



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA



Víctor Carvalho Muniz

**Aprendizagem Mediada: uma proposta de intervenção mediacional
para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em pré-escolares**

UBERLÂNDIA

2013



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA



Victor Carvalho Muniz

**Aprendizagem Mediada: uma proposta de intervenção mediacional
para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em pré-escolares**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia – Mestrado, do Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Mestre em Psicologia Aplicada.

Área de Concentração: Psicologia Aplicada

Orientador(a): Celia Vettore.

**UBERLÂNDIA
2013**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da UFU, MG, Brasil.

M966a Muniz, Victor Carvalho, 1987-
2013 Aprendizagem mediada: uma proposta de intervenção me-
 diacional para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em
 pré-escolares / Victor Carvalho Muniz. -- 2013.
 197 f.

 Orientadora: Celia Vectore.
 Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Uberlândia,
Programa de Pós-Graduação em Psicologia.
 Inclui bibliografia.

 1. Psicologia - Teses. 2. Psicologia da aprendizagem - Teses.
I. Vectore, Celia. II. Universidade Federal de Uberlândia. Pro-
grama de Pós-Graduação em Psicologia. III. Título.

CDU: 159.9



Víctor Carvalho Muniz

Aprendizagem Mediada: uma proposta de intervenção mediacional para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em pré-escolares

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia – Mestrado, do Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Mestre em Psicologia Aplicada.

Área de Concentração: Psicologia Aplicada

Orientador(a): Celia Vectore.

Banca Examinadora

Uberlândia,

Profa. Dra. Celia Vectore

Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia, MG

Prof. Dra. Analúcia de Moraes Vieira

Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia, MG

Profa. Dra. Ana Cristina Tomaz Araújo

Centro Universitário do Triângulo – Uberlândia, MG

Prof. Dra. Eulália Henriques Maimone

Universidade de Uberaba – Uberaba, MG

UBERLÂNDIA

2013

Agradecimentos

Sou grato a todos que participaram direta e indiretamente na construção e conclusão desse trabalho. A minha orientadora, Profa. Celia Vectore, pelo apoio, incentivo e grande ajuda prestados a mim desde o período em que ainda cursava a graduação. A minha família, amigos e tantas pessoas amadas pelo apoio, inspiração e motivação dados e que foram cruciais para o início e finalização dessa empreitada. Aos membros da banca examinadora pela disposição em compartilhar seu tempo, idéias e críticas ao presente trabalho. E, sobretudo à Instituição de Ensino, aos pais e às crianças que tão bem me acolheram e foram as peças fundamentais para esse estudo. Um muito obrigado a todos vocês!

Resumo

O presente estudo teve como objetivo construir e avaliar uma proposta de intervenção mediacional promotora de hábitos alimentares saudáveis em crianças pré-escolares. Fundamenta-se teoricamente na abordagem relativa à aprendizagem mediada, desenvolvida por Feuerstein (1980) e pelos princípios mediacionais contidos no Programa MISC- Mediated Intervention for Sensitizing Caregivers. Foram elaborados recursos mediacionais visando à aprendizagem e a avaliação de práticas alimentares adequadas, junto a uma amostra de 11 crianças, com seis anos de idade oriundas de uma instituição de ensino pública da cidade de Uberlândia –MG. Também participaram do estudo seus pais/responsáveis e as duas professoras da instituição de ensino. A intervenção com as crianças foi realizada na própria instituição de ensino e dividida em sete sessões em que foram trabalhados conteúdos voltados para a aprendizagem de hábitos alimentares saudáveis. A intervenção com as professoras se fez através do evento fomentado pela FAPEMIG e PGPSI/UFU, intitulado “*I Seminário: um, dois... feijão com arroz - o uso da aprendizagem na alimentação infantil*”. Os pais/responsáveis pelas crianças não participaram da intervenção alegando desinteresse ou falta de disponibilidade para tal. Embora os dados não permitam generalizações, devido ao tamanho reduzido da amostra de participantes, as alterações nos comportamentos das crianças avaliadas durante as oficinas e o feedback dado pelos pais ao final dos trabalhos, permitem concluir acerca de sua possível eficácia, das onze crianças participantes, mais de 70% exibiram alterações positivas em sua alimentação (ingestão de comidas mais nutritivas e menos refrigerantes). Os dados oriundos das oficinas realizadas com as crianças demonstram a pertinência do uso do programa MISC em intervenções desta natureza.

Palavras-chave: Aprendizagem mediada, hábitos alimentares, Programa MISC.

Abstract

This study aimed to develop and evaluate a proposal of mediational intervention that promotes healthy eating habits on pre-school age children. It's theoretically based on the mediated learning approach developed by Feuerstein (1980) and by the mediational principles presented in the MISC Program – Mediated Intervention for Sensitizing Caregivers. Mediational resources were prepared aiming at learning and evaluation of appropriate eating habits, with a group of 11 children, with the age of six years and coming from a public educational institution from the city of Uberlândia – MG. The parents/guardians and the two teachers from the institution also participated in the study. The intervention with the children was performed in the institution and was divided into seven sessions which were worked contents designed for the learning of healthy eating habits. The intervention with the teachers were made through the event promoted by FAPEMIG and PGPSI / UFU, entitled *I Seminário: um, dois... feijão com arroz - o uso da aprendizagem na alimentação infantil*". Parents/Guardians of the children did not participate in the intervention claiming lack of interest or unavailability to do so. Although the data do not allow generalizations due to the small sample size of participants, changes in the behavior of the children evaluated during the workshops and the feedback given by parents at the end of the work, allow the conclusion on its possible effectiveness, of the eleven participating children, more than 70% showed positive changes in their diet (eating more nutritious foods and less soft drinks). The data from the workshops with the children demonstrate the applicability of the MISC program on interventions of this nature.

Key words: Mediational learning, eating habits, MISC Program.

Sumário

Introdução.....	8
Comportamento Alimentar: complexidades e desafios	11
Aprendizagem Mediada e o Programa MISC- Mediational Intervention for Sensitizing Caregivers	17
Método	24
Participantes	24
Instrumentos:	24
Procedimentos:	25
Resultados	27
Inquérito de Hábitos Alimentares das Crianças e de suas Famílias e entrevistas semiestruturadas com os pais	27
Portfólios produzidos pelas crianças durante as oficinas	33
Intervenções mediacionais	37
Discussão	52
Considerações Finais	61
Referências	64
Anexos	71
Inquérito de hábitos alimentares de pré-escolares e de suas famílias	71
Roteiro de entrevista com os pais/ responsáveis	77
Planejamento e Transcrição das oficinas com as crianças	78
Relatório da intervenção com os professores: I Seminário “Um, dois... feijão com arroz: o uso da aprendizagem mediada na alimentação infantil”	157
Recursos mediacionais produzidos durante a intervenção	172
Portfólios produzidos pelas crianças	177
Termo de aprovação do Comitê de Ética	194
Cartilha Informativa	196

Introdução

A adequada integração do homem com o seu meio assume um papel preponderante nos dias de hoje, devido às inúmeras demandas de uma sociedade cada vez mais complexa e plural. Para tanto, o conhecimento dos processos de desenvolvimento e aprendizagem e das variáveis que os afetam, se constituem em importantes fatores a serem considerados quando se tem em vista a intrincada tarefa de construção do ser humano.

O corpo e a psique se mesclam num todo indivisível e afetos, vínculos seguros, figuras de apego, entre outros, são elementos fundamentais na constituição do humano (Bowlby, 2004; Spitz, 2000). Contudo, atrelado a esse aspecto mais subjetivo do processo, tem se destacado a importância do papel da nutrição e dos hábitos alimentares na constituição humana, já que se apresentam ao longo de toda a existência e podem ser considerados como promotores de saúde física e mental (Clergue, 2009, Callegaro, 2006).

Tal idéia não é nova, estando presente nas recomendações de Hipócrates, médico grego do século V a.C., ao enfatizar o poder da alimentação para o equilíbrio dos “estados de espírito” (Clergue, 2009). Todavia, a despeito do grande volume de literatura produzido nas últimas décadas acerca da importância de práticas alimentares salutaras, a questão do como fomentá-las desde a tenra infância tem se constituído como um grande desafio para pesquisadores, políticos e para a sociedade em geral, que tem assistido com perplexidade ao avanço de doenças causadas pela ingestão inadequada de alimentos.

Fatores como a facilidade de alimentos disponibilizados, a mudança de comportamento voltado para o *fast food*, o sedentarismo, entre outros, podem ser citados como responsáveis pelas mazelas em escala planetária, que vem assolando a

população e podem ser identificadas pela epidemia de obesidade, pelo aumento das doenças crônico-degenerativas (hipertensão, diabetes mellitus, etc.) que cada vez mais e, em maiores proporções, se apresentam na vida moderna. Portanto, trata-se de uma situação complexa que deve ser compreendida em todas as suas nuances, de maneira a ser devidamente enfrentada na contemporaneidade.

Viana (2002) destaca que o modelo alimentar ocidental pós-guerra é ainda reproduzido na atualidade, com um grande consumo de açúcares e gorduras vegetais e animais, em detrimento de uma alimentação balanceada. Popkin e Gordon-Larsen (2004) referem-se à confluência de fatores como a transição demográfica, em que há baixa natalidade e mortalidade; a transição epidemiológica, associada à má nutrição, com períodos de fome e baixas condições sanitárias e a prevalência de doenças crônicas e degenerativas como responsáveis pelo estilo de vida urbano-industrial e, conseqüentemente, por tal padrão alimentar.

Simultaneamente, outro problema nutricional existente refere-se à desnutrição, seja pela pouca disponibilidade de acesso a uma dieta de qualidade, nutricionalmente balanceada, seja pela pouca informação acerca de hábitos alimentares saudáveis e práticas de cuidados infantis, em decorrência de questões econômicas e culturais. Deste modo, tem-se em muitos casos populações com sobrepeso e com baixos índices nutricionais, além de problemas de desnutrição graves e/ou moderadas como hipovitaminoses, anemias, deficiências de ferro e outros nutrientes (Hawkes, 2006).

Embora as questões envolvendo a inadequação da ingesta alimentar estejam presentes em diferentes contextos sociais, comprometendo a saúde de homens e mulheres, torna-se preocupante quando os dados indicam que os problemas nutricionais acometem crianças cada vez mais jovens, em especial com quadros de obesidade. A obesidade, segundo Mello, Luft e Meyer (2004), trata-se de “um traço complexo e

multifatorial que envolve a interação de influências metabólicas, fisiológicas, comportamentais e sociais” (p.469).

James (2008) refere-se que a epidemia global de obesidade infantil, chegou a níveis catastróficos. De acordo com especialistas do International Obesity Task Force, o número de crianças acima do peso ou obesas no mundo já é de 155 milhões, correspondendo a 10% da população mundial nesse estágio de vida. Em território nacional, a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), no ano de 2008-2009, realizada pelo IBGE em parceria com o Ministério da Saúde aponta que, 40% da população brasileira estão acima do peso. Um dado preocupante refere-se ao sobrepeso infantil, em especial no estágio de vida de cinco a nove anos. Assim, 36,6% das crianças estão acima do peso e 16,6% são obesas, com maior prevalência nas áreas urbanas, populações de média e/ou alta renda e regiões sul e sudeste do país.

Tais dados alarmantes mostram a necessidade de medidas urgentes para a prevenção e intervenção de comportamentos alimentares inadequados, em especial junto às crianças pequenas. Assim, o presente estudo tem como objetivo construir e avaliar uma proposta de intervenção mediacional, promotora de hábitos alimentares saudáveis em crianças pré-escolares. Fundamenta-se teoricamente, na abordagem relativa à aprendizagem mediada, desenvolvida por Feuerstein (1980) e pelos princípios mediacionais, descritos por Klein (1996) contidos no Programa MISC- Mediated Intervention for Sensitizing Caregivers e identificados como *focalização, expansão, afetividade, recompensa e regulação do comportamento*, os quais possibilitam uma maior flexibilidade mental, além de uma predisposição para a aprendizagem e que serão detalhados adiante.

Comportamento Alimentar: complexidades e desafios

O momento da alimentação é propício para a interação do sujeito com elementos de sua cultura, de sua família e classe social, seja através de elementos como a escolha do alimento, o modo de preparo, a forma, como consumi-lo, entre outros. Portanto, o comportamento alimentar é composto por uma complexa e rica mescla de necessidades biológicas, culturais e sociais (Garcia, 1994, 1997).

Casotti, Ribeiro, Santos e Ribeiro (1998) apontam que, tanto no âmbito biológico, quanto sociocultural, há necessidades atendidas pela ingestão de alimentos. Desde o nascimento, a alimentação, segundo os autores, se apresenta ligada às experiências emocionais.

A idéia acima é expressa por Ramalho e Saunders (2000), quando apontam que o alimento possui não apenas valor nutricional destinado a saciar a fome e satisfazer necessidades biológicas, mas também possui funções simbólicas e sociais. A alimentação e o ato de comer apresentam um valor cultural, permeando relações sociais de diferentes classes e grupos de uma mesma sociedade. Seu caráter simbólico muda e se transforma com o decorrer da idade, diferença de situação social e outros elementos. Existe um padrão alimentar entendido como o apropriado para cada pessoa de acordo com seu sexo, idade, grupo econômico e papel social.

Delomier, Frolich e Potvin (2009) completam que a alimentação pode ser delimitada em dois momentos, o antes da ingestão, pré-ingestão e o pós-ingestão. Após a ingestão temos o campo da nutrição, biologia e fisiologia, ao passo que na pré-ingestão temos o domínio da cultura, sociedade e experiências e comportamentos individuais. A alimentação é uma prática constituída socialmente, em que podem ser vistas as relações que conectam as pessoas ao mundo social e assim, geram padrões alimentares de toda uma população.

Garcia (1994, 1997) destaca que é durante os períodos de alimentação, nos primeiros anos de vida, que se têm os contatos com as regras e normas do grupo social, por meio dos rituais e hábitos estabelecidos durante a alimentação. Viana, Santos e Guimarães (2008) enfatizam que, a seleção e ingestão de alimentos e a preferência ou aversão por sabores determinados tratam-se de comportamentos aprendidos e, em constante evolução.

O'Dea (2004) destaca a importância da nutrição para o crescimento e saúde na infância, considerando esse período responsável pela constituição de muitos hábitos alimentares e comportamentos. O que enfatiza a necessidade de cuidados e atenção maior a esse período de desenvolvimento.

Na busca por explicações relativas aos efeitos dos hábitos alimentares e desenvolvimento humano Birch et cols. (2001) e Wardle, Guthrie, Sanderson e Rapoport (2001) sugeriram que o controle parental na alimentação das crianças pode ter efeitos adversos no peso e hábitos alimentares, podendo prejudicar-lhes o seu autocontrole na ingestão alimentar. Os autores argumentam que há indícios de que crianças pequenas têm a capacidade de autorregular o seu consumo energético, por meio de percepção de pistas internas, porém essa sensibilidade em perceber os sinais internos pode ser perdida pela imposição de práticas alimentares que priorizam os aspectos do ambiente, como por exemplo, não deixar comida no prato e outros tipos de pressão para comer.

Em acréscimo, Viana, Santos e Guimarães (2008) argumentam que, as preferências alimentares e alguns aspectos do comportamento alimentar do indivíduo adulto decorrem do tipo de alimentação, da dieta e dos sabores apresentados à criança nos seus primeiros anos de vida. Nesse sentido, enfatizam que o consumo de leite materno durante a primeira infância, por oferecer uma rica e complexa gama de sabores,

contribui para o desenvolvimento das preferências alimentares e também na transição para uma alimentação sólida e diversificada.

Birch e Fischer (1998) pontuam que, a alimentação durante a infância é formada graças às preferências e gostos inatos da criança, práticas e decisões dos pais e responsáveis relativas à dieta, e a forma com que a criança associa os sabores dos alimentos ao contexto social e afetivo no momento em que os mesmos são ingeridos. Portanto, segundo os autores, de forma geral, as crianças só comem os alimentos que conhecem e gostam, rejeitando o que não gostam ou desconhecem. As preferências alimentares das crianças são em parte aprendidas e modificadas por meio de contatos repetidos com certos alimentos e também pela associação com o contexto social e emocional.

