidenciassem os alimentos que consideravam integrar na alimentação saudável e alimentos que consideravam ser prejudiciais para a saúde, desenho estes apresentados na figura 16.

Figura 15

Desenhos realizados pelas crianças sobre alimentação saudável e prejudicial



Após o desenvolvimento do tema supracitado recorreu-se ao diálogo para abordar conceito de unidades de medida de capacidade e de volume, com o apoio de um cartaz que continha os múltiplos e os submúltiplos do litro. De seguida, realizou-se uma experiência onde as crianças tiveram de observar vários recipientes com formatos e medidas de capacidade diferentes e onde analisaram a quantidade de líquido que cada recipiente poderá levar. Finalmente, realizou-se uma atividade existente no manual, onde cada criança observou e estimou a medida de capacidade do balde com ajuda do copo e da caneca.

Através do diálogo deu-se uma breve explicação sobre a atividade em que as crianças tiveram de medir um litro de água com um medidor e colocar essa medida numa garrafa e dividirem dez partes iguais. Por fim, foram realizados exercícios sobre o tema e, respetiva correção, que foi feita em grande grupo, oralmente e, por escrito, pelas crianças, no quadro.

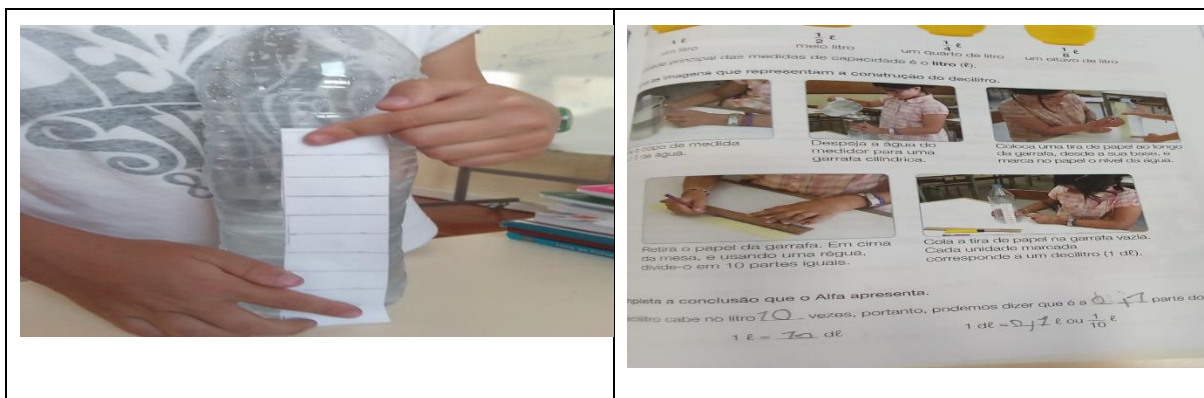
Realizou-se esta atividade com o objetivo de observar a estimativa de quantos copos cheios água e de canecas de água necessitam para encher o balde. E logo depois, realizar a experiência ao encher o balde de água na realidade com o copo e depois com a caneca. E observar a diferença entre ambos (*vide* figura 18).

Outra experiência do manual, enche uma garrafa com um litro de água e dividi-la em dez partes iguais, explicar as crianças que uma parte representa um decilitro e através deste procedimento construir o decilitro pelas crianças.

Figura 17

Experiências do manual sobre as medidas de capacidades



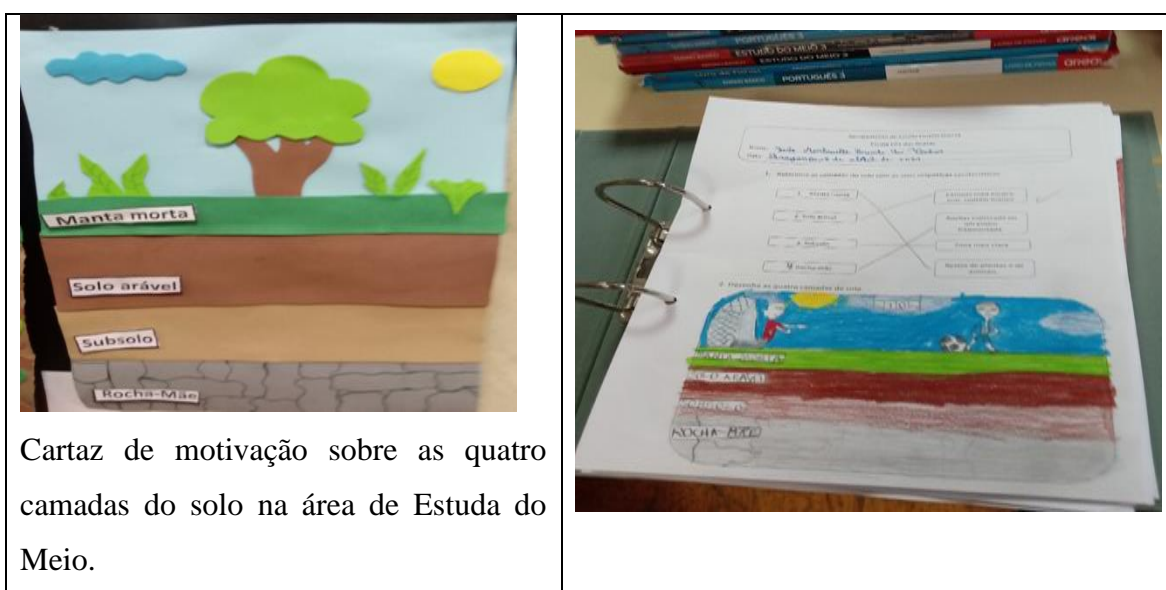


Continuamos com um diálogo sobre as quatro camadas do solo, manta morta, solo arável, subsolo e rocha- mãe com recurso a um cartaz elucidativo.