Birch (1999) exemplifica que, quando um alimento é apresentado numa situação positiva esse normalmente passa a ser bem aceito. Da mesma forma, se o contato se dá numa situação de conflito ou desagradável ele provavelmente será um alimento rejeitado ou sofrerá algum tipo de aversão.

Casotti, Ribeiro, Santos e Ribeiro (1998) mencionam a importância das representações sociais geradas no momento da ingesta alimentar. É comum a ingestão de alimentos saudáveis, como frutas e verduras, ser associada a uma obrigação desagradável e penosa, devendo ser recompensada com guloseimas e alimentos inapropriados. Portanto, “a ‘comida do mal’ – guloseimas – só é permitida, se a ‘comida do bem’ for ingerida. Ironicamente, essas práticas nos dizem que alimentos que não são bons para a saúde são os mais prazerosos” (Cassoti & cols., p.4).

Ramalho e Saunders (2000) referem-se acerca do tabu alimentar, mostrando que a alimentação e a dieta adotada por populações ultrapassam o campo nutricional, sendo influenciadas por produções históricas e culturais. Como exemplo, mencionam a análise

do padrão nutricional dos índios brasileiros, que davam pouca importância aos vegetais verdes, com uma dieta composta basicamente em proteína animal e carboidratos pobres em nutrientes, como a mandioca. A introdução do uso de vegetais na alimentação do brasileiro se deu graças à cozinha africana vinda com os escravos. Porém, eram comuns interdições dos senhores de escravos aos costumes e hábitos africanos, criando uma série de barreiras contra o uso de vegetais na alimentação, como seu cultivo. Esse quadro criou toda uma população e cultura desinteressada pelo cultivo e/ou consumo de vegetais, acentuando o padrão alimentar europeu, rico em açúcares, carboidratos, gorduras e proteínas animal, uma realidade ainda visível em regiões do país como Norte e Nordeste (Ramalho & Saunders, 2000).

DaMatta (1984), citado por Casotti e cols. (1998) aponta a diferença entre alimento e comida. Segundo os autores:

Alimento é tudo aquilo que pode ser ingerido para manter uma pessoa viva; comida é tudo aquilo que se come com prazer (...). Temos então alimento e comida. Comida, não é apenas uma substância alimentar, mas é também um modo, um estilo e um jeito de alimentar-se (...). Alimento diz respeito a todos os seres humanos, enquanto a comida se refere ao costume, o que auxilia as pessoas grupos ou classes a se identificarem (Casotti & cols. 1998, p.4).

Quando se vislumbra o processo de aquisição dos hábitos alimentares na infância, novas variáveis são identificadas e podem dificultar tal processo. Loewen e Pliner (2000) e Galloway, Lee e Birch (2003) referem-se à *neophobia* alimentar (aversão a experimentar e ingerir alimentos novos) e a alta exigência alimentar “*pickiness*” (aversão em comer vários alimentos já conhecidos). Segundo os autores, especialmente em crianças que apresentam tais padrões comportamentais, é extremamente baixo o consumo de vegetais. Contudo, não está suficientemente descrito,

se essas aversões ocorrem por uma genuína rejeição ao alimento (por conta do sabor ou outra propriedade) ou por uma resistência frente às tentativas parentais de controlar a alimentação da criança.

Os autores supracitados apontam que, uma das maiores dificuldades na mudança e aquisição de novos hábitos alimentares se dá em quebrar essa “primeira barreira”, da criança permitir-se experimentar e gostar de novos alimentos. Para tal, estratégias como conscientização do valor nutricional e propriedades dos alimentos e a participação da própria criança no preparo da comida podem ser válidas.

Nesse sentido, Reynolds, Yaroch, Franklin e Maloy (2002) e Reynolds et cols. (2004) observaram como intervenções pautadas na conscientização da importância de uma alimentação balanceada podem interferir nos hábitos e preferências alimentares tanto das crianças, quanto de suas famílias. Tal abordagem é interessante, pois como menciona Delormier, Frohlic e Potvin (2009), a maioria dos programas ou medidas de intervenção nutricional tem ênfase no indivíduo, ignorando ou dando pouca importância para o papel do contexto social na formação do comportamento alimentar. Trata-se, segundo os autores, de abordagens em que a comida, o indivíduo e o comer ocorrem em instâncias diferenciadas, dificultando assim as intervenções.

Garcia (1997) acrescenta a importância de considerar as mudanças alimentares agregadas a um contexto social, pois as mesmas acarretam transformações nas instâncias sociais e simbólicas, que conjugam o universo alimentar do indivíduo e do grupo em que se insere. Ramalho e Saunders (2000) apontam que os padrões alimentares são determinados por fatores que vão além da educação orientada para uma nutrição adequada, mas também por fatores socioeconômicos, ecológicos, culturais e antropológicos que não devem ser desconsiderados ou subestimados.

Monte (2000) ressalta a importância destes elementos quando se tem por objetivo modificar padrões alimentares, usando como exemplo, as tentativas iniciadas no pós-guerra por diversos países no intuito de combater a desnutrição mundial. Tais tentativas foram feitas em larga escala e isoladas de outros esforços de assistência social e desenvolvimento, além de ignorar características culturais e sociais importantes das populações alvo, culminando em tratamentos sintomáticos e causais. Para a obtenção de resultados efetivos são necessárias intervenções integradas visando à diminuição da pobreza e melhora da qualidade de vida das famílias menos favorecidas. Para tal é necessário estratégias vindas do Estado e participação da sociedade civil.

Mello, Luft e Meyer (2004), comparam duas estratégias de manejo da obesidade infantil (atendimento ambulatorio individual e programa de educação em grupo) e concluíram que, os benefícios dessas intervenções são mais duradouros quando há exposição a informações e conscientização, visando à aquisição e promoção de hábitos alimentares saudáveis. Foi visto que a prática de atividades físicas demonstrou benefícios significativos na perda de peso, porém com efeitos pouco duradouros. Ao passo que atividade física incorporada como estilo de vida nas atividades diárias e aliado a programas de educação conferiu maior aumento da frequência de atividade física global, facilidade na perda de peso e manutenção do padrão nutricional e físico.

Marques, Luzio, Martins e Vaquinhas (2011), destacam a importância de investimento e criação de ferramentas que auxiliem nas ações para a intervenção de hábitos alimentares inadequados. Ressaltam que os programas de educação alimentar, em contexto escolar, se constituem em estratégias eficazes, na redução dos problemas de saúde relacionados com uma vida sedentária e padrões alimentares inadequados.

Viana e Sinde (2008) mencionam a necessidade de maiores estudos sobre o constructo “estilo alimentar”, pois possibilita a investigação do comportamento

alimentar. Portanto, compreender como se dá tal comportamento é um passo fundamental na implantação de estratégias de prevenção e educação no âmbito da saúde.

Reynolds et cols. (2002) elaboraram um programa de intervenção nutricional em escolas destinado a alunos do 4º ano e seus pais. Baseado na teoria sociocognitiva, o “High 5 Study” buscou avaliar e identificar mediadores capazes de influenciar o consumo de frutas e vegetais assim como seus efeitos nesta mudança alimentar. Dentre esses, foram elaborados livros e cartilhas informativas, aulas, palestras e atividades em sala de aula e extraclasse trabalhando aspectos nutricionais e tarefas tanto para os alunos, quanto para os pais e funcionários, de forma a incentivar as mudanças alimentares.

A solução do intrincado quebra-cabeça representado pela necessidade de hábitos alimentares adequados e a complexidade e variedade de fatores que parecem interferir negativamente, na adoção de práticas saudáveis de alimentação tem derivado muitos programas como, *My Plate*, *High5*, *Projeto Redução dos Riscos de Adoecer e Morrer na Maturidade-PRAMM* e algumas estratégias como as acima descritas, de âmbito internacional e nacional, visando à consecução de tal objetivo. Entretanto, a solução ainda se constitui num contínuo desafio a ser enfrentado por uma multiplicidade de atores sociais – pesquisadores de diferentes áreas, famílias, políticos, educadores etc., identificados com tão relevante questão.

Aprendizagem Mediada e o Programa MISC- Mediatlional Intervention for Sensitizing Caregivers

A experiência de aprendizagem mediada (EAM) foi desenvolvida por Feuerstein (1980) e, diferentemente da aprendizagem realizada diretamente pelos sentidos, baseia-

se nos critérios de mediação, que a caracterizam. Sua teoria contempla as contribuições de Jean Piaget e Lev Vigotski, concebendo o desenvolvimento como um processo interativo, que envolve as reações naturais, herdadas biologicamente, mas também os elementos e processos culturais, os quais são entrelaçados pela mediação humana (Silva, 2006).

Da Ros (2002) argumenta que, nessa visão o desenvolvimento cognitivo pode ser interpretado como decorrente de duas formas de interação da criança com seu meio. Por um lado ela aprende e se desenvolve por meio da percepção, assimilação e processamento direto dos estímulos existentes ao seu redor e por outro lado a criança aprende por meio da mediação cognitiva das pessoas.

Para Vigotski (2010) a relação do homem com o mundo não se dá diretamente (pessoa-objeto), mas pela relação mediada (pessoa-mediador-objeto), em que se empregam instrumentos, sinais e signos, como ferramentas auxiliares e/ou como elementos mediadores. A relação do homem com o mundo não é direta, mas mediada e, portanto, o desenvolvimento das funções psicológicas superiores ocorre pela mediação dos instrumentos culturais, como a linguagem, os sinais e os símbolos.

Vigotski (2010) e Vigotski, Luria e Leontiev (1988) apontam que a linguagem ocupa um papel fundamental na formação das características psicológicas humanas. É por meio dela que o ser humano recebe os significados das gerações anteriores que possibilitam a organização da memória, percepção, além de estabelecerem condições importantes para o desenvolvimento posterior da consciência. É pela linguagem (sinais, símbolos, etc.) que o adulto interpreta o mundo para a criança que se apropria dos significados culturalmente estabelecidos e produzidos.

Feuerstein (1980) utiliza o conceito de Modificabilidade Cognitiva Estrutural (MCE), em substituição às concepções tradicionais de inteligência, normalmente

compreendida como algo inato, imutável. Para tanto, explicita que tal conceito se refere à capacidade que o indivíduo tem de adaptar-se de forma estrutural, abrangente e permanente aos novos estímulos que lhe são apresentados, modificando continuamente a sua estrutura cognitiva.

Meier (2001) e Ferrioli, Linhares, Loureiro e Maturano (2001) acreditam que essa concepção mostra que qualquer indivíduo, independente da sua deficiência ou condição orgânica e fisiológica, tem o potencial de desenvolver sua inteligência. Contudo, essas mudanças cognitivas não são decorrentes da maturação do organismo, mas derivadas dos processos mediacionais vivenciados pelo sujeito.

Meier (2001) e Silva (2006) enfatizam que toda interação estabelecida entre o sujeito e a realidade física e social, deve e é mediada pela ação humana. Todavia, não são todas as interações que resultam em experiências de aprendizagem mediada ou em desenvolvimento cognitivo.

Feuerstein (1980) acentua a importância da mediação que não ocorre pela interação aleatória com os estímulos do meio, mas pela ação planejada do mediador. Assim, a aprendizagem do mediado deve ser cuidadosamente elaborada pelo mediador, não contando com a possibilidade de que os insights e as descobertas ocorram apenas de forma natural. O aprendizado deve ser programado para provocar situações de desequilíbrios e conflitos cognitivos, que deverão ser devidamente mediados pelo mediador.

Klein (1996), a partir dos critérios mediacionais universais formulados por Feuerstein, elaborou o Programa MISC- Mediated Intervention for Sensitizing Caregivers. Conforme já explicitado, trata-se de uma abordagem fundamentada na teoria da Modificabilidade Cognitiva Estrutural (MCE) e na teoria da Experiência de

Aprendizagem Mediada (EAM) proposta por Feuerstein (1980), além das contribuições de Vigotski (2010).

De acordo com Klein (1996, 1997, 2000), a essência dessa abordagem está na sensibilização do mediador para efetivar interações de qualidade, considerando os aspectos sociais e culturais do mediado. O programa MISC pode ser utilizado em qualquer contexto de interação e com crianças em qualquer estágio de desenvolvimento.

Tal programa foi elaborado com o objetivo de aumentar a qualidade da mediação junto às crianças, com foco especial nos componentes afetivos e cognitivos da interação mediacional. Visa potencializar a qualidade da interação entre pais/educadores/cuidadores e suas crianças.

O programa MISC se estrutura por meio da identificação dos cinco critérios universais propostos por Feuerstein: *Focalização*, *Expansão*, *Mediação do Significado*, *Recompensa e Regulação do Comportamento*, que devem ocorrer em uma mediação de qualidade entre mediador e mediado. Segundo Klein (1988, 1996, 1997) e Feuerstein (1980), tais critérios podem afetar a predisposição da criança em aprender, por meio de novas experiências.

Klein (1997) salienta que algumas diferenças na capacidade das crianças de se beneficiarem de novas experiências estão ligadas ao tipo de interação a que foram submetidas. São percebidas, por exemplo, pela maneira com que lidam e se integram com novos desafios e pelo modo com que se expressam. Em casos de extrema privação de mediação, essas crianças podem apresentar problemas de aprendizagem, crescendo desinteressadas, apáticas e com dificuldades em se envolverem em atividades. Não buscam por significado ou não fazem comparações espontâneas entre experiências. Como carecem de experiências em que um mediador relata eventos para elas, ou aponta informações sobre objetos ou pessoas que estão além da percepção sensorial direta,

essas crianças não estão cientes de que algo significativo pode ser obtido através do questionamento e exploração, atividades fundamentais para o processo de desenvolvimento cognitivo.

Assim, as crianças que se beneficiaram de afeição, cuidados e mediação apropriados são basicamente mais seguras e interessadas nas pessoas e no ambiente ao seu redor. Essas crianças se mostram mais bem preparadas para aprendizagem, além de demonstrarem uma melhor adaptação aos diferentes ambientes e contextos culturais (Klein, 1997).

A partir dos estudos em diferentes culturas, Klein (1996, 1997, 2000, 2006) esclarece que os comportamentos mediacionais podem ser definidos pela sua frequência, tipo ou estilo. Para tanto parte dos cinco critérios mediacionais: *Focalização*, *Expansão*, *Afetividade*, *Recompensa* e *Regulação do Comportamento*, responsáveis por uma maior flexibilidade mental, além de uma otimização para a aprendizagem.

O primeiro critério mediacional, definido como *Focalização*, inclui todas as tentativas do mediador para assegurar que a criança focalize a atenção em algo que está ao redor dela. Deve estar clara a indicação da intencionalidade do adulto para mediar e a reciprocidade da criança, expressa pelas suas respostas verbais ou não verbais ao comportamento do adulto.

A *Expansão* está presente quando o “educador” tenta ampliar a compreensão da criança daquilo que está à sua frente, por meio da explicação, da comparação, adicionando novas experiências além das necessárias para o momento. A *Afetividade* ou *Mediação do Significado* refere-se a toda a energia emocional utilizada pelo adulto durante a interação com a criança, levando-a a compreender o significado dos objetos, pessoas, relações e eventos ambientais.

A *Recompensa* é observada quando os adultos expressam satisfação com o comportamento das crianças e explicam o porquê de estarem satisfeitos, facilitando sentimentos de autocontrole, de capacidade e sucesso, além de ampliar a sua disponibilidade para explorar ativamente o novo. A *Regulação do Comportamento* é identificada quando o adulto ajuda a criança a planejar antes de agir, levando-a a se conscientizar da adequação do “pensar” antes de ação, de modo que possa planejar os passos do seu comportamento para atingir um objetivo. Atender aos cinco critérios citados implica em atingir uma mediação adequada.

Para uma implementação eficaz do Programa MISC, Klein (1997, 2000) propõe a realização de algumas etapas. Primeiramente, deve-se conhecer o perfil mediacional do mediador por meio da identificação dos contextos e momentos em que ocorre a mediação, além dos critérios mediacionais usados.