Em seguimento, realizou- se um diálogo através de um texto e as ilustrações elucidativas sobre a temática, para consolidar as informações.

Figura18

Ficha de trabalho realizada e desenho pelos crianças sobre as camadas do solo



Cartaz de motivação sobre as quatro camadas do solo na área de Estuda do Meio.

Por fim, a professora estagiária apresentou uma ficha de trabalho onde as crianças tiveram de relacionar as camadas do solo com as suas respetivas características e ilustraram essa atividade com desenho realização e identificação das quatro camadas do solo (vide figura 19).

Se observamos um corte no solo, podemos identificar quatro camadas de solo: a manta morta é formada por restos de plantas e de animais; o solo arável situa-se por baixo da manta morta, é uma camada mais escura pois contém húmus, é fértil e favorável à agricultura; o subsolo é uma zona mais clara que aparece a seguir ao solo arável; a rocha-mãe é uma rocha

inalterada ou ligeiramente fragmentada que vai dar origem ao solo através do processo da erosão (Rodrigues, Pereira, Borges & Azevedo, 2017, p.87).

Em síntese no decorrer das EEA aqui apresentadas procuramos conhecer as percepções das crianças sobre a origem de alguns alimentos e que relação estabelecem entre esta e alimentação saudável, identificando a proveniência dos alimentos e a sua relação com alimentação saudável e sensibilizando-as para a importância de uma alimentação saudável. A abordagem deste tema, orientado por estes objetivos, foi integrada na ação educativa através da descrição, análise e interpretação das experiências de ensino/aprendizagem, realizadas no 1.º Ciclo do Ensino Básico e, para tal conceberam-se e implementaram-se estratégias e atividades didáticas adequadas que permitiram operacionalizar as Experiência de Ensino Aprendizagem aqui descritas, analisadas e interpretadas.

3.5. A observação na investigação sobre a ação educativa

No decorrer da intervenção a professora estagiária procurou adquirir uma visão objetiva, para intervir de forma eficiente e consciente. A grande maioria do grupo brincava frequentemente com todos os colegas durante o recreio, nos jogos de equipa ou nas atividades de grande grupo. Elas raramente entravam em conflito com os seus colegas, à exceção de uma ou duas crianças que eram, por vezes, conflituosas.

As crianças do grupo trabalhavam com facilidade com os colegas e discutiam problemas e desacordos com tolerância, respeito e compreensão. A grande maioria do grupo trabalhava e realizava as atividades que lhes eram designadas, contudo, uma pequena minoria tinha dificuldade em as realizar sozinhas. É possível contactar esses factos no registo das notas de campo/ registos escritos, questão- aula, desenhos e registos fotográficos.

Nesta sequência apresentam-se dois exemplos de relatos escrito sobre a origem dos alimentos vegetais no solo arável ou orgânico.

Alguma vez experimentaste semear ou plantar algum alimento vegetal com algum membro da tua família?

Uma criança respondeu: *“Já semeiei e plantei na horta da instituição e a horta tem tomates, cebolas, pimentos e alfaces”*.

Outra criança respondeu: “*Sim, já plantei morangos na horta dos meus avós e também semei melão e melancia na horta deles*”.

A capacidade de observação da professora estagiária, foi evoluindo ao longo da PES com o auxílio dos instrumentos de recolha de dados das crianças.

Este processo de observação direta e participante permitiu recolher informações sobre cada criança, pois ao circular pela sala foi possível observar a forma como as crianças resolviam as questões- aula, os desenhos e as experiências, e interagindo com elas de modo a ajudá-los a encontrarem respostas para as suas dúvidas e suas dificuldades.

Apresentam-se de seguida dois exemplos de uma questão- aula realizada na sala de aula por dois crianças.

Sabes onde podemos encontrar as sementes dos alimentos vegetais que consumimos no nosso dia- dia?

Uma das crianças respondeu: “*Sim, no campo, nas frutas e legumes*”.

Outra criança respondeu: “*sim, nas melancias, no tomate, na maçã e feijão*”.

Durante as intervenções também estivemos atentas aos comportamentos e atitudes das crianças e às respostas destas às estratégias de ensino implementado. Em suma, os instrumentos de recolha de dados e as observações diretas efetuadas durante as intervenções proporcionaram elementos de estudo que puderam ser analisados através do processo de ensino-aprendizagem, constituído na base do planeamento e da avaliação das crianças (Ministério da Educação, 2005).

3.5. 1. A avaliação formativa em contexto educativo

A avaliação da criança foca-se nas aprendizagens realizadas, tem influência na qualidade do ensino- aprendizagem do sistema educativo. Sendo assim, a avaliação formativa permite perceber a progressão da criança no processo ensino- aprendizagem, identificando aprendizagens bem-sucedidas e dificuldades, para que se possam remediar ou solucionar essas lacunas. As avaliações sumativas não foram um recurso de avaliação no nosso estágio. Esta modalidade de avaliação é importante porque dá-nos um feedback contínuo acerca do seu método de ensino. É também um procedimento fundamental para a criança, pois permite-lhe indicar as suas dificuldades e possibilita-lhe esforçar-se até estabelecer o seu ritmo de estudo. No 1.º Ciclo do Ensino Básico, utilizaram-se como métodos de avaliação a observação direta, registos escritos, fichas de trabalho, questões-aula, experiências e trabalhos de grupo.

Foram ainda valorizadas as atitudes sócio-afetivas pois reconhecemos a sua importância no processo ensino-aprendizagem. As crianças tiveram a oportunidade de realizar a sua autoavaliação, oralmente, frisando o seu nível de motivação ao efetuar as suas atividades. A autoavaliação oral das crianças realizou-se no final da realização questões- aulas, de experiências, de trabalhos de grupo e de desenhos. Estava em causa a satisfação das crianças com as atividades realizadas. As crianças tiveram tendência relembrar as atividades mais marcantes como por exemplo as experiências, onde elas mostravam muita satisfação nas atividades de exploração.

4. Análise e interpretação dos dados

Neste ponto expomos os dados obtidos no decorrer da Prática de Ensino Supervisionada (PES) e a sua respetiva análise e interpretação. Para recolher dados utilizamos as questões-aula e as notas de campo. Para analisar e interpretar os dados recolhidos através das questões- aula recorreremos à técnica de análise de conteúdo. Assim sendo, expomos os dados recolhidos em contexto em contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.º CEB). A análise e interpretação dos dados neste trabalho pretende dar resposta à questão-problema: Que perceções têm as crianças sobre a origem dos alimentos e que relação estabelecem entre esta e a alimentação saudável? Para dar resposta a esta questão delineamos os seguintes objetivos: i) conhecer as perceções das crianças sobre a origem dos alimentos; ii) identificar a proveniência dos alimentos e a sua relação com a alimentação saudável e iii) sensibilizar as crianças para importância de uma alimentação saudável.

A descrição e a análise dos dados obtidos no 1.º Ciclo do Ensino Básico (CEB) foram recolhidas através das questões- aula com o foco nas perceções das crianças sobre a origem de alguns alimentos e que relação estabelecem entre esta e alimentação saudável. Foram realizadas onze questões- aula a dezasseis crianças. Estas questões- aula foram entregues durante o tempo letivo das aulas. Porém, anteriormente explicávamos o que pretendíamos e sensibilizámos as crianças para os aspetos da temática em estudo – as perceções das crianças sobre a origem dos alimentos e a sua relação com a alimentação saudável. Segundo Giglio (2010) o bebé nasce com determinadas características biológicas, devido à sua constituição genética herdada dos seus progenitores. Porém, o meio social, cultural e económico onde a criança está inserida, é crucial para a sua evolução, crescimento e conhecimento.

No decorrer da análise das questões- aula apresentadas as crianças da turma de 3.º ano procuramos resposta para a questão-problema: Que percepções têm as crianças sobre a origem dos alimentos e que relação estabelecem entre esta e alimentação saudável? Fomos procurando conhecer as percepções das crianças sobre a origem dos alimentos; percebendo como identificam a proveniência dos alimentos e como relacionam esta proveniência com alimentação saudável. Finalmente tentamos analisar o percurso realizado e os resultados obtidos.

Assim realizaram- se seis questões-aula cujo conteúdo das respostas foi analisado recorrendo à técnica de análise de conteúdo.

Neste trabalho também recorremos às notas de campo que refletem a opinião das crianças sobre as atividades efetuadas na sala de aula, que estão referenciadas na descrição, análise e interpretação das experiências de ensino e aprendizagem.

Relativamente à primeira questão-aula, “Quais são as condições existentes no nosso planeta para a existência da vida?” Conta o que sabes. Tentamos perceber através da análise dos dados se as crianças identificavam as condições existentes no nosso planeta para a existência da vida e de alimentos. Nesta questão todas as crianças foram unânimes e referenciaram que o nosso planeta tem vida porque existe, luz, calor, ar e água. Todavia, nem todos elaboraram as respostas da mesma forma, revelando, assim a sua própria identidade. Analisando, quatro crianças acharam que “O nosso planeta tem vida porque tem água, terra, areia, ar, calor, vento e luz”; (C1; C2....) uma criança referiu que “Sim, o homem precisa de oxigénio, água, ar, alimentos, calor e luz dada pelo Sol”; sete crianças consideraram que “O nosso planeta tem luz, calor, ar, água e, é por isso que tem vida”; dois crianças escreveram que “Sim, na terra há água, luz, ar e calor para sobrevivermos”; um criança frisou que “A nossa terra tem comida, plantas, calor, água, ar, água e oxigénio” E um criança considerou que “ Existe vida no nosso planeta porque há ar, alimentação, muita água para não morreremos e também sem a luz e o calor do sol morríamos.” Concluimos que as dezasseis crianças da turma têm a percepções dos elementos essenciais para existência de vida na terra. No nosso planeta coabitam muitas espécies de seres vivos, tais como, plantas, animais, insetos e muitos outros. O homem é um desses seres vivos, mas, para sobreviver ele precisa de alimento, água, ar, luz, condições climáticas e ambientais apropriadas (Dinis & Ferreira, 2009).