Na seqüência, há o treinamento para a sensibilização do mediador (genitor, educador, etc.), que pode ocorrer no seu contexto de origem (ambiente domiciliar, grupos de pais, em creches e jardins de infância ou em qualquer outro lugar). Um mediador treinado reconhece, descreve e esclarece os critérios mediacionais propostos pelo programa.

Klein (1997) ressalta que o mediador não deve apresentar um conjunto pré-definido de exercícios ou atividades, já que se trata de um programa flexível que possibilita o atendimento a públicos variados, inseridos em situações diversas. Para a implementação da proposta podem ser utilizados recursos disponíveis no local e relacionados com o conteúdo da relação dos pais/cuidador/educador com a criança presente. Podem ainda, serem utilizados vídeo-gravações e vídeo *feedback* das interações entre adultos e crianças para uma melhor análise. Portanto, não há

necessidade da criação de recursos onerosos, que normalmente estão presentes em programas desta natureza.

Klein (2000) aponta que a experiência da aprendizagem mediada possibilita a pais e educadores se tornarem mais motivados e interessados e, conseqüentemente, sentirem-se mais valorizados como cuidadores. Entretanto, situações como pobreza, negligência, abandono, mudanças de casa ou escola, entre outros fatores, podem levar à redução de interações adequadas e de qualidade entre adultos e crianças.

Além disso, a autora ressalta que aprender os critérios de mediação, aparentemente sensibiliza os pais (e outros tipos de cuidadores) a perceberem maiores oportunidades de uso da mediação. A efetividade da intervenção se dá pelo “como” é feita, ao invés do “com o que”.

Os encontros entre os pais/cuidadores com o mediador (treinador) devem ser organizados a partir de interações de qualidade, especificamente com a utilização dos critérios de mediação descritos. Educadores, cuidadores e pais são instruídos a fazerem o que fazem naturalmente com suas crianças, só que com uma maior atenção aos fatores potencializadores de cada interação.

Em contexto brasileiro, Vectore (2003) têm mostrado a pertinência do Programa de Intervenção Mediacional para um Educador mais Sensível (MISC) para a efetivação de propostas visando à formação de mediadores, por meio da construção de recursos mediacionais lúdicos. Dentro dessa linha de pesquisa, o presente estudo elaborou recursos mediacionais visando à aprendizagem e a avaliação de práticas alimentares adequadas, junto a uma amostra de crianças pré-escolares.

Método

Participantes:

Participaram dessa pesquisa 11 crianças, sendo seis meninas (54,5%) e cinco meninos (45,5%) com queixa de hábitos alimentares inadequados (alta ingestão de açúcares e gorduras e baixo consumo de vegetais, fibras e proteína animal), todas cursando o ano introdutório de uma instituição pública de ensino, da cidade de Uberlândia - MG. Participaram também seus pais e/ou responsáveis.

Instrumentos:

- Questionário exploratório acerca dos hábitos alimentares das crianças e de suas famílias, contendo questões como: preferências e rejeições alimentares, percepção sobre o peso, quantidade da ingesta, conforme anexo 1.
- Entrevista semi-estruturada com os pais/responsáveis pela criança, contendo questões como: rotina alimentar, alimentos preferidos/rejeitados, conforme roteiro em anexo 2.
- Recursos mediacionais elaborados para o estudo, apresentados no anexo 5.
- Histórias infantis, contendo temáticas de nutrição e hábitos alimentares saudáveis: *A Lagarta Comilona* (Carle, 1969), *O Bonequinho Doce* (De Oliveira, 2009), *O Ratinho e a Lua* (Cappelli & Dias, 2009), *O Sanduíche da Maricota* (Guedes, 2002), *Nunca Vou Comer Tomate* (Child, 2007), *A Verdadeira História Dos Três Porquinhos* (Scieszko, 2010).
- Portfólio elaborado pelas crianças durante as oficinas conforme anexo 6.

Procedimentos:

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e obteve aprovação, estando registrado sob o nº 288/11. A partir desse momento, deu-se início à coleta de dados.

A princípio, o pesquisador entrou em contato com diretores de escolas para avaliar se havia alunos com idade entre quatro e seis anos de idade com indícios de hábitos alimentares inadequados (alta ingestão de açúcares e gorduras e baixo consumo de vegetais, fibras e proteína animal) e também se certificar do interesse da instituição em participar do estudo. Desse modo, foi selecionada uma escola pública, localizada próxima ao centro da cidade de Uberlândia.

Para a seleção da amostra foram distribuídos entre 40 alunos, um questionário contendo itens acerca da qualidade, quantidade e o tipo de ingesta alimentar das crianças e de suas famílias, para ser respondido pelo responsável pela alimentação da criança. Desses, 36 retornaram e a partir da análise dos mesmos, foram identificadas 15 crianças com hábitos alimentares inadequados.

Em seguida, os pais ou responsáveis foram convidados pelo pesquisador para uma reunião na escola, de modo a possibilitar a explicação do estudo, bem como obter a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Somente 11 pais autorizaram a participação das crianças.

A etapa seguinte foi a avaliação dos hábitos alimentares e o momento da alimentação dos participantes no ambiente domiciliar, com vista à identificação de possíveis comportamentos mediacionais entre os responsáveis e as crianças. Para tanto, foram realizadas 11 observações de aproximadamente 30 minutos e áudio gravações no lar da criança, durante a refeição, sendo posteriormente transcritas.

Após isso se deu a intervenção junto às crianças que foi elaborada no formato de oficinas, planejadas para o pesquisador/mediador utilizar-se dos critérios de mediação, de maneira a trabalhar os conteúdos voltados para a aprendizagem de hábitos alimentares saudáveis, conforme anexo 3. A intervenção ocorreu no Laboratório de Ciências e na Biblioteca da escola. Foram organizadas sete sessões com cerca de duas horas. Cada sessão foi realizada uma vez por semana e filmada para posterior transcrição e análise. Após a transcrição das gravações e vídeo-gravações para a pesquisa, elas foram desgravadas.

A intervenção com as professoras se fez através do evento fomentado pela FAPEMIG e PGPSI/UFU, intitulado “*I Seminário: um, dois... feijão com arroz - o uso da aprendizagem na alimentação infantil*”, com o formato de um curso de extensão, com carga horária de 40 horas. O seminário foi organizado de modo a conter conceitos e teorias referentes à aprendizagem mediada, o programa MISC e a possibilidade de sua aplicação visando à aquisição de hábitos alimentares saudáveis junto às crianças. O relatório do evento encontra-se em anexo 4.

Resultados

Os resultados serão apresentados em três blocos, a partir dos dados oriundos de:

- 1) Inquérito de Hábitos Alimentares das Crianças e de suas Famílias e entrevistas semiestruturadas com os pais e/ou responsáveis.
- 2) Portfólios produzidos pelas crianças durante as oficinas.
- 3) Intervenções mediacionais.
 - 3.1) Perfil mediacional do pesquisador/mediador
 - 3.2) Comportamentos mediacionais exibidos pelas crianças durante as oficinas.

1) Inquérito de Hábitos Alimentares das Crianças e de suas Famílias e entrevistas semiestruturadas com os pais:

Com o intuito de possibilitar uma compreensão acurada do desempenho de cada participante, segue uma síntese contendo os dados obtidos junto ao inquérito dos hábitos alimentares e a entrevista semiestruturada realizada com os pais e/ou responsáveis.

Criança 1: Menina. Na entrevista inicial com os pais, eles relataram que a criança aprecia alimentos como doces, iogurte, *fast food*, leite e não gosta de comer verduras e legumes. Acreditam que a garota está abaixo do peso ideal. Também informaram que a criança come poucos tipos de alimentos e não possui o hábito de beliscar, dando “trabalho” para comer; come pouco e não gosta de provar comidas diferentes. Relataram ainda que a criança tem o hábito de tomar refrigerantes ou bebidas industrializadas durante e fora das refeições e não pratica esportes. Após as oficinas, os pais relataram que perceberam algumas mudanças no comportamento alimentar da criança que passou a consumir algumas verduras, como ervilhas, milho e tomates, e não encontraram tanta dificuldade em apresentar pratos novos. Porém, continuam considerando a criança abaixo do peso e “difícil” para se alimentar.

Criança 2: Menina. Na entrevista inicial com os pais, eles relataram que a criança aprecia alimentos como salgados e macarrão e não gosta de verduras. Acreditam que a criança está acima do peso ideal. Também informaram que a criança come vários tipos de alimentos, tendo o hábito de beliscar e de experimentar novos pratos. Relataram ainda que, a participante tem o hábito de tomar refrigerantes ou bebidas industrializadas durante e fora das refeições e não pratica esportes. Após as oficinas, os pais relataram que ocorreram algumas mudanças no comportamento alimentar da criança que passou a ingerir refrigerantes apenas nos finais de semana, além de não estar mais apresentando o hábito de beliscar ou repetir. Também informam que a criança continua acima do peso, porém já perdeu três quilos.

Criança 3: Menino. De acordo com seus pais a criança aprecia alimentos doces como bolachas recheadas e leite achocolatado, assim como arroz, feijão e carne, e não gosta de nenhum tipo de verdura ou legume. Os pais acreditam que a criança está no peso ideal. Informam que o participante tem o hábito de beliscar, está sempre pedindo por comida fora dos horários das refeições e gosta de experimentar novos alimentos. A criança também toma refrigerante ou bebidas industrializadas durante e fora das refeições e não pratica esportes. Após as oficinas, os pais relatam que perceberam algumas mudanças no comportamento alimentar da criança, o participante está tomando menos refrigerante, ocasionalmente solicita alguns vegetais como tomate, cenoura, ervilhas e milho e não ingere tantos doces.

Criança 4: Menino. De acordo com seus pais a criança aprecia alimentos salgados como carne, arroz, feijão e saladas cruas. Os pais acreditam que a criança está abaixo do peso ideal. Informam que o participante possui o hábito de beliscar, come diversos tipos de alimentos, gosta de experimentar novas comidas, pratica esportes e raramente consome refrigerante ou bebidas industrializadas. Após as oficinas, os pais relatam que

perceberam poucas mudanças no comportamento alimentar da criança que passou a, ocasionalmente, aceitar alimentos que não tem o costume de comer, como beterraba e abóbora.

Criança 5: Menino. De acordo com seus pais a criança aprecia alimentos salgados e doces como pizza, leite com Mucilon, sanduíche com ovos, arroz e feijão. Os pais acreditam que a criança está no peso ideal. Informam que o participante possui o hábito de beliscar, come poucos tipos de alimentos e o consideram “ enjoado ” para comer. Também relatam que a criança consome refrigerante e bebidas industrializadas durante e fora das refeições e não pratica esportes. Após as oficinas, os pais relatam que perceberam poucas mudanças no comportamento alimentar da criança, que continua “ difícil de comer ”, comendo pouco, mas que teve uma melhora e passou a ingerir cenoura.

Criança 6: Menina. De acordo com seus pais a criança aprecia alimentos salgados como arroz, feijão, salsicha e *fast food* e não gosta de verduras. Os pais acreditam que a criança está acima do seu peso ideal. Informam que a participante tem o hábito de beliscar e está sempre pedindo por comida fora dos horários das refeições e consome refrigerante e bebidas industrializadas durante e fora das refeições. Também relatam que come poucos tipos de alimentos, não gosta de provar comidas novas, é considerada “ enjoada ” para comer e não pratica esportes. Após as oficinas, os pais relatam que houve algumas mudanças no comportamento alimentar da criança que passou a comer alguns vegetais como milho, ervilha, alface e tomate, tomar menos refrigerantes e ocasionalmente se interessa em experimentar alimentos novos.

Criança 7: Menino. De acordo com seus pais a criança aprecia alimentos salgados, tendo predileção por abóbora, milho, tomate e leite, mas exceto esses, não gosta de verduras. Os pais acreditam que a criança está com o peso adequado. Informam que o

participante come poucos tipos de alimentos, não gosta de provar comidas diferentes e não tem o hábito de beliscar, considerando-o como uma criança que “dá trabalho” para comer. Relatam que o participante toma refrigerante ou bebidas industrializadas fora das refeições e não pratica esportes. Após as oficinas os pais relatam que houve grandes mudanças no comportamento alimentar da criança que passou a comer uma quantidade maior de alimentos, consumindo mais carnes, verduras e massas, além de ter diminuído o consumo de refrigerantes.

Criança 8: Menino. De acordo com seus pais a criança aprecia alimentos doces e seus favoritos são arroz, carne e lasanha, contudo não souberam apontar de quais não gosta. Os pais consideram que a criança está com o peso adequado. Informam que o participante tem o hábito de beliscar, come pouco durante as refeições e está sempre pedindo por comida fora dos horários das refeições. A criança consome refrigerante e bebidas industrializadas apenas fora das refeições e não pratica esportes. Após as oficinas os pais relatam que houve mudanças no comportamento alimentar da criança que passou a tomar menos refrigerante, ocasionalmente come alguns vegetais durante as refeições e passou a comer mais durante as refeições.

Criança 9: Menina. De acordo com seus pais a criança aprecia alimentos salgados, principalmente arroz e feijão e não gosta muito de carnes, doces e verduras. Os pais acreditam que a criança está com o peso adequado. Relatam que a participante tem o costume de beliscar, come poucos tipos de alimentos e não gosta de provar comidas novas, considerando-a “ enjoada ” para comer. A criança consome refrigerante e bebidas industrializadas durante e fora das refeições e não pratica esportes. Após as oficinas, os pais relatam que não houve mudanças no comportamento alimentar da criança.

Criança 10: Menina. De acordo com seus pais a criança aprecia alimentos doces e salgados como arroz, feijão, frituras, bolos e doces e não gosta apenas de verduras. Os

pais acreditam que a participante está acima do peso adequado. Relatam que a criança come muito, tem o hábito de beliscar e está sempre pedindo por comida fora dos horários das refeições e não gosta de provar comidas novas. A criança consome refrigerante e bebidas industrializadas durante e fora das refeições e pratica esportes. Após as oficinas, os pais relatam que houve grandes mudanças no comportamento da criança que passou a consumir alguns vegetais durante as refeições como cebola, tomate, milho e ervilha, assim como diminuiu a ingestão de doces e refrigerantes.

Criança 11: Menina. De acordo com seus pais a criança aprecia alimentos salgados, como arroz, feijão e carne e não souberam apontar de quais não gosta. Os pais acreditam que a criança está acima do peso adequado. Relatam que a participante tem o hábito de beliscar, tem um apetite voraz, gosta de provar comidas novas e está sempre pedindo por comida fora dos horários das refeições. A criança consome refrigerante e bebidas industrializadas durante e fora das refeições e não pratica esportes. Após as oficinas, os pais relatam que não houve mudanças no comportamento alimentar da criança, apenas que ela ganhou peso durante o período em que as mesmas ocorreram.

Sintetizando, a Tabela 1 abaixo mostra os comportamentos alimentares das crianças antes e após a intervenção, segundo o relato dos pais/responsáveis.

Tab.1: Comportamentos alimentares das crianças antes e após a intervenção, segundo o pais/responsáveis:

Criança	Gênero	Comportamento Alimentar		
		Antes da Intervenção	Após a Intervenção	
		Gosta	Aversão	Consumo
1	F	Doces, iogurte, fast food e leite.	Verduras e legumes.	Ingestão de algumas verduras, como ervilhas, milho e tomates.
2		Salgados e macarrão.	Verduras.	Ingestão de refrigerantes apenas nos finais de semana, além de não estar mais apresentando o hábito de beliscar ou repetir.
3	M	Alimentos doces, bolacha recheada, leite achocolatado, arroz, feijão e carne.	Verduras e legumes.	Menor ingestão de refrigerante e doces, e ocasionalmente solicita alguns vegetais como tomate, cenoura, ervilhas e milho.
4	M	Alimentos salgados como carne, arroz feijão e saladas cruas.	Não informado.	Ocasionalmente aceita alimentos que não tem o costume de comer, como beterraba e abóbora.
5	M	Alimentos salgados e doces como pizza, leite com Mucilon, sanduíche com ovos, arroz e feijão.	Não informado.	Passou a ingerir cenoura.
6	F	Alimentos salgados como arroz, feijão, salsicha e fastfood.	Verduras.	Ingestão de alguns vegetais como milho, ervilha, alface e tomate. Toma menos refrigerante e ocasionalmente se interessa em experimentar alimentos novos.
7	M	Alimentos salgados, tendo predileção por cambotiá, milho, tomate e leite.	Verduras.	Passou a comer bastante, consumindo mais carnes, verduras e massas, além de ter diminuído o consumo de refrigerantes.
8	M	Alimentos doces e seus favoritos são arroz, carne e lasanha.	Não informado.	Menor ingestão de refrigerantes, ocasionalmente come alguns vegetais durante as refeições e passou a comer mais durante as refeições.
9	F	Alimentos salgados, principalmente arroz e feijão.	Carnes, doces e verduras.	Não houve mudanças no comportamento alimentar da criança.
10	F	Alimentos doces e salgados como arroz, feijão, frituras, bolos e doces.	Verduras.	Ingestão de alguns vegetais durante as refeições como cebola, tomate, milho e ervilha, assim como menor ingestão de doces e refrigerantes.
11	F	Alimentos salgados, como arroz, feijão e carne.	Não informado.	Não houve mudanças no comportamento alimentar da criança.