A segunda questão- aula, referia o seguinte: “Qual é o tipo de solo da tua região e quais são as suas culturas?”, tentamos perceber se as crianças reconheciam o tipo de solo da sua região e se era um solo fértil para a produção dos alimentos. Nesta questão todas as crianças foram

unânicos e consideraram que o solo da sua regiãõ era fãertil, onde se semeavam alguns alimentos, tãipicos da regiãõ. A maioria das crianãas frisaram que o solo era orgãnico e arãavel. Quatro crianãas acharam que “ãÉ um solo arãavel e a terra dã castanhas e azeitonas.”; duas crianãas referiram que “ãÉ um solo orgãnico e dã batatas, tomates, feijões, couves e cebolas.”; quatro crianãas consideraram que “ãÉ terra fãertil e orgãnico e dã para semear muitos alimentos.”; uma crianãa escreveu que “ãÉ uma terra de agricultura que dã alfaces e cenouras.”; uma crianãa frisou que “ãÉ uma terra que dã para semear trigo e couves.”; quatro crianãas consideraram que “ãÉ um solo arãavel ou orgãnico. As culturas que predominam sãõ: os castanheiros, oliveiras, batatas, cebolas, alfaces, couves, trigo e centeio.” Concluãmos que catorze crianãas da turma tãem a perceções do tipo de solo da sua regiãõã é arãavel ou orgãnico e nomearam tãambãem algumas culturas, porãem dois deles que era uma terra agrãicola e que dava para semear alimentos. As crianãas sabem que

O soloã é a camada de matãeria que cobre quase toda a superfãicie da Terra.ã É lã que crescem as plantas e vivem os animais.ã É composto por pedacinhos de materiais variados: rochas desfeitas, restos de plantas e de animais, ar eã gua (Dinis & Ferreira, 2009, p.78).

E queã é muito importante que seja rico em nutrientes para que as plantas cresãam ao ritmo queã é natural que o faãam.

A terceira questãõ-aula refere: “Qual a origem de alguns alimentos vegetais na tua regiãõ? Nomeia, os procedimentos que conheces.” Tentamos compreender se as crianãas conheciam a origem de alguns alimentos vegetais. A maioria das crianãas frisaram que o procedimento que mais conhecem,ã é semear as sementes ou plantar as plantas completas. Sete crianãas acharam que “Na minha regiãõ os procedimentos que conheãço sãõ: semear as sementes ou plantar as plantas completas, como, tomateiros, feijoeiros, morangueiros, pomos terra e regamos comã gua. As sementes encontram-se na fruta e nos legumes”; uma crianãa referiu que “O procedimentoã é, faãço um buraco na terra coloco as sementes tapo o buraco e rego, sendo assim, semeiei. Faãço outro buraco na terra ponho uma estaca ou planta, tapo e rego.”; seis crianãas consideraram o seguinte: “na minha regiãõ os procedimentos que conheãço sãõ: semear as sementes e plantar as plantas completas. Depois regar para a planta crescer. As sementes existem na fruta e nos legumes.”; uma crianãa escreveu que “O procedimentoã é semear ou plantar plantas na terra e regar todos os dias.”; uma crianãa frisou que “ãÉ uma terra que dã para semear trigo e couves.”; uma crianãa considera que “Na minha regiãõ os procedimentos sãõ: semear sementes e plantar as plantas completas.” Concluãmos que treze crianãas da turma tãem

a percepções que as sementes existem na fruta e nos legumes e o procedimento de semear a semente no solo. Porém, três crianças fizeram referência só ao método de semear e plantar, sem referir, onde se podem encontrar as sementes. “A semente é o conjunto do embrião com as substâncias de reservas. O fruto é o conjunto do pericárpio com as sementes” (Motta, Viana & Isaías, 2013, p.174). “A dispersão das sementes leva as plantas a ocuparem novos espaços, muitas vezes com melhores condições de vida, o que vai permitir a propagação das espécies. A dispersão das sementes é realizada através do vento, da água e dos animais” (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 183).

A quarta questão- aula referiu-se “Conheces alguns alimentos de origem animal? Quais são.” tentamos compreender se as crianças conheciam a origem de alguns alimentos animais. Sendo assim, todos as crianças consideraram conhecer alguns alimentos de origem animal. Duas crianças acharam que “Sim, os alimentos de origem animal que conheço são: as galinhas põem os ovos, a vaca dá o leite, os frangos e os vitelos dão a carne para comermos.”; seis crianças referiram que “Sim, as galinhas dão os ovos e a carne, as vacas, as ovelhas e as cabras dão o leite e a carne. Temos ainda o peixe. Com o leite faz-se o queijo, natas e manteiga.”; quatro crianças consideraram que “Sim, a vaca e a ovelha dão o leite e a carne. E com o leite faz-se iogurtes, natas e queijo. As galinhas dão os ovos e as abelhas dão o mel.”; quatro crianças escreveram que “Sim, os alimentos de origem animal são: o leite, a carne, os ovos e muitos outros. Concluimos que as crianças da turma têm a percepção clara de alimentos de origem animal sobretudo os mais consumidos na região.

A quinta questão-aula, orientava-se para o seguinte: “Consideras que todos os grupos da Roda dos Alimentos são importantes? Justifica.”. As crianças reconhecem a importância de todos os grupos da Roda dos Alimentos. Porém, nem todos eles elaboraram as respostas da mesma forma. Todos as crianças frisaram que sim, todos os grupos da Roda dos Alimentos são importantes. Dez crianças acharam que “Sim, porque nós precisamos de todos os alimentos e devemos comer um pouco de todos os grupos.”; cinco crianças referiram que “Sim, porque cada grupo é muito importante e devemos comer um pouco de todo os grupos, mais dos maiores e menos dos menores.”; três crianças consideraram que “Sim, porque temos que fazer uma alimentação equilibrada.”; quatro crianças escreveram que “Sim, porque devemos comer um pouco de todos os alimentos para termos saúde.”; dois crianças consideraram que “Sim, porque todos os alimentos da Roda dos Alimentos são essenciais para a nossa vida.” Concluimos que unanimemente as dezasseis crianças da turma têm a percepção que todos os grupos da Roda dos Alimentos são importantes. Lemos, Cibrão, Salsa e Cunha (2014) consideram que a Roda dos

Alimentos ajuda a escolher os alimentos que deverão fazer parte de uma alimentação diária saudável. Ela é constituída por uma imagem em forma de círculo e é composta por 7 grupos de alimentos, o grupo das frutas, o grupo dos legumes, o grupo dos hidratos de carbono, o grupo dos lacticínios, o grupo das leguminosas, o grupo das proteínas e o grupo das gorduras.

A sexta questão-aula, foca -se: “Qual é o alimento da Roda dos Alimentos essencial à vida? E onde se localiza na Roda dos Alimentos?” Todas as crianças frisaram que era a água e se localiza no centro da Roda dos Alimentos. Sete crianças acharam que “O alimento essencial à vida é a água e localiza-se no centro da Roda dos Alimentos.”; quatro crianças referiram que “É a água e localiza-se no centro da Roda dos alimentos porque existe em todos os alimentos.”; duas crianças consideraram que “O alimento essencial à vida é a água e está no centro da Roda dos Alimentos porque é importante para a vida das pessoas.”; três crianças consideraram que “A água não tem grupo, porque todos os grupos da Roda dos Alimentos são constituídos por água e ela está no centro da Roda dos Alimentos.” Concluimos unanimemente que as dezasseis crianças da turma têm a perceção que o alimento da Roda dos Alimentos essencial à vida que é a água e que se situa no centro da Roda dos Alimentos. E outros três consideraram que a água não tem grupo porque está presente em todos os grupos. Lemos, Cibrão, Salsa e Cunha (2014) informam que a água é um alimento essencial à vida, porém, não possui um grupo próprio, mas fica no meio de todos os outros grupos, porque todos os alimentos são constituídos por água.

Na sétima questão-aula, questionamos: “Quais são os alimentos da Roda dos Alimentos que consideras mais saudáveis?”. Sendo assim, três crianças acharam que “Os alimentos da Roda dos Alimentos que considero mais saudáveis são os legumes, as frutas, a água, o leite, massa, arroz e o pão.”; cinco crianças referiram que “Os alimentos da Roda dos Alimentos que considero mais saudáveis é o grupo dos legumes e das frutas.”; duas crianças consideraram que “São todos saudáveis se comermos moderadamente.”; cinco crianças consideraram que “Os alimentos saudáveis são o peixe, a carne, o leite, os iogurtes, as leguminosas, os ovos, frutas e os legumes, e todos os alimentos são importantes para a saúde.”; uma criança considera que “Os alimentos que considera mais saudáveis são as frutas, legumes e hidratos de carbono.”. Concluimos que catorze crianças da turma têm a perceção que os alimentos da Roda dos Alimentos que consideram mais saudáveis são os legumes e as frutas, entre outros. Porém, duas crianças acharam que são todos saudáveis se comermos moderadamente.

A Roda dos Alimentos transmite mensagens para uma alimentação saudável, completa, equilibrada e variada. A alimentação completa é comer alimentos de cada grupo e beber água frequentemente. A alimentação equilibrada é comer maior quantidade de alimentos

dos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos grupos de menor dimensão, para ingerir os números de porções recomendadas. A alimentação variada é comer alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano (Motta, Viana & Isaías, 2013, p.22).

A oitava questão-aula: “Consideras que os legumes ou as frutas da tua região são saudáveis, isto é não têm pesticidas? Porquê. Nas respostas uma criança achou que “Sim, porque a maior parte deles não têm pesticidas, herbicidas e químicos.”; quatro crianças referiram que “Sim, porque as frutas e os legumes da minha região são mais saborosos e têm mais vitaminas.”; seis crianças consideraram que “Sim, porque as peras, as maçãs, as uvas, as batatas, as cerejas, as cenouras, as abóboras, os tomates, feijões, as cebolas, etc., têm muitas vitaminas e minerais.”; quatro crianças consideraram que “Sim, porque os legumes e as frutas cultivadas na minha região não têm pesticidas”; uma criança considera que “Sim, são mais saudáveis porque nos dão mais vitaminas e minerais. E, por vezes, também são biológicos.” Concluimos que as dezasseis crianças da turma têm a perceção que os legumes ou as frutas da sua região são saudáveis.

A alimentação é um dos fatores que mais contribui para a saúde do ser humano. Um alimento é constituído por uma ou várias substâncias, os nutrientes são necessários à manutenção da vida. São nutrientes os prótidos, os glícidos, os lípidos, as vitaminas, os minerais, as fibras alimentares, e a água. Os nutrientes têm diferentes funções no organismo, energética, construtora e reguladora. As necessidades nutritivas variam de pessoa para pessoa com idade, o género, a profissão e o clima. A alimentação deve acompanhar cada etapa da vida e ser ajustada às necessidades individuais, a fim de fornecer os nutrientes necessários para a saúde e qualidade de vida (Peralta, Calhau & Sousa, 2015, p. 22).

A nona questão-aula questiona: “Consumes legumes e frutas sazonais? Uma criança achou que “Sim.”; quatro crianças referiram que “Sim, porque são mais frescos e mais saudáveis.”; seis crianças consideraram que “Sim, nesta época do ano consumo legumes e frutas como alface, cerejas, morangos e amoras.”; cinco crianças consideraram que “Sim, porque são naturais, frescos e saborosos.”. Concluimos que as dezasseis crianças da turma têm a perceção que é fundamental consumir legumes e frutas sazonais para sustentabilidade do meio.