2) Portfólios produzidos pelas crianças durante as oficinas:

Com objetivo de avaliar a evolução dos participantes acerca dos conteúdos tratados nas oficinas, notadamente os relativos a uma alimentação saudável e nutricionalmente adequada, considerando os macro nutrientes - carboidratos, proteínas e lipídeos, as crianças elaboraram portfólios em que registravam suas aprendizagens, por meio de desenhos e outras atividades gráficas.

Vale destacar que, para o devido manejo das informações nutricionais tratadas durante as oficinas, foram elaboradas algumas estratégias, como as descritas abaixo:

1. Sondagem do prato ideal, antes da intervenção, realizada na oficina dois.
2. Elaboração do lanche saudável, antes e após a apresentação da pirâmide nutricional e do prato ideal, de acordo com o programa “*My Plate*”, realizada na oficina três.
3. Elaboração de um prato saudável, após a apresentação dos macro nutrientes: carboidratos, proteínas e lipídeos, realizada na oficina sete.

Em síntese, a partir da segunda oficina, os participantes iniciaram o registro gráfico em seus portfólios, os quais foram atrelados às intervenções mediacionais do pesquisador/mediador, permitindo uma avaliação da aprendizagem das crianças por meio de tais registros e de suas falas. De modo geral, foi adotado o seguinte procedimento:

1. Segunda oficina: Apresentação do portfólio às crianças e proposto a confecção de uma capa para o mesmo. Na mesma oficina, as crianças desenharam uma refeição ideal para a Lagarta Comilona, de acordo com as suas preferências alimentares.
2. Terceira oficina: foi proposto às crianças que montassem seu sanduíche ideal, com seus ingredientes preferidos.

3. Quarta oficina: após ter sido trabalhado o grupo dos alimentos reguladores (frutas, verduras e demais vegetais) e narrada a história “Nunca vou comer tomate” foi proposto às crianças que elaborassem uma lista dos alimentos desse grupo de que gostam e de que não gostam, ressaltando que poderiam serem citados apenas os alimentos já experimentados.
4. Quinta oficina: após ter sido apresentado o grupo dos carboidratos, foi proposto às crianças montarem uma festa de aniversário para a Prima da Galinha Maricota, usando alimentos pertencentes ao grupo dos carboidratos.
5. Sexta oficina: após ter sido contada a “Verdadeira História do Lobo Mau” e apresentado o grupo das proteínas, foi proposto às crianças que montassem seu lanche ideal, com alimentos ricos em proteína.
6. Sétima oficina: após repassar os grupos alimentares e a construção do prato ideal, as crianças foram convidadas a montar pratos saudáveis e balanceados para a Prima da Galinha Maricota servir em seu restaurante na roça.

Os resultados obtidos pela análise dos portfólios evidenciaram que as crianças 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8 e 9 apresentaram comportamento semelhante, ou seja, na segunda e terceira oficinas elas elaboraram uma alimentação considerada nutricionalmente pobre e pouco diversificada. Após a apresentação do My Plate, em que foi explicado como montar uma alimentação saudável e equilibrada, e da apresentação da Pirâmide Alimentar, as crianças demonstraram terem compreendido a proposta, o que foi deduzido pela análise dos desenhos contidos nos portfólios, nos quais se sobressaiu a montagem de pratos, com refeições nutricionalmente mais equilibradas e saudáveis.

A partir da análise dos portfólios das crianças 5 e 10, foi possível perceber que houve uma melhor compreensão sobre os alimentos ao longo das oficinas. Contudo, um traço marcante em suas produções, foi a apresentação constante de alimentos doces

como bolos e brigadeiros. Por outro lado, os genitores da criança 10 relataram que após a intervenção, a criança passou a consumir alguns vegetais durante as refeições, como cebola, tomate, milho e ervilha (apresentados durante as oficinas), assim como diminuiu a ingestão de doces e refrigerantes.

Em relação à criança 11, a análise do seu portfólio mostrou uma constante irregularidade. A princípio elaborou comidas nutricionalmente pobres. Após a apresentação do Programa My Plate, a participante apresentou uma refeição rica e adequada do ponto de vista nutricional. Entretanto, no final da intervenção elaborou uma refeição nutricionalmente pobre e altamente calórica. De acordo com os pais, a criança tem um apetite voraz e ingere vários tipos de alimentos, porém, não foi percebido qualquer tipo de mudança no comportamento alimentar da participante após as oficinas, o que permite concluir que, neste caso, a intervenção não foi eficaz.

A tabela 2 abaixo apresenta o desempenho dos participantes ao longo da intervenção, no que diz respeito ao conhecimento sobre uma alimentação saudável, identificado pelos alimentos escolhidos e descritos nos portfólios.

Tab. 2: Evolução do conhecimento acerca dos alimentos entre os participantes:

CRIANÇA	GENERO	OFICINA2	OFICINA3 (ANTES)	OFICINA3 (DEPOIS)	OFICINA7
1	Feminino	Arroz e queijo.	<i>Cheese Burger</i> e batata frita.	Arroz, feijão e carne.	Arroz, feijão, carne moída e espinafre.
2	Feminino	Arroz, queijo, hambúrguer e sorvete de casquinha.	Pão, alface, ovo, presunto e queijo.	Arroz, feijão, batata, couve, tomate e carne.	Bolo de chocolate e salgadinhos.
3	Masculino	Chocolate quente, bolo de chocolate, banana e sorvete.	Pão, queijo, presunto, batata frita, suco de uva e água de coco.	Pão, morango, carne de frango, e suco de laranja.	Arroz, carne, batatas e suco de caju.
4	Masculino	Suco de maracujá, sorvete e picolé.	Pão, ovo, salame, queijo e alface.	Arroz, carne, cenoura, alface e banana.	Bolo de chocolate, arroz, feijão, carne e salada.
5	Masculino	Melancia, refrigerante, suco de caju, brigadeiros e bolo de chocolate.	Pão, queijo, hambúrguer, brigadeiro, suco de caju e água de coco.	Pão, alface, almôndegas, queijo e tomate.	Suco de amora e caju, bolo de creme, uvas e peras.
6	Feminino	Arroz, macarrão, banana e sorvete.	Pão, hambúrguer, ketchup e refrigerante.	Arroz, carne, alface e suco de maracujá.	Bolo de chocolate, suco de maracujá, salsichas, batatas e alface.
7	Masculino	Sorvete, sopa de macarrão, queijo, maracujá e banana.	Pão, presunto, atum, alface e suco de uva.	Arroz, feijão e pizza de queijo com calabresa.	Ensopado de carne com ervilhas, cenoura e batata.
8	Masculino	Sorvete de creme com cobertura de chocolate.	<i>Cheese Burger</i> .	Água de coco, suco de caju e guaraná.	Pão, queijo, bife de vaca, tomate e milho.
9	Feminino	Sorvete, uva, banana, picolé e maçã.	Pão, alface, hambúrguer e ovo.	Arroz, carne, alface, queijo e tomate.	Salada de frutas com morango, cereja e banana.
10	Feminino	Sorvete de casquinha, queijo e pirulito.	Pão, alface, hambúrguer e bacon.	Arroz, feijão, tomate, alface e bife de vaca.	Bolo com cobertura de morango.
11	Feminino	Arroz, feijão e alface.	Pão e hambúrguer.	Arroz, feijão, carne, batata frita, suco de maracujá e pirulito.	Bolo de chocolate com coco.

3) Intervenções mediacionais:

3.1 Perfil mediacional do pesquisador/mediador:

As oficinas foram organizadas de modo a permitir o uso dos critérios de mediação, descritos no Programa MISC (Klein, 1996), nas intervenções empreendidas. Portanto, qualquer atividade trabalhada junto às crianças possibilitou a identificação de tais critérios.

Neste sentido, serão apresentados os dados de cada oficina, no que diz respeito à frequência dos critérios mediacionais utilizados. A tabela 3 mostra a frequência de comportamentos mediacionais do pesquisador/mediador, na oficina 1:

Tab. 3: Frequência dos critérios mediacionais utilizados na Oficina 1:

Critérios mediacionais	OFICINA 1	
	N	%
Focalização	15	25,4
Mediação do Significado	14	23,7
Expansão	8	13,5
Recompensa	1	1,6
Regulação do Comportamento	21	35,5
TOTAL	59	100%

Conforme se pode observar na Tab. 3, o critério mediacional mais utilizado foi a Regulação do Comportamento, apresentando uma frequência de 35,5%. Observa-se ainda que o critério mediacional menos utilizado foi o de Recompensa, utilizado apenas uma vez (1,6%).

Abaixo se encontram alguns exemplos de mediação identificados na oficina 1:

Focalização:

- “E advinha o que fez esse bonequinho doce?” – questiona o mediador, num tom de interrogação e espanto.

Mediação do Significado:

- O mediador solicita que as crianças se levantem e chamem o boneco: “Vamos lá meninos, levantem-se e chamem o Boneco pra brincar!” – então as crianças chamam o boneco em voz alta: “*Vem brincar boneco doce, vem!*”.

Expansão:

- Depois de feita a forma do boneco doce, o mediador comenta: “Olha só, ta parecendo o contorno dum homenzinho mesmo hein? Mas tem coisas faltando aí, não tem? Cadê a boca, nariz, roupa, orelha?” – as crianças direcionam seus olhares para o papel e alguns, logo depois pegam canetinhas, lápis e giz de cera de diversas cores e começam a enfeitar o desenho...
- “Ok, agora o próximo passo é por o açúcar refinado. Notem como ele é lisinho e doce (coloca um pouquinho na mão de cada criança para provarem). Mas, como é doce não podemos colocar muito senão fica enjoativo.” – diz o mediador e uma criança logo complementa: “*É mesmo, doce demais faz mal, pode dar diabetes*”.

Recompensa:

- O mediador direciona seu olhar para o desenho e depois diz ao grupo: “Olha só, que lindo! Ele tem olho, orelha, veja só até umbigo!”.

Regulação do Comportamento:

- O mediador responde: “Por isso vou dar esses pedaços de papel e nele vamos escrever as regras de convivência que combinamos, que tal? Coloquem o que se deve e não se deve fazer pra que todo mundo se dê bem e não atrapalhe a aula.”.

Em se tratando da oficina 2, a tabela 4 explora a frequência dos critérios de mediação utilizados pelo pesquisador/mediador:

Tab. 4: Frequência dos critérios mediacionais utilizados na Oficina 2:

Critérios mediacionais	OFICINA 2	
	N	%
Focalização	15	27.7
Mediação do Significado	9	16.6
Expansão	8	14.8
Recompensa	11	20.3
Regulação do Comportamento	11	20.3
TOTAL	54	100%

Conforme se pode observar na Tab. 4, o critério mediacional mais utilizado foi o de Focalização, apresentando uma frequência de 27,7%. Observa-se ainda que o critério mediacional menos utilizado foi o de Expansão com frequência de 14,8%.

Abaixo se encontram alguns exemplos de mediação identificados na oficina 2:

Focalização:

- “Vejam quem voltou!” – o mediador vai para um canto da sala e puxa o boneco feito de papel, que estava escondido atrás de uma mesa. Algumas crianças sorriem e outras soltam gritos de exclamação.
- “Ok, agora tenho algo para vocês, um diário de bordo! Vocês sabem o que é isso?” – o mediador sorri e entrega os portfólios para as crianças, feitos de folhas coloridas, tamanho A4 e encadernado com capa transparente.

Mediação do Significado:

- O mediador sorri e diz: “Então, assim como a lagarta passa mal se comer demais, nós também passamos. E assim como ela, para crescermos, sermos fortes e termos saúde também temos de comer muito! Só que direito, assim como tem um jeito certo de andar, escrever e ler, também existe o jeito certo de comer, e é isso que iremos aprender nos próximos encontros.”.

Expansão:

- Uma criança animadamente levanta a mão e pergunta: “*O que é casulo tio?*”. Antes de o mediador responder outro garoto do grupo começa sua fala num tom empolgado: “*É tipo uma conchinha que a minhoca da borboleta faz antes de virar borboleta. Parece uma coberta toda enrolada nela* (direciona seu olhar para o mediador) *e aí, quando já está sequinha e pronta, ela rasga essa concha e sai uma borboleta, não é professor?*”.

Recompensa:

- O mediador sorri e fala: “Acertou quase tudo. Nós vamos falar de alimentos; o boneco doce nós já fizemos, e depois vamos brincar”.

Regulação do Comportamento:

- As crianças prontamente começam a falar todas juntas e o mediador adverte: “Acho que não vamos cozinhar mais... não tínhamos combinado que cada um ia falar por vez e que não ia ter ninguém gritando?”.

As crianças imediatamente se calam e levantam as mãos, algumas crianças repreendem o colega ao lado dizendo “*viu só, tem de ser mais educado, que nem a tia fala pra gente (professora regular da turma), obedecer as regras senão a gente não faz mais receita!*”.

Tab. 5: Frequência dos critérios mediacionais utilizados na Oficina 3:

Critérios mediacionais	OFICINA 3	
	N	%
Focalização	27	29
Mediação do Significado	12	12,9
Expansão	6	6,4
Recompensa	26	27,9
Regulação do Comportamento	22	23,6
TOTAL	93	100%

Na terceira oficina o critério mediacional mais utilizado foi, mais uma vez, o de Focalização, com frequência de 29%. O critério mediacional menos utilizado é o de Expansão com frequência de 6,4%.

Abaixo se encontram alguns exemplos de mediação identificados na oficina 3:

Focalização:

- “Hoje, trouxe uma coisa diferente para vocês, iremos falar de grupos alimentares, já ouviram falar disso?” – questiona o mediador.
- “Vejam só a prima da galinha Maricota, magra que dá dó!” – diz o mediador exibindo uma grande sacola de não tecido feita no formato de uma galinha branca, e as crianças se agitam direcionando seu olhar para a galinha.

Mediação do Significado:

O mediador sorri e fala alegremente: “Isso mesmo! Aqui estão os alimentos que nos dão muita energia com o nome já diz. São os açúcares e coisas mais doces como chocolates, balas e sorvetes. São muitos bons, mas como podem ver aqui na pirâmide e no nosso prato ideal, tem um espaço pequeno, ou seja...?”.

Expansão:

- “Isso mesmo! Os alimentos não são todos iguais. Temos frutas, verduras, carnes, doces e muitos outros. E todos servem para manter nosso corpo saudável e funcionando

bem, só que cada um faz uma coisa específica. Por exemplo, a carne nos ajuda a ficarmos fortes, ganhar músculos, deixar cabelos e unhas duras e fortes! (faz um gesto exibindo o músculo do bíceps de modo teatral ao que as crianças riem). Outros como o macarrão servem pra dar energia, entenderam? E hoje iremos aprender sobre eles de um jeito diferente”.

Recompensa:

- O mediador começa a falar e é interrompido pelas crianças, que gritam: “*É o grupo das frutas e verduras!*”. “Isso mesmo, nem precisei perguntar. Estão de parabéns, aprenderam direitinho. E para que eles servem?” – diz o mediador sorrindo.
- Após todos terem terminado o mediador dirige-se ao grupo: “Muito bem pessoal vamos encerrar, todos sentados, por favor. Primeiramente, quero dizer que estão de parabéns, adorei ver o quanto são espertos e como acertaram quase tudo!”.