A décima questão-aula é a seguinte: “Sabes distinguir alimentos naturais ou frescos dos alimentos industrializados e processados?” Verificou-se que quatro crianças acharam que

“Sim.”; quatro crianças referiram que “Sim, porque os alimentos industrializados têm conservantes, corantes e muito açúcar”; oito crianças consideraram que “Sim, porque os alimentos industrializados e processados têm conservantes e corantes. Os alimentos processados que eu conheço são: os bolos, bolachas, fiambre, hambúrguer, pizza, batatas fritas, salsichas, coca-cola, gelados, gelatinas, chocolates, gomas e chupa-chupa.”. Concluímos que as dezasseis crianças da turma sabem distinguir os alimentos naturais ou frescos dos alimentos industrializados e processados.

Por fim, o estudo demonstra que existe a empatia com a natureza da região, a origem de alguns alimentos, reconhecem importância à organização e apresentação da Roda dos Alimentos, aos alimentos da região e sazonais e fazem a distinção entre alguns alimentos naturais e industrializados. Essa percepção surge devido a um convívio frequente das crianças com o meio natural da sua região.

Conclui-se que as crianças do 3.º ano estão conscientes e sensibilizadas sobre a origem de alguns alimentos da sua região e a sua relação com a alimentação saudável.

Considerações finais

Pretendeu-se que o trabalho apresentado fosse o resultado da pesquisa, seleção, organização e exposição da informação sobre o tema das percepções das crianças sobre a origem dos alimentos e a sua relação com a alimentação saudável, contextualizado na Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada. Esta temática foi muito útil para mim, enquanto futura educadora/professora, pois o tema alimentação saudável em contexto escolar foi sempre do meu interesse. A criança deve ser imperativamente encorajada, estimulada e valorizada para um percurso de vida saudável, pela prática de uma boa alimentação. Considera-se que a escola tem, neste domínio, um papel preponderante.

Com este relatório, pretende-se enriquecer e elucidar opiniões através da pesquisa e do estudo realizado sobre o tema e também tem como finalidade transmitir conhecimentos e abordagens diferentes, uma vez que esta temática é bastante pertinente. O desenvolvimento da temática concretizou-se em contexto educativo aquando da intervenção em PES, onde lecionamos num grupo que frequentava, como já referimos, o 3.º ano de escolaridade.

Na atualidade, a importância da alimentação saudável está relacionada com os benefícios do bem-estar da criança. O docente deve motivar e valorizar a aprendizagem de bons hábitos de conduta alimentar, por meio de atos responsáveis em relação aos alimentos saudáveis com a finalidade de levar as crianças a adotarem um modo de vida saudável. A investigação sobre as práticas procurou dar resposta à seguinte questão: Que percepções têm as crianças sobre a origem dos alimentos e que relação estabelecem entre esta e a alimentação saudável? Para dar resposta a esta questão delineamos os seguintes objetivos: i) conhecer as percepções das crianças sobre a origem dos alimentos; ii) identificar a proveniência dos alimentos e a sua relação com a alimentação saudável e iii) sensibilizar as crianças para importância de uma alimentação saudável. Orientadas por estes objetivos desenvolveram-se atividades como realização de panfletos elaborados em conjunto com os intervenientes da sala de aula; atividades práticas em contexto de Prática de Ensino Supervisionada em que se evidenciam os benefícios do consumo de alimentos saudáveis; envolveram-se as crianças na organização de ementas saudáveis para os seus lanches; fez-se recolha de relatos das crianças em que estas identificaram e reconheceram os benefícios de uma alimentação saudável, entre muitas outras atividades.

Nesta perspetiva percebemos que as percepções das crianças sobre o tema são elucidativas e promissoras, devido ao convívio frequente da maioria delas com o meio natural da sua região. A maioria estava esclarecida sobre a origem de alguns alimentos, reconhece a importância da Roda dos Alimentos, conhece os alimentos da região, alguns alimentos sazonais

e distinguem alguns alimentos naturais dos industrializados e processados. É importante para a criança paute o seu dia-a-dia por uma alimentação saudável e equilibrada. Porém, para que isso se torne possível, é importante conhecer a origem dos alimentos, conhecer os alimentos e o benefício dos seus nutrientes. Considera-se que a escola tem, neste domínio, um papel preponderante.

Na nossa perspetiva a Prática de Ensino Supervisionada (PES) é uma componente formativa essencial no currículo do Curso do Mestrado do Ensino Pré-escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico, porque permite uma formação profissional onde se aplica os conhecimentos e as aprendizagens adquiridas num contexto profissional análogo ao da vida profissional do professor.

O regulamento da Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Curso do Mestrado do Ensino Pré-escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico, concedem a habilitação profissional para o futuro docente. Os objetivos de PES focam-se no desenvolver competências básicas sobre saberes da instituição escolar; adquirir formação nas diferentes componentes interdisciplinares; evoluir no domínio de métodos de ensino-aprendizagem e na investigação educacional; progredir no trabalho em equipa; incentivar as competências obtidas nos domínios científico e pedagógico-didático; e fomentar as competências do exercício da atividade profissional do futuro professor na sua vida ativa. Na minha opinião os objetivos de PES são cruciais no desenvolvimento profissional, pois promovem uma atitude crítica e reflexiva em relação aos obstáculos e desafios do quotidiano profissional, pelo que valorizamos muito esta fase da formação, considerando-a estrutural no percurso formativo.

Contudo, reconheço que fiquei apreensiva, preocupada e receosa quando cheguei à Escola 1º Ciclo do Ensino Básico, pois nunca tinha lecionado numa turma do 1.º CEB. A turma era composta, por dezasseis crianças. Estas eram meigas, simpáticas, bem-humoradas, afáveis e educadas.