Regulação do Comportamento:

- “Viram como vocês sabem como devem se comportar? Eu sei que vocês querem comentar com o colega o que estamos vendo, que querem pegar e brincar. E podem fazer isso tudo, mas não agora, temos a hora certa para tudo, assim que fizermos essa atividade podem conversar e olhar a nossa pirâmide ok?” – diz o mediador sorrindo num tom calmo e afável, porém firme.

Tab. 6: Frequência dos critérios mediacionais utilizados na Oficina 4:

Critérios mediacionais	OFICINA 4	
	N	%
Focalização	64	53,3
Mediação do Significado	22	17,4
Expansão	10	7,9
Recompensa	18	14,2
Regulação do Comportamento	22	17,4
TOTAL	136	100%

Na quarta oficina o critério mais utilizado foi o de Focalização, com frequência de 53,3%. O critério menos utilizado foi o de Expansão, com frequência de 7,9%.

Abaixo se encontram alguns exemplos de mediação identificados na oficina 4:

Focalização:

- Apontando para as ilustrações do livro o mediador questiona para as crianças: “E vocês gostam desses alimentos que a Lola dispensou?”.

Mediação do Significado:

- Enquanto comem, o mediador comenta: “Quando misturamos tudo, o gosto das frutas muda? A banana continua aí, a maçã também e todas as outras frutas. Mas, parece que ganham outro gosto não é, fica muito mais gostoso!”

Expansão:

- “Nesse grupo estão as frutas, legumes e demais vegetais! Como o nome diz, esses alimentos regulam o nosso corpo, nos ajudam a nos manter saudáveis, eliminar impurezas, ter mais saúde e fazer nosso corpo funcionar direitinho”.

Recompensa:

- O mediador faz sinal de positivo com a mão e diz num tom animado: “Isso mesmo, estão craques, estão sabendo tudo! E alguém se lembra de exemplos desse grupo?”.

Regulação do Comportamento:

- Em seguida, o mediador encerra entregando os morangos e pedaços de maçã para as crianças. Após tudo ter sido partido e despejado nas vasilhas, o mediador comenta: “Ok, já partimos tudo e colocamos na vasilha, temos agora que misturar. Misturem com cuidado, para não vazar e sujar o chão ou a mesa”.

Tab. 7: Frequência dos critérios mediacionais utilizados na Oficina 5:

Critérios mediacionais	OFICINA 5	
	N	%
Focalização	25	28,4
Mediação do Significado	16	18,1
Expansão	10	11,3
Recompensa	12	13,6
Regulação do Comportamento	25	28,4
TOTAL	88	100%

Na quinta oficina os critérios mediacionais mais utilizados foram os de Focalização e Regulação do Comportamento, com frequência de 28,4%. O critério mediacional menos utilizado foi o da Expansão, com frequência de 11,3%.

Abaixo se encontram alguns exemplos de mediação identificados na oficina 5:

Focalização:

- O mediador recolhe os copos, colocando-os dentro da caixa e fala para as crianças: “Bem turma, agora tenho uma noticia mega importante para vocês! Hoje é uma data super especial, é o aniversário da nossa amiga Galinha, sabiam?”.

Mediação do Significado:

- Um garoto então fala: “Mas tio ela é tão pequena, não parece ter 23 anos...”. O mediador responde: “Ah, mas isso é por que ela não se alimenta direito. Se não nos alimentamos direito não tem como crescermos... Por isso que ela é toda magrinha,

depenada e fraca como é. Ela não come todos os alimentos que precisa pra ter uma boa saúde”.

Expansão:

- “Agora o segundo ingrediente que trouxe é a aveia. Só que grossa, ela ainda está em grão. Não foi triturada, por isso está inteira. É muito saudável, faz bem pra nossa digestão sabiam? Vamos provar um pouco”.

Recompensa:

- A criança fala: “*É farinha... mas não é igual a outra*”. O mediador sorri e diz: “Muito bem observado, vejam (mostrando os copos para toda turma) a cor delas é diferente e até mesmo o tamanho e textura. São farinhas feitas de grãos diferentes, essa branquinha (mostra o 4º copo) é a farinha de trigo, e essa outra mais escura é a de aveia”.

Regulação do Comportamento:

- “Agora estendam as mãos, que irei colocar um pouco para vocês provarem”- diz o mediador e as crianças imediatamente o fazem.

Tab. 8: Frequência dos critérios mediacionais utilizados na Oficina 6:

Critérios mediacionais	OFICINA 6	
	N	%
Focalização	55	52,8
Mediação do Significado	24	23
Expansão	9	8,6
Recompensa	10	9,6
Regulação do Comportamento	6	5,7
TOTAL	104	100%

Na sexta oficina o critério mais utilizado foi o de Focalização, com frequência de 52,8%%. O critério mediacional menos utilizado foi o de Expansão, com frequência de 8,6%.

Abaixo se encontram alguns exemplos de mediação identificados na oficina 6:

Focalização:

- “Isso mesmo, as proteínas! Esse é o grupo alimentar que trabalharemos hoje. E para isso, bem... acho melhor contar uma história. Melhor ainda, duas histórias!” – diz o mediador num tom bem humorado e teatral.

Mediação do Significado:

- O mediador sorri e enquanto entrega os copos para as crianças ele fala: “Isso mesmo, gelatina. Um alimento gostoso, saudável e ótimo para obter proteínas”.

Expansão:

- O mediador responde: “Esses são os pelinhos na bochecha do porco, ele está fazendo sua barba e isso que ele segura é seu aparelho de fazer barba. Vejam só, esses espinhos são pelos, quase igual a minha barba”. O mediador aponta para suas bochechas, as crianças direcionam seu olhar para elas.

Recompensa:

- “E sabe o que ele viu?” – questiona o mediador num tom teatral. “As estrelas!” – diz um garoto. “As nuvens” – afirma uma menina. “Não, a Lua!” – exclama outro menino. “Isso mesmo a Lua! Branca e brilhante entre as estrelas” – diz o mediador num tom empolgante e maravilhado.

Regulação do Comportamento:

- O mediador sorri e fala num tom bem humorado: “Isso, muito bem! Mas, o jeito certo é car-boi-dra-tos! Vamos lá repitam comigo: car-boi-dra-tos! (as crianças repetem as sílabas junto com o mediador, enquanto riem bastante). Maravilha! Esse é o grupo

das massas, grãos e cereais. São fundamentais para nos dar energia e força pra aguentarmos o dia todo e crescermos bem.”.

Tab. 9: Frequência dos critérios mediacionais utilizados na Oficina 7:

Critérios mediacionais	OFICINA 7	
	N	%
Focalização	25	24,5
Mediação do Significado	26	25,4
Expansão	2	1,9
Recompensa	17	16,6
Regulação do Comportamento	32	31,3
TOTAL	102	100%

Na sétima e última oficina, o critério mediacional mais utilizado foi o de Regulação do Comportamento, com frequência de 31,3%. O Critério mediacional menos utilizado foi o de Expansão, com frequência de 1,9%.

Abaixo se encontram alguns exemplos de mediação identificados na oficina 7:

Focalização:

- “Vamos olhar para a pirâmide e para o prato, para saber se ficou faltando alguma coisa pra gente comer”, diz o mediador num tom animado.

Mediação do Significado:

- O mediador questiona: “E aí? O que achou?”. A garota gesticula com sua cabeça um sinal de positivo e diz num tom tímido: “É, até que não é ruim. Mas prefiro o milho.” O mediador sorri e diz num tom animado: “Sinceramente, eu também. Mas, você viu que não é ruim. Se lembra da história da Lola? O importante é experimentar, antes de falar se gosta ou não.”.

- Um garoto questiona: “*Mas e o coco tio? A gente vai por?*”. Várias crianças riem, e o mediador fala num tom afável: “Sim, temos o coco, mas você acha que ele combinaria com o sanduíche?”.

Expansão:

- O mediador sorri e torna a falar: “Da vaca, isso mesmo. A vaca dá o leite e do leite fazemos o queijo. Então em qual grupo vai o queijo?”.

Recompensa:

- O mediador sorri e fala ao grupo: “Todos sabem os grupos na ponta da língua! Agora vamos fazer nos nossos diários, os pratos pra Galinha”.

Regulação do Comportamento:

- “Hoje é para cada um fazer no seu diário um prato de comida envolvendo todos os grupos de alimentos que a gente viu, para a galinha poder vender em seu restaurante.” – diz o mediador num tom animado.

A tabela Tab.10 traz a frequência dos comportamentos de mediação utilizados em todas as oficinas, permitindo uma avaliação do perfil mediacional do mediador/pesquisador, ao longo dos trabalhos:

Tab. 10: Frequência dos critérios mediacionais exibidos pelo mediador nas oficinas.

Comportamentos mediacionais	OFICINA1		OFICINA2		OFICINA3		OFICINA4		OFICINA5		OFICINA6		OFICINA7		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Focalização	15	25,4	15	27,7	27	29	64	53,3	25	28,4	55	52,8	25	24,5	226	35,5
Mediação do Significado	14	23,7	9	16,6	12	12,9	22	17,4	16	18,1	24	23	26	25,4	123	19,3
Expansão	8	13,5	8	14,8	6	6,4	10	7,9	10	11,3	9	8,6	2	1,9	53	8,3
Recompensa	1	1,6	11	20,3	26	27,9	18	14,2	12	13,6	10	9,6	17	16,6	95	14,9
Regulação do Comportamento	21	35,5	11	20,3	22	23,6	22	17,4	25	28,4	6	5,7	32	31,3	139	21,8
TOTAL	59	100%	54	100%	93	100%	136	100%	88	100%	104	100%	102	100%	636	100%

Assim, ao longo das sete oficinas, dos 626 comportamentos mediacionais identificados, o critério mediacional mais utilizado referiu-se à *Focalização*, com 226 (35,5%) de ocorrências, sendo seguido pela *Regulação do Comportamento* (21,8%), pela *Mediação do Significado* (19,3%) e pela *Recompensa* (14,9%) das ocorrências. A *Expansão* foi o critério com menor número de participações (8,3%).

3.2) Comportamentos mediacionais exibidos pelas crianças durante as oficinas:

Embora não tenha sido objetivo do estudo identificar os comportamentos mediacionais entre as crianças, ao longo da análise dos dados foi possível perceber a ocorrência de várias situações em que os mesmos se fizeram presentes. O excerto abaixo exemplifica tal situação:

...uma garota exclama: “*Ah de ervilha eu não gosto!*”. O mediador lhe direciona o olhar e fala num tom animado: “Não gosta? Mas já provou?” – a criança gesticula negativamente com a cabeça e o mediador torna a falar: “Sabe essa ervilha é diferente, ela é igual a da história do Charlie e da Lola. É gostosa, mas lembram que a Lola não queria comer e depois que comeu gostou? Que tal provar só um grãozinho?”. A menina de forma tímida pega um grão e o leva a boca, após experimentá-lo pega mais um e exclama: “*Hum... é bom mesmo!*”, outros colegas enquanto provam passam a falar: “*Gotinhas verdes do mar!*” “*Pingos verdes de árvore!*” (Oficina7).

No decorrer das oficinas também foi visto que os participantes passaram a mediar algumas atividades e a auto regular seus comportamentos e o dos colegas. Ações simples, como: evitar “brigas” através do diálogo e resolução de conflitos sem chamar o mediador (nos casos em que havia disputa por materiais), lavar as mãos ou colocar os aventais sem ajuda do mediador, permanecer em silêncio ou sentadas, identificar os momentos de falar e fazer fila, assim como explicar procedimentos das atividades propostas aos colegas e trazer novos conhecimentos e conexões com o tema proposto. O excerto a seguir exemplifica essa situação:

...As crianças começam a falar todas juntas e o mediador intervém dizendo: “Acho que não vamos cozinhar mais não, olha só uma das regras mais importantes vocês estão se esquecendo de novo... não tínhamos combinado que cada um ia falar por vez e que não ia ter ninguém gritando?” – as crianças imediatamente se calam, e levantam as mãos, algumas crianças repreendem o colega ao lado dizendo: “*Viu só, tem de ser mais educado, que nem a tia fala pra gente (professora regular da turma), obedecer as regras senão a gente não faz mais receita!*” (Oficina 2).

...As crianças começam a pegar os lápis de cor e giz de cera de forma bastante agitada, derrubando alguns materiais no chão e dois garotos começam a discutir pelo mesmo lápis. Nesse momento as crianças começam a falar alto para os dois participantes: “*Xiii! Olha a bagunça!*”, “*Não pode brigar!*”, “*Vocês tão derrubando tudo, se quebrar não tem como usar o giz de cera mais*”. Os dois garotos direcionam seus olhares para os colegas e depois para o mediador, que faz um movimento de concordância com a cabeça. Os dois garotos soltam o lápis e pegam outro material iniciando seus registros no portfólio (Oficina 3).

...“Ótimo agora façamos uma fila e vamos lavar as mãos” – pede o mediador num tom amigável, porém firme. As crianças acompanhadas pelo mediador vão ao pátio da escola, onde tem uma pia para lavar as mãos. Duas das crianças participantes, mais altas que as demais crianças, começam a auxiliar os outros colegas ajudando-os a esfregar e enxaguar suas mãos. Terminado todas tornam a ficar em fila e voltam para a sala (Oficina 4).

...As crianças se levantam e formam uma fila indiana e seguem para o pátio da escola, onde há torneiras para a higienização das mãos. Terminado de lavar as mãos elas retornam para a sala e o mediador fala: “Beleza! Todo mundo de mão limpa, agora é a hora do avental. Vou entregar um para cada um. As crianças vestem o avental rapidamente, três crianças vão procurar o mediador para que este as ajude a amarrar os aventais e mais quatro pedem ajuda para dois colegas (Oficina 5).

...O mediador então começa a servir para as crianças pequenas porções contendo fatias enroladas de presunto e mussarela. As crianças sorriem, e comem avidamente. Um dos garotos tenta

pegar uma fatia de queijo da criança ao seu lado, imediatamente todas as crianças da mesa exclamam: “*Ei! Não pode!*”, “*É dela!*”, “*Pede desculpas e devolve!*”, “*Dá de volta!*”, “*Isso é roubo e é errado!*”. O garoto imediatamente interrompe sua ação, abaixa a cabeça e pede desculpas, retornando a comer sua porção (Oficina 6).

Discussão

Conhecer o comportamento alimentar da criança pequena e, simultaneamente propor uma intervenção planejada nos pressupostos do programa MISC, foi um dos objetivos deste estudo, que apesar de ser modesto, considerando o tamanho da amostra pesquisada, lançou luzes sobre algumas questões que serão discutidas a seguir.

Um dos primeiros achados do estudo refere-se à percepção dos genitores e/ou responsáveis acerca dos hábitos alimentares das crianças antes e após a intervenção realizada. Das onze crianças participantes, em nove (82%), os pais conseguiram identificar alterações no comportamento alimentar após a intervenção, que vão desde a uma menor frequência de consumo de refrigerantes e doces, passando pela possibilidade da criança explorar novos sabores, até a introdução em sua dieta de alimentos antes não consumidos, notadamente verduras e legumes. Além disso, as três crianças em que os pais não perceberam alterações após a intervenção, foram consideradas por eles como sendo difíceis e “enjoadas” para comer, o que reforça a crença da multiplicidade de variáveis que se apresentam atreladas ao comportamento alimentar (Galloway et cols. 2003; Francis & Birch 2005; Brann 2010).

Acredita-se que essa alteração foi devida à forma como os alimentos foram apresentados para as crianças, isto é, com ludicidade, fazendo uso de brincadeiras e histórias apropriadas para o desenvolvimento no estágio de vida pesquisado, já que segundo Leontiev (2006), o brincar se constitui na principal atividade da criança. Em acréscimo, destaca-se a preocupação em mediar

adequadamente, de acordo com os critérios estabelecidos pelo programa MISC (Klein, 1996), como um possível fator propiciador de tais alterações.

O resultado acima mencionado é corroborado pelos estudos de Birch (1999), Birch e Fischer (1998), ao enfatizarem a importância da forma com que o alimento é apresentado à criança. Portanto, quando presente em um ambiente positivo e acolhedor, o alimento se torna mais atrativo à criança. Em contraste, se a comida se faz presente em situações de tensão ou de forma impositiva, a criança pode estabelecer uma relação negativa e aversiva, em geral rejeitando-a. Ao utilizar brincadeiras, narrativas de histórias e a participação das crianças no preparo dos alimentos, altera-se o enfoque normalmente concebido sobre o “alimentar bem” e a criança parece dar outro significado a essa experiência.

Nesse sentido, os estudos de Cezaretto (2010), Santos (2010) e França, Biaginni, Mudesto e Alves (2012), apontam que intervenções interdisciplinares são eficazes na promoção de mudanças na saúde física e psíquica, auxiliando em mudanças no comportamento alimentar, promoção de hábitos saudáveis e seus efeitos: emagrecimento, diminuição das taxas de gordura, redução da diabetes, melhoria de qualidade de vida, dentre outros.

Ratcliffe, Merrigan, Rogers e Goldberg (2011) e Reynolds et cols. (2002) e Reynolds et cols. (2004), enfatizam a importância do uso de recursos psicoeducativos, como material informativo, palestras, dinâmicas de grupo, além da adoção de atividades físicas e práticas que ensinem da preparação até o cultivo dos alimentos. Pinheiro, Cristina, Paiva, Correa e Jesuíno (2012) corroboram tal procedimento ao proporem o uso de palestras, pôsteres e atividades práticas sobre educação nutricional, aliadas ao plantio e cultivo de plantas e vegetais em seu estudo, perceberam mudanças nos hábitos alimentares dos alunos, maior consumo de vegetais e ingestão de alimentação mais balanceada.

Outro dado interessante refere-se às impressões subjetivas dos pais, acerca do peso da criança. Neste estudo, os meninos foram, em sua maioria, considerados com o peso adequado.

Quanto às meninas, os genitores julgaram estar com o peso inadequado, tanto acima como abaixo do esperado, em virtude de serem exigentes ou “enjoadas” para comer ou ainda por terem um apetite voraz, por não gostarem de experimentar comidas novas ou diferentes. Assim, a criança é vista como acima ou abaixo do peso, sem nenhum parâmetro nutricional que o justifique. Contudo, a diferença subjetiva entre os gêneros chama a atenção e pode ser explicada pela possível pressão social, no que diz respeito aos ideais de um corpo perfeito (O’Dea & Abrabraham, 2000; Polivy & Herman, 2004).

Francis, Hofer e Birch (2001) e Francis e Birch (2005) apontam que, principalmente as mães, preocupam-se mais com a alimentação da criança quando é percebida que ela está com um padrão corporal desviante (gorda ou magra demais). Brann (2010) e Galloway, Lee e Birch (2003) argumentam que, a percepção parental e a pressão, principalmente materna, influenciam os hábitos alimentares dos filhos. Desse modo, crianças diagnosticadas com algum grau de *neophobia* ou *pickness* são, em sua maioria, meninas que sofrem uma grande pressão familiar para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, o que pode originar o baixo consumo ou alto grau de exigência alimentar nas crianças.

O’Dea (2004) mostrou o quanto os pais são peças fundamentais na regulação e acesso a uma dieta saudável para crianças, já que possuem o controle dos suprimentos de comida, disponibilidade, entrada e acesso de alimentos saudáveis, ou não, dentro de casa. No presente estudo foi possível constatar que, embora a maioria dos pais/responsáveis participantes concorde que a ingestão de açúcares e/ou refrigerantes, se constitui uma prática deletéria na alimentação da criança, tais itens se encontravam disponíveis no ambiente doméstico, o que sugere a importância de um trabalho de formação com as famílias a respeito dos aspectos nutricionais dos alimentos e seu impacto na saúde humana.

Assis e Nahas (1999) mostram que o comportamento alimentar e a seleção de quais alimentos são ingeridos, ou não, são basicamente determinados pelos pais e as práticas culturais e éticas de seu grupo. A motivação do indivíduo para seguir um programa ou uma reeducação alimentar pode ser

prejudicada devido à falta de suporte familiar, ou do seu ambiente social. Assim, a intervenção deve buscar fazer conexões com as suas rotinas diárias e passíveis de serem aplicadas no seu dia a dia (Delormier et cols., 2009).

Vale destacar que, neste estudo não foi feita a avaliação nutricional das crianças de maneira a identificar a sua composição corporal e adequação do seu peso, pois o critério de seleção da amostra se baseou nas queixas da família relativas à alimentação da criança. Portanto, para uma avaliação mais abrangente torna-se desejável o atendimento junto ao profissional de nutrição, que possui instrumentos capazes de aferir com precisão o estado nutricional dos envolvidos.

Os portfólios realizados pelas crianças se constituíram em importantes fontes de dados da pesquisa. Conforme já apresentado na Tabela 2, pode-se perceber uma evolução e transformação do comportamento alimentar durante as oficinas. No início da intervenção, dez das onze crianças participantes desenharam refeições nutricionalmente pobres e com grande densidade energética (bolos, refrigerantes, sorvetes, massas etc.). No decorrer das oficinas, passaram a serem apresentadas refeições compostas por alimentos com alto valor nutricional (como verduras e frutas), assim como em proporções aparentemente mais adequadas por quase todos os participantes; em apenas uma das crianças, as produções do portfólio permaneceram sem alterações, sugerindo que, nesse caso, a intervenção não surtiu o efeito desejado.

Marques (2009) analisa os fatores que podem corroborar para o sucesso de intervenções em ambiente escolar, cujo foco é a promoção de mudanças no comportamento alimentar de crianças e jovens, apontando os seguintes:

- *Educação nutricional*: fornece informações relevantes sobre a temática, aumentando o conhecimento da importância da ingestão de determinados alimentos, e possibilita as crianças auto regular seu comportamento alimentar.

- *Duração da intervenção*: quanto maior o tempo de duração da intervenção, maiores são as chances de sucesso e de efeitos duradouros. O estudo ora discutido, teve uma duração curta, o que pode explicar a não modificação dos hábitos alimentares em alguns dos participantes.
- *Pertinência das atividades*: as atividades devem ser adequadas e relevantes à idade do público. No caso de crianças em idade pré-escolar, o uso de recursos lúdicos atrelados às narrativas de histórias parece ter contribuído com a eficácia da intervenção.
- *Coordenação entre a proposta e o ambiente*: as ofertas alimentares fornecidas à criança devem ser coerentes à proposta transmitida pelo programa intervencional. Apesar de serem apresentados alimentos saudáveis e ter sido trabalhado a importância de uma alimentação saudável, durante as oficinas não foi possível intervir na alimentação das crianças no ambiente escolar ou domiciliar, o que pode comprometer a eficácia da intervenção.
- *Formação de professores e outros agentes*: é interessante que demais pessoas que lidam diretamente com a criança tenham conhecimento da temática de modo a atuarem como multiplicadores no processo. No presente estudo, foi realizado um ciclo de palestras com os professores das crianças participantes. Contudo, os pais/responsáveis não se dispuseram a participar, alegando falta de tempo e interesse.
- *Envolvimento da família*: a família exerce um papel fundamental, já que é a responsável pela oferta e acessibilidade de alimentos fora do ambiente escolar, além de ser um forte elemento motivacional. No estudo em questão não foi possível agregar tal dado na intervenção empreendida.

Flynn et cols. (2006) em um estudo de revisão da literatura sobre intervenções focadas na redução da obesidade infantil e doenças crônicas relacionadas à mesma, apontam que há uma séria limitação de programas de intervenção para o público de zero à seis anos de idade, assim como, de estudos que apontam a eficácia de intervenções nesse estágio de vida, apesar de ser esse um período extremamente rico para estimular práticas alimentares e comportamentais saudáveis.

Marques (2009) aponta que o ambiente escolar é considerado um campo crítico para programas que buscam promover um estilo de vida saudável como educação nutricional, mudança para hábitos alimentares salutar, inclusão de atividades físicas, etc. Já que é um espaço em que os jovens passam grande parte de seu tempo e, indiretamente ou diretamente, suas respectivas famílias e a comunidade também são acolhidas.

Hammerschmidt, Tackett, Golznski, e Golznski (2010), buscaram identificar barreiras e facilitadores para a incorporação de hábitos alimentares salutar e prática de atividades físicas em escolas infantis de populações de baixa renda. Os autores apontam que apesar do ambiente escolar ser considerado por alunos, pais e funcionários como rico para intervenções desse tipo, a falta de recursos, pouca instrução dos funcionários e alunos sobre atividades físicas e hábitos alimentares saudáveis, e o pouco tempo dentro da escola, não viabilizam programas para mudar o quadro vigente. Também apontam que programas com participação da família são os mais indicados para potencializar a educação nutricional, contudo são os menos utilizados. Para tanto, é interessante que os profissionais da saúde utilizem intervenções fora dos horários de aula e que envolvam as famílias e comunidade escolar.

Outro dado digno de nota refere-se à constatação de que a maioria das crianças participantes era sedentária. Tal dado é preocupante, pois deixa claro o quanto as brincadeiras e jogos em amplos espaços, atividades típicas da infância que envolviam um gasto energético considerável, parecem estarem desaparecendo do universo infantil. (Popkin & Gordon-Larsen, 2004). Fatores como espaço reduzido das moradias, a violência dos contextos urbanos, a priorização de atividades aparentemente mais sérias como a pressão pela apresentação de conteúdos escolares em idades cada vez mais precoces, estão presentes na literatura especializada, mas infelizmente o quadro que se desenha parece apontar para a falta de políticas em relação à infância, que façam valer seus direitos, entre eles o inestimável direito de brincar (Kishimoto, 2001; Kishimoto, 2002; Queiroz, Maciel & Branco, 2006; Hansen, Macarini, Martins, Wanderlind & Vieira, 2007; Raymundo, Kuhnen & Soares, 2010).

Protudjer, Marchessault, Kozyrskyj e Becker (2010) em uma pesquisa realizada com crianças de 11 a 12 anos, apontam que crianças vêm atividades físicas como uma forma prazerosa de passar o tempo com os amigos, seja ativamente (prática de esportes ou brincadeiras) ou passivamente (assistindo a esportes). Também foi apontado que as crianças percebem que a prática regular de atividades físicas é mais fácil e agradável que seguir uma alimentação saudável, sendo o dever de casa e momentos frente à televisão e genéricos (computador, videogames etc.), como barreiras a prática de atividades físicas.

O'Dea (2003) aponta que a estimulação de práticas esportivas e demais atividades físicas fora e dentro da escola, aliadas a uma alimentação saudável, como um instrumental para programas que visam trabalhar comportamentos saudáveis a públicos dessa faixa etária, já que ambos trazem benefícios a curto e longo prazo como melhora do desempenho físico e cognitivo, maior oportunidade de socialização, aumento da auto estima, dentre outros.

Arelado ao sedentarismo freqüente, também foi possível identificar no presente estudo o desconhecimento de princípios básicos acerca de opções nutricionais saudáveis, entre as famílias. Os pais se queixam da baixa ingestão de verduras, frutas, legumes e cereais juntamente com um alto consumo de refrigerantes e açúcares e predileção por alimentos altamente calóricos ou do tipo *fast-food* pelos filhos, porém não são eles os responsáveis pelas compras dos itens alimentícios e organização das refeições? Portanto, não basta apenas atender à criança, que aparece na ponta do iceberg, representado pela multiplicidade de fatores que gravitam diante da escolha alimentar (Birch & Fischer, 1998; Delormier et cols, 2009; O'Dea, 2004; Viana, 2002; Viana et cols., 2008).

Nesse sentido Popkin (2001), Popkin (2004), Popkin e Gordon-Larsen (2004), Harris (2004) apontam uma mudança significativa do estilo alimentar, normalmente denominado de transição alimentar. Nas últimas décadas houve uma alteração na dieta e, principalmente as crianças e os jovens, passaram a consumir alimentos altamente calóricos e nutricionalmente pobres, havendo uma baixa ingestão de frutas, verduras e demais vegetais além de uma diminuição de atividades físicas já

mencionadas acima. Tal quadro propicia o surgimento de diversas doenças em populações cada vez mais novas, exigindo a criação e uso de intervenções eficazes e de fácil adaptação às diferentes realidades existentes.

Este estudo propôs e avaliou os resultados obtidos com uma intervenção baseada nos pressupostos do Programa MISC. Klein e Hundeide (1989), Klein (1996) acreditam que tal programa possa promover intervenções mediacionais eficazes e adaptáveis a diversos tipos de ambientes e situações, o que pode ser confirmado por esta pesquisa. Embora os dados não permitam generalizações, devido ao tamanho reduzido da amostra de participantes, as alterações nos comportamentos das crianças avaliadas durante as oficinas e o feedback dado pelos pais, ao final dos trabalhos permitem concluir acerca de sua possível eficácia, já que das onze crianças participantes, mais de 70% delas exibiram alterações positivas em sua ingesta alimentar (ingestão de comidas mais nutritivas e menos refrigerantes). Em relação à questão específica dos refrigerantes e sucos industrializados, tem-se que são responsáveis por 15% das calorias ingeridas diariamente por crianças e adolescentes brasileiros, conforme estudo publicado no periódico "BMC Public Health" (Feferbaum, Abreu e Leone, 2012). A Folha de SP publicou material com dados mostrando que os refrigerantes estão ligados a 180 mil mortes por ano (Folha de SP, 20/03/13).

Utilizando-se dos critérios mediacionais, o mediador deve ser capaz de trabalhar temas diversos de modo a possibilitar aprendizagens significativas e promover mudanças no comportamento do mediado.

Os dados oriundos das oficinas realizadas com as crianças demonstram a pertinência do uso do programa MISC em intervenções desta natureza. Dos 626 comportamentos mediacionais identificados ao longo das sete oficinas, 226 (35,5%) referiu-se à *Focalização*, sendo esse o critério de mediação mais utilizado, seguido da *Regulação do Comportamento* com 21,8% das ocorrências.

Nesse sentido, é importante salientar que a *Focalização* é um comportamento mediacional primordial para uma aprendizagem eficaz, já que visa garantir a atenção e o interesse do mediado

para o conteúdo a ser ensinado. Klein e Hundeide (1989) mencionam que se trata do primeiro critério para uma boa mediação, devido à necessidade do mediado centrar sua atenção no que o mediador planeja ensinar.

Por outro lado, a *Regulação do Comportamento* busca promover a independência da criança, orientando ou direcionando o comportamento das crianças, de forma que pense antes de agir, controlando a impulsividade presente com frequência na faixa etária estudada.

A *Mediação do Significado ou Afetividade* foi o terceiro critério mediacional mais usado, com 123 ocorrências (19,3%). Esse critério objetiva fornecer significados às ações e experiências vivenciadas às crianças. Ao propor uma tarefa ou ensinar um conceito, o adulto/mediador também transmite à criança, valores e crenças pertencentes ao contexto em que está inserido (Klein & Hundeide, 1989). Ao utilizar as histórias, a degustação e o preparo dos alimentos, foi possível dar significados às vivências e crenças infantis, como por exemplo, o quanto é importante o consumo de verduras e frutas ou provar alimentos diferentes antes de rejeitá-los, para se ficar forte e saudável.

O critério mediacional *Recompensa* foi o quarto mais utilizado, identificado em 14,9% das ocorrências. O uso de elogios e o encorajamento, com a explicação clara e acessível à criança do porque o seu comportamento foi adequado, fomenta o sentimento de competência do indivíduo, explicitando seus acertos, conquistas e capacidades.

O critério mediacional de *Expansão* foi o menos utilizado, estando presente em apenas 8,3% do total de ocorrências. Esse critério visa ampliar o universo da criança, criar possibilidades de aprendizagem que vão além da atividade proposta naquele momento. Trata-se, portanto, de um critério que exige um maior conhecimento dos mediados e também de um amplo repertório de situações que podem ser ampliadas e trazidas à luz, expandindo a situação proposta. Desse modo, a pouca presença da expansão pode ser compreendida pelo tempo limitado das oficinas, pela pouca intimidade do pesquisador/mediador com os participantes e pela necessidade do cumprimento de todas as atividades propostas no planejamento.