A professora titular da turma auxiliou-me com paciência e persistência, ao longo da minha Prática de Ensino Supervisionada. A experiência e os conhecimentos que adquiriu ao longo dos seus trinta anos de experiência profissional, foram uma mais valia para a realização da PES. Para mim as aulas eram autênticos projetos, pois precisavam de reflexão, planificações, de dedicação e estudo. Elas eram também motivo de inquietação e ansiedade, especialmente porque tinha a expectativa que me corressem bem.

De referir, ainda a importância dos documentos orientadores da PES de entre eles destaco as Aprendizagens Essenciais porque para mim foram documentos de orientação curricular que me auxiliaram na realização das planificações realizadas e no desenvolvimento de competências, devidamente fundamentadas e estruturadas. Estes documentos direcionam-nos para situações de aprendizagem focadas na resolução de problemas, com interpretação de dados, formulação de problemas e de hipóteses, planeamento de investigações, previsão e avaliação de resultados, estabelecimento de comparações, realização, generalização e dedução.

A interdisciplinaridade na elaboração das atividades foi essencial. tal como na Língua Portuguesa exercitou-se a leitura e interpretação de contos e de alguns textos, resolução de exercícios ortográficos, produção de texto narrativo e ficha de trabalho. Em Matemática efetuou-se a resolução problemas e operações utilizando o número decimais, medidas de comprimento, medidas de capacidades e o perímetro. Em Estudo do Meio fez-se a contextualização dos tipos de solos, dos relevos, dos astros, dos meios transportes, dos meios de comunicação, da roda dos alimentos e de algumas experiências científicas, com os solos, com ímanes e realização de bússolas manuais. Ao realizar as atividades letivas, as sugestões e as reflexões foram sempre acolhidas por mim, com agrado, compreensão, atenção, motivação, sempre numa perspetiva construtiva.

Todavia, as crianças antes de começarem as atividades, estavam sempre um pouco barulhentas, mas depois de conversar com elas, ouviam as informações com interesse. A turma realizou algumas atividades e experiências em grupos de dois elementos, pois as atividades de grupo facilitavam as aprendizagens, os conhecimentos e certas normas de socialização essenciais ao desenvolvimento da criança em sociedade. Contudo, para que essas atividades se realizassem com êxito tínhamos que se estabelecer regras de conduta para facilitar as aprendizagens das crianças.

As estratégias que utilizamos durante as aulas, incentivavam a participação ativa das crianças, valorizando o diálogo sobre os seus conhecimentos prévios. Através destes procedimentos pretendia-se desenvolver a autonomia da criança e consciencializá-la das suas capacidades e das suas dificuldades de aprendizagem. Esta estratégia motiva as crianças a investigar e desenvolver as suas competências, o seu sentido crítico ou as suas complexidades. É de extrema importância motivar as crianças e incutir-lhes o prazer do saber e proporcionar-lhes bons momentos de aprendizagem.

Quando o estágio terminou e regresssei a casa senti-me triste, mas de consciência tranquila, pois fiz o meu melhor, fui assídua, responsável. Tentei estar preparada para as intervenções, quer ao nível científico, quer ao nível didático, pois sempre levei material didático para a escola. Contudo, fiquei sempre na dúvida se tinha escolhido as melhores estratégias/atividades para abordar os conteúdos.

Quanto à minha formação como professora do 1.º Ciclo do Ensino Básico, considero-me uma pessoa realizada, pois um dos meus sonhos era concluir este Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo de Ensino Básico.

De um modo geral, considera-se que foram cumpridos os objetivos estabelecidos para a realização deste trabalho. Com esta temática, consegui enriquecer a minha aprendizagem e aprofundar as minhas opiniões pela pesquisa elaborada sobre o tema. Também tem como finalidade transmitir conhecimentos e abordagens diferentes, permitindo uma articulação com os outros elementos da turma. Trata-se de um trabalho que representa uma evolução de pensamentos e de opiniões, na medida em que permite o desenvolvimento de valores, do respeito pelos outros, de diferentes formas de ver o ensino e o mundo. Este trabalho representa a entrega, admiração e o respeito pelas crianças. Os dados aqui apresentados referem-se apenas a este grupo e a este contexto.

Referências bibliográficas

- Alves, R., Preciosa, J & Zancul, M. S. (2017). *Educação alimentar em escola do ensino básico de Portugal*. <https://www.researchgate.net/publication/321893019>.
- Amado, J, Costa, A., & Crusoé., N. (2013). A técnica da análise de conteúdo. In J. Amado (coord.). *Manual de investigação qualitativa em educação*, pp. 301-351. Imprensa da Universidade de Coimbra,
- Baptista, J., & Pires, D. (2016). A aprendizagem por descoberta no contexto de experiências de ensino/aprendizagem do 2.º ciclo do ensino básico. In C. Mesquita, M. V. Pires, & R. Lopes (Ed.). *Livro de atas do 1.º Encontro Internacional de Formação na Docência*, pp. 231-236. Instituto Politécnico de Bragança.
- Baptista, M., I., M., & Lima, R. M. (2006). *Educação alimentar em meio escolar: referencial para uma oferta alimentar saudável*. Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, ISBN 972-742-243-8.
- Blitstein, J. L., Cates, S. C., Hersey, J., Montgomery, D., Shelley, M. & Hradek, C. (2016). Adding a social marketing campaign to a school-based nutrition education program improves children's dietary intake: a quasi-experimental study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(8):1285-94.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (2013). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. (2. Ed.). Porto Editora.
- Botelho, D. (2013). *Práticas educativas do futuro educador/professor e promoção da autoestima dos crianças*. [Dissertação de Mestrado]. <https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/2339/1/DissertMestradoDanielaCristinaBetencourtBotelho2013.pdf>
- Carmo, H., & Ferreira, M.M. (1998). *Metodologia da Investigação. Guia para autoaprendizagem*. Universidade Aberta.
- Carmo, H., & Ferreira, M. M. (2008). *Metodologia da Investigação. Guia para autoaprendizagem*. Universidade Aberta.