Klein (1997, 2000) e Klein e Hundeide (1989) acentuam a importância de o mediador pertencer ao mesmo contexto do mediado, considerando que o conhecimento dos aspectos culturais podem propiciar situações de otimização das mediações. Além disso, o mediado pode atuar como um multiplicador, uma vez que vivenciar o processo de experiência de aprendizagem mediada contribui para que se torne um mediador. Tal aspecto esteve presente durante a última oficina, em que as próprias crianças participantes passaram a acrescentar novos conhecimentos e comportamentos na interação com o grupo. Esse dado corrobora os achados de Klein (1996), que mostram que os indivíduos que passam pela experiência da mediação tendem a se tornarem eficientes mediadores, independente da idade.

Considerações Finais

A compreensão das variáveis envolvendo o comportamento alimentar da criança pequena abarca o entendimento de fenômenos que vão, desde os aspectos nutricionais dos alimentos até os mecanismos mais subjetivos, que o ato de comer encerra e que devem ser considerados. Este estudo priorizou a questão da aprendizagem, em especial da aprendizagem mediada, enquanto um importante suporte para uma aprendizagem significativa acerca do ato da alimentação.

Conforme foi citado ao longo do estudo, a ingesta exagerada de alimentos altamente calóricos e nutricionalmente pobres, atrelada à inatividade física que a despeito de sua importância está cada vez mais ausente das rotinas infantis, tem contribuído com o avançar de doenças típicas do mundo adulto entre as crianças, como por exemplo, a síndrome metabólica que envolve hipertensão, diabetes e alterações no colesterol. Portanto, a permanência de tal situação deve concorrer para uma geração que certamente morrerá antes dos seus pais, como já apontou a reportagem exibida pela BBC de Londres, em abril de 2010.

Entretanto, o presente estudo mostrou que atividades lúdicas envolvendo histórias infantis, jogos e o próprio experimentar/degustar dos alimentos, desde que devidamente mediadas, podem

contribuir com alterações significativas na ingestão alimentar das crianças e o promover hábitos alimentares saudáveis, o que ficou demonstrado tanto nas escolhas dos alimentos constantes nas atividades dos portfólios, quanto nos relatos dos pais/responsáveis pós-intervenção que passaram a observar um decréscimo no consumo de refrigerantes e um aumento na exploração e consumo de alimentos novos, como legumes e frutas. Portanto, apesar da curta duração da intervenção, o estudo cumpriu seu objetivo de construir e avaliar uma proposta de intervenção mediacional, promotora de hábitos alimentares saudáveis em crianças pré-escolares.

Todavia, é importante que a presente proposta seja melhor pesquisada e ampliada em termos de amostragem, já que os resultados alcançados não permitem generalizações. Além disso, vale destacar a necessidade de um trabalho de formação com a família e com os educadores de modo a contemplar todos os envolvidos, direta ou indiretamente, no processo de consecução de educação ou reeducação alimentar.

Nesse sentido, é digno de nota apontar que a intervenção talvez pudesse ter sido mais bem sucedida, caso tivesse ocorrido uma maior participação dos pais/responsáveis pelas crianças participantes. Contudo, eles não mostraram interesse em participar, relatando falta de tempo, indisponibilidade de horário e/ou falta de interesse. Delormier et cols. (2009) acentuam que, para obter uma intervenção duradoura e significativa é imprescindível mudar o papel da alimentação no contexto social, trabalhando com as práticas e rotinas do dia a dia do grupo (família) e não apenas com o indivíduo (nesse caso a criança).

Acredita-se que o programa MISC possa contribuir com tal formação, pois entre os seus objetivos destaca-se a sua ênfase não apenas na intervenção junto às crianças, mas também com a formação dos cuidadores, de modo a se constituírem em eficientes mediadores, incorporando o processo mediacional em todas as suas ações com os mediados, segundo Klein (1997). Em acréscimo, tal proposta envolve prioritariamente a pessoa do mediador e a sua disponibilidade para o trabalho mediacional, não necessitando de recursos onerosos e de difícil acesso.

O presente estudo demonstrou que, para superar e conseguir bons resultados frente à problemática dos maus comportamentos alimentares é pertinente o uso de estratégias psicoeducativas e multidisciplinares. Em especial para o público infantil que deve ser um coautor dessas estratégias, que ao explorar o lúdico os convida a uma atuação ativa na construção do seu conhecimento. Neste estudo, os trabalhos de artes, as narrativas de histórias, o preparo e a degustação de alimentos pareceram ter um impacto positivo no conhecimento sobre os alimentos e nas escolhas alimentares relatadas pelos pais.

É durante a infância que vários hábitos e preferências alimentares são formados e irão repercutir ao longo da vida do indivíduo, portanto se constitui num período tanto de risco, quanto adequado para a elaboração de estratégias promotoras de hábitos salutarres. Desse modo, o estágio de vida pré-escolar é um momento que deve ser contemplado nas políticas envolvendo a alimentação escolar, entre outras.

Finalizando, vale destacar que o estudo faz uma interessante interface entre os conhecimentos das Ciências Nutricionais e a Psicologia, mostrando a importância de se contemplar tais saberes nas práticas desenvolvidas, o que pode contribuir com intervenções mais pertinentes ao ampliar os olhares acerca da temática, num desejável pensamento plural.

Referências:

- Assis, M. A., & Nahas, M. V. (1999). Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar. *Revista de Nutrição* (Campinas), 12, p. 33-41.
- Birch, L. & Ficher, J. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101 (Suppl.), p. 539-549.
- Birch, L. (1998). Psychological Influences on the Childhood Diet. *The Journal of Nutrition*, 128 (Suppl.), p. 407-410.
- Birch, L. (1999). Development of Food Preferences. *Annual Review of Nutrition*, 19, p. 41-62.
- Birch, L. L., Fisher, J. O., Grimm-Thomas, K., Markey C. N., Sawyer, R., & Johnson S. L. (2001). Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: A measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite*, 36 (3), p. 201-210.
- Bowlby, J. (2004). *Teoria do apego e perda*. São Paulo, Ed. Martins Fontes.
- Brann, L. S. (2010). Child-feeding Practices and Child Overweight Perceptions of Family Day Care Providers Caring for Preschool-aged Children. *Journal of Pediatric Health Care*, 24 (5), p. 312-317.
- Callegaro, J. N. (2006). *Mente criativa: a aventura do cérebro bem nutrido*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Casotti, L., Ribeiro, A., Santos, C., & Ribeiro, P. (1998). Consumo de alimentos e nutrição: dificuldades práticas e teóricas. *Revista Cadernos de Debate*, VI, p. 26-39.
- Cezaretto, A. (2010). *Intervenção interdisciplinar para a prevenção de diabetes mellitus sob a perspectiva da psicologia: benefícios na qualidade de vida*. Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Clergue, A. (2009). *Os alimentos que nos tornam inteligentes*. Portugal: Publicações Europa-América.
- Da Ros, S. Z. (2002). *Pedagogia e Mediação em Reuven Feüerstein: o processo de mudança em adultos com história de deficiência*. São Paulo: Plexus editora.

Delormier, T., Frohlic, K. L., & Potvin, L. (2009). Food and eating as social practice – understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociology of Health & Illness*, 31(2), p. 215-228.

Ferriolli, S. H. T., Linhares, M. B. M., Loureiro, S. R. & Marturano, E. M. (2001). Indicadores de potencial de aprendizagem obtidos através da avaliação assistida. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 14(1), p. 35-43. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722001000100003&lng=en&tlng=pt. Acesso em: 03/05/2008.

Feuerstein, R. (1980). *Instrumental enrichment*. Baltimore, MD: University Park Press.

Flynn, M. A. T., McNeil, D. A., Maloff, B., Mutasingwa, D., Wu, M., Ford, C., & Tough, S. C. (2006). Reducing obesity and related chronic disease risk in children and youth: a synthesis of evidence with ‘best practice’ recommendations. *The International Association for the Study of Obesity*, 7 (Suppl. 1), p. 7–66.

França, C. L., Biaginni, M., Mudesto, A. P. L. & Alves, E.D. (2012). Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 17(2), p. 337-345.

Francis, L. A., Hofer, S. M. & Birch, L. L. (2001). Predictors of maternal child-feeding style: Maternal and child characteristics. *Appetite*, 37(3), p. 231-243.

Francis, L. A. & Birch, L. L. (2005). Maternal influences on daughters' restrained eating behavior. *Health Psychology*, 24(6), p. 548-554.

Garcia, R. W. D. (1994). Representações Sociais da Comida no Meio Urbano: algumas considerações para o estudo dos aspectos simbólicos da alimentação. *Rev. Cad. Debate*, II, p. 12-40.

Garcia, R. W. D. (1997). Representações sociais da alimentação e saúde e suas repercussões no comportamento alimentar. *Physis*, 7(2), p. 51-68.

Galloway, A. T., Lee, Y, Birch, L. L. (2003). Predictors and consequences of food neophobia and pickiness in young girls. *Journal of the American Dietetic Association*, 103 (6), p. 692-698.

- Hammerschmidt, P., Tackett, W., Golznski, M. & Golznski, D. (2010). Barriers to and Facilitators of Healthful Eating and Physical Activity in Low-income Schools. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(1), p. 63-68.
- Feferbaum, R., Abreu, L.C. & Leone, C. (2012). Fluid intake patterns: an epidemiological study among children and adolescents in Brazil. *BMC Public Health*, 12:1005.
- Hansen, J.; Macarini, S. M.; Martins, G. D. F.; Wanderlind, F. H. & Vieira, M. L. (2007). O brincar e suas implicações para o desenvolvimento infantil a partir da Psicologia evolucionista. *Rev. Bras. Crescimento Desenv. Hum.* 17, p. 133-143.
- Harris, R. J. (2004). Nutrition in the 21st century: what is going wrong. *Arch Dis Child*, 89, p. 154-158.
- Hawkes, C. (2006). Uneven dietary development: linking the policies and processes of globalization with the nutrition transition, obesity and diet related chronic diseases. *BioMedCentral*, 2(4), p. 1-18.
- James, P. T. (2008). Obesity: preventing and managing the global epidemic. *International Obesity Task Force*. Recuperado em 05 de dezembro de 2011. Disponível em <http://www.ietf.org/>
- Kishimoto, T. M. (2001). Brinquedos e materiais pedagógicos nas escolas infantis. *Educação e Pesquisa*, 27(2), p. 229-245.
- Kishimoto, T. M. (2002). O brincar e suas teorias. São Paulo: Pioneira-Thomson Learning.
- Klein, P. S. (1988). Stability and change in interaction of Israeli mothers and infants. *Infant Behaviors and Development*, 11, p. 55-70.
- Klein, P. S. (1996). *Early Intervention: Cross-Cultural Experiences with a Mediational Approach*. New York: Garland Publishers.
- Klein, P. S. (1997). A Mediational Approach to Early Intervention. *The Journal of Developmental and Learning Disorders*, 1 (1), p. 61-85.
- Klein, P. S. (2000) A developmental mediation approach to early intervention;mediational intervention for sensitizing caregivers (MISC). *Educational and Child Psychology*, 17(3), p. 19-31.

- Klein, P. S. (2006) The Literacy of Interaction: are infants and young children receiving a Mental Diet conducive for future learning? *The Journal of Development Process*. 1, p. 123-137.
- Klein, P. S.; Hudeide, K. (1989) *Training Manual for de MISC (More Intelligent and Sensitive Child) Program*. Sri Lanka: UNICEF.
- Leontiev, A. N. (2006) Os princípios pedagógicos da brincadeira pré-escolar. In: Vigotskii, L.S. *Linguagem, Desenvolvimento e Aprendizagem*. São Paulo: Ícone.
- Loewn R., Pliner, P. (2000) The Food Situations Questionnaire: a measure of children's willingness to try novel foods in stimulating and non-stimulating situations. *Appetite*, 35, p. 239-250.
- Marques, A. C. M. (2009). Programas de Intervenção Alimentar/Nutricional em Meio Escolar: Metodologias de desenvolvimento e implementação. Tese de Licenciatura, Universidade do Porto, FCNAUP, Portugal.
- Marques, A., Luzio, F., Martins, J. & Vaquinhas, M. (2011). Hábitos Alimentares: Validação de uma escala para a população portuguesa. *ESC. ANNA NERY (IMPR.)* 15 (2), p. 402-409.
- Meier, M. (2001/Agosto). Mediação: uma proposta metodológica para as escolas. *Revista Educação Marista*, 1(2), p. 1-9.
- Mello, E. D., Luft, V. C. e Meyer, F. (2004) Atendimento ambulatorial individualizado versus programa de educação em grupo: qual oferece mais mudança de hábitos alimentares e de atividade física em crianças obesas? *J. Pediatr.*, 80(6), p. 468-474. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0021-75572004000800008>. Acesso em: 05/01/2012.
- Monte, C. M. G. (2000). Desnutrição: um desafio secular a nutrição infantil. *Jornal de Pediatria*, 76(3), p. 285-297.
- O'Dea, J. A. & Abraham, S. (2000). Improving the Body Image, Eating Attitudes, and Behaviors of Young Male and Female Adolescents: A New Educational Approach that Focuses on Self-Esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 28, p. 43-57.

- O'Dea, J. A. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(4), p. 497-501.
- O'Dea, J. A. (2004). Children and Adolescent's eating habits and attitudes: Preliminary findings from the National Nutrition and Physical Activity Study. *Nutridate*, 15(1), p.1-4.
- Pinheiro, D. S., Cristina, C., Paiva, B.A.R., Correa, R.S., Jesuino, R.S.A. (2012). Intervenção escolar na educação alimentar infantil quanto aos micronutrientes. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações*, 10(1), p. 209-217.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2004). Sociocultural idealization of thin female body shapes: An introduction to the special issue on body image and eating disorders. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), p. 1-6.
- Popkin, B.M. (2001). The nutrition Transition and Obesity in the Developing World. *The Journal of Nutrition*, 131, p. 871-873.
- Popkin, B.M. (2004). The Nutrition Transition: An Overview of World Patterns of Change. *Nutrition Reviews*, 62(7), p. 140-143.
- Popkin, B.M., & Gordon-Larsen, P. (2004). The Nutrition Transition: Worldwide Obesity Dynamics and Their Determinants. *International Journal of Obesity*, 28, p. 2-9.
- Protudjer, J.L., Marchessault, G., Kozyrskyj, A.L. & Becker, A.B. (2010). Children's perceptions of healthful eating and physical activity. *Can J Diet Pract Re*, 71(1), p. 19-23.
- Queiroz, N. L. N., Maciel, D. A., Branco, A. U. (2006). Brincadeira e Desenvolvimento Infantil: Um Olhar Sociocultural Construtivista. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 16(34), p. 169-179.
- Ramalho, R.A. & Saunders, C. (2000). O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. *Rev. Nutr., Campinas*, 13(1), p. 11-16.