- Despacho 2506/2007, de 20 fevereiro de 2006. Diário da República, 1.a série, n.º 34.
- Despacho 2506/2007, de 20 fevereiro de 2006. Diário da República, 2.a série, n.º 37. Pág.4427.
- Dinis, C. & Ferreira, L. (2009). *Caminhos - estudo do meio, 3.ºano ensino básico*. Porto Editora.
- Estrela, A. (2003). *Teoria e prática de observação de classes*. Porto Editora.
- Giglio, E. M., Guedes-Pinto, A. C., Miranda, I. M. A. D., & Echeverria, S. (2010). Princípios da psicologia e sua relação com a odontopediatria. In A. C. Guedes-Pinto (Ed.). *Odontopediatria*, (8.ª ed.), pp. 145–147. Santos.
- Graças, P. (2020). *Como comem os portugueses - alimentação*. <https://www.ffms.pt/documentos/7022/como-comem-os-portugueses-alimentacao-pdf>.
- Guerra, I. C. (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdos: Sentidos e formas de uso*. Princípiã.
- Lemos, A., Cibrão, C., Salsa, J., Cunha, R. (2014). *CienTIC 6 - ciências naturais - 6.º Ano*. Porto Editora.
- Loureiro, I. (2000). *O que é a saúde na escola: guião orientador de escolas promotoras de saúde*. (1.ª ed.). Editorial do Ministério da Educação, ISBN 972-783-036 -6.
- Loureiro, I. (2004). A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, ISSN 0870-9025. Vol. 22; nº2.
- Minderico, C. & Teixeira, P. (2008). Nutrição e alimentação saudável. In: P. Teixeira, Pedro; T. Barata, *Nutrição, Exercício e Saúde*, p.1-81. Lidel – Edições Técnicas. ISBN 9789727574223.
- Ministério da Educação. (2005). *Organização curricular e programas do ensino básico – 1º ciclo*. Departamento de Educação Básica, (4.ªed.), ISBN: 972-742-169-5.
- Moreira, A. M. M. & Vilaça, T. (2013). *Estudo de promoção de alimentação saudável a partir da escola*. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/32599>
- Motta, L.; Viana, M., Isaías, E. (2013). *Ciências naturais 6.ºano, viva a terra!* Porto Editora.
- Nunes, E; Breda, J. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. Direção-Geral de Saúde. ISBN 972-9425-94-9.
- Organização Mundial de Saúde. (2006). *Departamento de segurança alimentar e doenças de origem alimentar, cinco chaves para alimentação*. Mais Segura.

- Padez, C. (2004). *Prevalence of overweight and obesity in 7 - 9 year old. Portuguese Children.* Am J.Hum Biol.
- Padez, C. (2005). *Prevalence and risk factors for overweight and obesity. Portuguese Childre.* ISBN 941-5501-55-7.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2006). *Desenvolvimento humano.* (8.^aed.). Artmed.
- Pender, N., Murdaugh, C., Parsons, M. (2011). *Health promotion in nursing practice.* (6.^a ed.). Pearson Education. ISBN 978-0-13-509721-2.
- Peralta, C. R., Calhau, M. B., Sousa, M. F. (2015). *Ciências naturais 6.ºano, páginas da vida.* Porto Editora
- Ribeiro, M. C. (2010). *Ver e viver a indisciplina na sala de aula.* Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Rito, A., Sousa, R. C., Mendes, S. e Graça, P. (2017). *Childhood obesity _surveillance initiative.* Lisboa.
- Rodrigues, A., Pereira, C., Borges, I., Azevedo, L. (2017). *Estudo do meio no ensino básico - 3.ºano pasta da magica.* Areal Editores.
- Rodrigues, M., Pereira, A., Barroso, T. (2005). *Educação para a saúde: formação pedagógica de educadores de saúde.* Forma Saúde. ISBN 9789728485528.
- Santos, M., Precioso, J. (2012). *Educação alimentar na escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a crianças do 8.º ano de escolaridade.* Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.
- Sindicato dos Enfermeiros Portugêses. (2020). *As Doenças causadas pela má nutrição.* <https://www.sep.org.pt/artigo/eventos/congresso-as-doencas-causadas-pela-ma-alimentacao>
- Toassa, G. (2009). *Emoções e vivências em Vigotski: investigação para uma perspectiva histórico-cultural.* [Tese de doutorado]. Universidade de S. Paulo.
- Tuckman, B. (2000). *Manual de investigação em educação: como conceber e realizar o processo de investigação em educação.* Fundação Calouste Gulbenkian <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6326/6/F-%20Cap%C3%ADtulo%203.pdf>

- Tuckman, B. (2005). *Manual de investigação em educação*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Vilelas, J. (2017). *Investigação o processo de construção do conhecimento*. Edições Sílabo.
- Vygotsky, L. S. (2000). *Psicologia concreta do homem*. Educação & Sociedade.Vol.21, núm.71, julho 2000, pág. 21-44, Centro de Estudos Educação e Sociedade Campinas, Brasil. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87313695002>
- Vygotsky, L. S. (2006). *Obras escogidas, la crisis de los siete años*. Machado Libros.
- Vygotsky, L. S. (2006). *Obras escogidas, la infancia temprana*. Machado Libros.