- Ratcliffe, M.M., Merrigan, K.A., Rogers, B.L. & Goldberg, J.P. (2011). The Effects of School Garden Experiences on Middle School-Aged Students' Knowledge, Attitudes, and Behaviors Associated With Vegetable Consumption. *Health Promotion Practice*, 12, p. 36-43.
- Raymundo, L.S., Kuhnen, A., Soares, L.B. (2010). O espaço aberto da educação infantil: lugar para brincar e desenvolver-se. *Psicologia em Revista, Belo Horizonte*, 16(2), p. 251-270.
- Reynolds, K.D., Bishop, D.B., Chou, C., Xie, B., Nebeling, L., & Perry, C.L. (2004). Contrasting mediating variables in two 5-a-day nutrition intervention programs. *Preventive Medicine*, 39, p. 882-893.
- Reynolds, K.D., Yaroch, A.M., Franklin, F.A. & Maloy, J. (2002). Testing Mediating Variables in a School-Based Nutrition Intervention Program. *Health Psychology*, 21(1), p. 51-60.
- Santos, P.L. (2010). *Efeitos de intervenção interdisciplinar em grupo para pessoas com diagnóstico de sobrepeso ou obesidade*. Universidade de Brasília, Brasília.
- Silva, M. (2006): Feuerstein e a teoria da modificabilidade cognitiva estrutural. *Universidade Presbiteriana Mackenzie*. Disponível em: <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0276.pdf>. Acesso em: 03/06/2008.
- Spitz, R. (2000). *O primeiro ano de vida*. São Paulo: Martins Fontes.
- Vectore, C. (2003). O Brincar e a Intervenção Mediacional na Formação Continuada de Professores de Educação Infantil. *Psicologia USP*, 14(3), p. 105-131.
- Viana, V. & Sinde, S. (2008). O comportamento alimentar em crianças: Estudo de validação de um questionário numa amostra portuguesa (CEBQ). *Análise Psicológica*, 26(1), p. 111-120.
- Viana, V. (2002). Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. *Análise Psicológica*, 20(4), p. 611-624.
- Viana, V; Santos, P.L., Guimarães, M.J. (2008). Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: Uma revisão da literatura. *Psic., Saúde & Doenças*, 9(2), p. 209-231.

Vygotsky, L. S., Luria, A. R., Leontiev, A. L., (1988). *Linguagem, Desenvolvimento e Aprendizagem*. SP: Ícone/ USP.

Vygotsky, L. S. (2010). *A Formação Social da Mente*. São Paulo: Martins Fontes.

Wardle, J., Guthrie, C. A., Sanderson, S. & Rapoport, L. (2001). Development of the Children's Eating Behaviour Questionnaire. *J. Child Psychol. Psychiat.*, 42(7), p. 963-970.

Anexos:**Anexo 1:****Inquérito de hábitos alimentares de pré-escolares e de suas famílias****Dados da Criança**

Idade: _____ Sexo: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Local de Nascimento: _____

Instituição em que está matriculada: _____

Dados do Respondente [genitor(a) ou responsável]

Idade: _____ Sexo: _____ Escolaridade: _____

Profissão: _____ Local de trabalho: _____

Por favor, responda às questões abaixo, com a maior sinceridade. As suas respostas não serão identificadas.

Minha criança tem algum problema de saúde? Sim () Não ()

Se sim, qual/quais? _____

Qual(is) o(s) alimento(s) favorito(s) da minha criança? _____

Qual(is) o(s) alimento(s) que minha criança não gosta? _____

Qual o sabor preferido da minha criança?

() doce () azedo () amargo () salgado () picante

Qual o horário em que a minha criança tem mais apetite?

() manhã () início da tarde () final da tarde () noite

- **Minha criança gosta de *fast foods*?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança tem o hábito de beliscar?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

Se sim, o que? _____

- **Minha criança está acima do peso?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança está abaixo do peso?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança está com o peso adequado?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança come poucos tipos de alimentos?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança come a maioria dos alimentos que são servidos nas refeições familiares?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança ‘dá trabalho’ para comer?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança é enjoada para comer?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança come pouco?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança tem um apetite voraz?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança gosta de provar comidas novas e diferentes?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança está sempre pedindo por comida?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

Se sim, qual? _____

- **Minha criança, mesmo estando alimentada, aceita sua comida favorita?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança sente prazer em comer?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança aguarda com expectativa o momento da refeição?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança toma refrigerantes durante as refeições?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança aprecia bebidas adocicadas?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança toma refrigerantes fora das refeições?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança come menos quando está feliz?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança solicita bebidas adocicadas fora das refeições?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança come menos quando está entediada?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança come menos quando está irritada?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança come menos quando está cansada?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança come mais, quando está feliz?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança come mais quando está ansiosa?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança come mais quando está entediada?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança come mais quando está preocupada?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança come mais quando não tem nada para fazer?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança tem intolerância alimentar?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

Se sim, a qual alimento? _____

- **Minha criança tem alergia alimentar?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

Se sim, de qual alimento? _____

- **Minha criança come enquanto assiste à televisão?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança faz quatro refeições diárias?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança faz as refeições diárias junto com a família?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Minha criança pratica esportes?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Nossa família costuma fazer as refeições junta, ao redor da mesa?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **Há discussões familiares no momento das refeições?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

- **No momento das refeições, o “clima” é de tranquilidade familiar?**

() seguramente não () creio que não () creio que sim () seguramente sim

• **Quantas porções minha criança deveria comer todos os dias para ter uma boa saúde?**

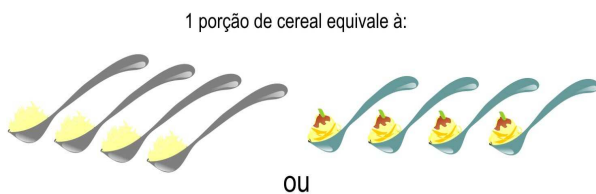
a) _____ porções de frutas (por ex. 1 porção de fruta equivale à: uma maçã, ou uma laranja, ou uma banana, ou $\frac{1}{2}$ (meio) mamão, ou quatro limões).



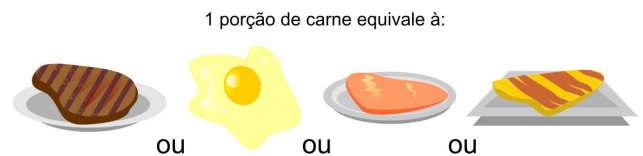
b) _____ porções de verduras e legumes (por ex. 1 porção de verdura equivale à: 15 folhas de alface/1 cabeça, ou uma cenoura, ou duas colheres de sopa de feijão, ou de beterraba).



c) _____ porções de cereais (por ex. 1 porção de cereal equivale à: quatro colheres de sopa de arroz, ou três colheres de sopa de macarrão cozido).



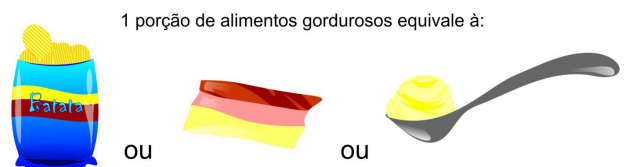
d) _____ porções de carnes (por ex. 1 porção de carne equivale à: um bife médio de carne bovina, ou um ovo, ou um bife de frango, ou um bife de lombo).



e) _____ porções de doces (por ex. 1 porção de doce equivale à: uma colher de sopa de doce de leite, ou uma fatia de bolo de chocolate, ou duas bolachas recheadas).



f) _____ porções de alimentos gordurosos (por ex. 1 porção de alimentos gordurosos equivale à: um pacote de batata frita pequeno, ou $\frac{1}{2}$ (meia) fatia de bacon, ou uma colher de sopa de margarina).



• **Na última semana, minha criança ingeriu...**

a) *Sucos de fruta:*

() 1 a 3 vezes () 1 a 2 vezes () 3 à 4 vezes () 5 à 6 vezes () 1 vez por dia () 2 vezes por dia
() 3 vezes por dia () 5 ou mais vezes por dia.

b) *Salada verde/ de folhas (com ou sem outros vegetais):*

() 1 a 3 vezes () 1 a 2 vezes () 3 à 4 vezes () 5 à 6 vezes () 1 vez por dia () 2 vezes por dia
() 3 vezes por dia () 5 ou mais vezes por dia.

c) *Arroz e feijão juntos:*

() 1 a 3 vezes () 1 a 2 vezes () 3 à 4 vezes por semana () 5 à 6 vezes por semana () 1 vez por dia
() 2 vezes por dia () 3 vezes por dia () 5 ou mais vezes por dia.

d) *Carne vermelha:*

() 1 a 2 vezes () 3 à 4 vezes por semana () 5 à 6 vezes () 1 vez por dia () 2 vezes ao dia
() 3 vezes ao dia () 5 ou mais vezes ao dia.

e) *Carne branca:*

() 1 a 2 vezes () 3 à 4 vezes por semana () 5 à 6 vezes por semana () 1 vez por dia () 2 vezes ao dia
() 3 vezes ao dia () 5 ou mais vezes ao dia.

f) *Frituras:*

() 1 a 3 vezes por mês () 1 a 2 vezes por semana () 3 à 4 vezes por semana () 5 à 6 vezes por semana
() 1 vez por dia () 2 vezes ao dia () 3 vezes ao dia () 5 ou mais vezes ao dia.

g) *Refrigerantes ou bebidas industrializadas:*

() 1 a 3 vezes por mês () 1 a 2 vezes por semana () 3 à 4 vezes por semana () 5 à 6 vezes por semana
() 1 vez por dia () 2 vezes ao dia () 3 vezes ao dia () 5 ou mais vezes ao dia.

• **Na última semana, você ingeriu...**

a) *Vegetais:*

() 1 a 3 vezes () 1 a 2 vezes () 3 à 4 vezes () 5 à 6 vezes () 1 vez por dia () 2 vezes por dia
() 3 vezes por dia () 5 ou mais vezes por dia.

b) *Frutas (sem contar sucos)?*

() 1 a 3 vezes () 1 a 2 vezes () 3 à 4 vezes () 5 à 6 vezes () 1 vez por dia () 2 vezes por dia
() 3 vezes por dia () 5 ou mais vezes por dia.

• **Minha criança ingere...**

a) *Sucos de fruta:*

() 1 vez por dia () 2 vezes por dia () 3 vezes por dia () 5 ou mais vezes por dia.

• *Salada verde/ de folhas (com ou sem outros vegetais):*

() 1 vez por dia () 2 vezes por dia () 3 vezes por dia () 5 ou mais vezes por dia.

c) *Arroz e feijão juntos:*

() 1 vez por dia () 2 vezes por dia () 3 vezes por dia () 5 ou mais vezes por dia.

d) Carne vermelha:

() 1 vez por dia () 2 vezes ao dia () 3 vezes ao dia () 5 ou mais vezes ao dia.

e) Carne branca:

() 1 vez por dia () 2 vezes ao dia () 3 vezes ao dia () 5 ou mais vezes ao dia.

f) Frituras:

() 1 vez por dia () 2 vezes ao dia () 3 vezes ao dia () 5 ou mais vezes ao dia.

g) Refrigerantes ou bebidas industrializadas:

() 1 vez por dia () 2 vezes ao dia () 3 vezes ao dia () 5 ou mais vezes ao dia.

• **Você ingere...**

a) Vegetais:

() 1 vez por dia () 2 vezes por dia () 3 vezes por dia () 5 ou mais vezes por dia.

b) Frutas (sem contar sucos):

() 1 vez por dia () 2 vezes por dia () 3 vezes por dia () 5 ou mais vezes por dia.

- **Dos alimentos abaixo, marque com um X o que havia em sua casa na última semana, independente se você os consumiu ou não:**

() Banana	() Salada de frutas
() Maça	() Cenoura
() Melancia/Melão	() Batata
() Mamão	() Milho
() Mexerica	() Ervilha
() Abacate	() Feijão
() Laranja	() Arroz
() Uva	() Macarrão
() Limão	() Alface
() Suco de Laranja	() Tomate
() Suco de Limão	() Brócolis
() Suco de Caju	() Couve

Outras frutas: _____

Outros Vegetais: _____

Outras Folhas: _____

Outros Alimentos: _____

Obrigado pela contribuição!

Anexo 2:

Roteiro de entrevista com os pais/ responsáveis

Antes da Intervenção:

- Como é o comportamento geral da criança?
- O que ela gosta de comer?
- E o que ela não gosta de comer?
- Como acha que seria a alimentação ideal para sua criança? Alguma coisa te incomoda na alimentação da criança?
- E como você lida com esses alimentos que ela não gosta de comer, você a incentiva a comer?

.

Após a intervenção:

- Após a realização das oficinas das quais a sua criança participou, gostaríamos de saber se ela experimentou alguma alteração no conjunto alimentar? Se sim, quais?
- Entrevistadora: A sua criança experimentou novos alimentos? Há algum alimento que ela não comia e passou a comer? Se sim, quais?
- Algo mais que gostaria de relatar?

Anexo 3:

Planejamento e Transcrição das oficinas com as crianças

Oficina 1:

Duração prevista: Aproximadamente 120min.

Objetivos: Conhecer os membros do grupo e estipular o funcionamento dos encontros.

Materiais:

- Tesoura;
- Cola;
- Papel almaço;
- Materiais de desenho: lápis de cor, giz de cera, canetinhas;
- Ingredientes para receita de doce de Leite Ninho: coco, leite desnatada, leite condensado.

Aquecimento:

Apresentação (20min):

- Os coordenadores se apresentarão ao grupo e será pedido que cada criança se apresente em voz alta para os demais do grupo.
- Serão traçadas as regras básicas de convivência e funcionamento do grupo (ex. não se deve gritar, não pode bater no colega, deve-se escutar em silêncio enquanto o outro fala e levantar a mão antes de falar, lavar as mãos antes de ir mexer com a comida, quando se pode ir ao banheiro e/ou sair da sala, etc.).
- As crianças serão questionadas se sabem o motivo por estarem ali e lhes será explicado os motivos de terem sido convidadas para participarem desse grupo.

Desenvolvimento:

Contação de história – Boneco Doce (45min):

- Será contada a história do Boneco Doce de acordo com os critérios mediacionais estabelecidos pelo programa MISC.
- Conversa e montagem do Boneco Doce (25min).
- Será pedido às crianças suas opiniões sobre a história e questionado como deve se comportar o Boneco Doce.
- Serão reforçadas as regras de convivência do grupo e da cozinha experimental.

Cozinha experimental – o Boneco Doce (35min.):

- As crianças serão convidadas a prepararem um bonequinho doce de leite ninho.
- A atividade será mediada através dos critérios estabelecidos pelo programa MISC.

Transcrição - Oficina 1:

A oficina foi realizada no período da tarde com início às 13:30h. O grupo foi composto por 12 crianças com idade de seis anos de idade, sendo seis do sexo feminino e seis do sexo masculino. As atividades foram elaboradas no laboratório de ciências da escola, uma grande sala com duas compridas bancadas de pedra, 20 cadeiras ao redor de cada bancada e três pias localizadas no final da sala.

As crianças foram retiradas de suas salas de aula por um dos colaboradores e trazidas para o laboratório onde o mediador/ pesquisador e mais um colaborador as aguardavam.

Elas chegaram demonstrando que estavam animadas, curiosas e agitadas. Todas as crianças se sentaram no chão formando uma roda e o coordenador então apresentou a equipe às crianças e explicou o que seria feito ali num tom bem humorado e animado:

“Olá para todos e todas, me chamo Victor essas são as tias Laís e Ingrid. Viemos da Universidade e como já tinha explicado antes vamos vir aqui uma vez por semana para fazer algumas atividades com vocês, contar histórias, conversar, desenhar e mexer com comida. Agora queria saber se todo mundo se conhece aqui?” – algumas crianças afirmam que sim e outros movimentam as cabeças em sinal de negativo.

“Ok, então vamos nos apresentar de um jeito um pouco diferente, assim todo mundo pode saber o nome do outro e nos darmos bem né?” – diz o coordenador, as crianças concordam anuindo movimentando suas cabeças em sinal de positivo.

“Primeiro cada um fala seu nome.” – disse o coordenador e em seguida cada uma das crianças participantes falou seu nome, algumas de forma bastante animada e outras timidamente.

“Muito bom!” – exclamou o coordenador. “Mas, ainda não deu pra decorar o nome de todo mundo né? Então façamos assim, cada um fala seu nome e faz alguma

coisa, bate as mãos, estala os dedos, faz um careta e o resto da roda tem de repetir o nome e imitar, que tal?”

As crianças riem, demonstram terem ficado excitadas com o jogo e começam a fazer a brincadeira, alguns enquanto falam o nome ficam de pé e dão pulos, outros mostram a língua, batem palma e etc.

“Que maravilha, essa sim foi uma apresentação animada, gostei de ver, acho que agora todo mundo já sabe quem é quem né?” – diz o coordenador num tom animado e as crianças concordam movimentando a cabeça ou exclamando: “*Siim!*”.

De modo animado e empático o coordenador começa a falar com as crianças: “Então, nós agora vamos ser um grupo. E como vocês devem saber quando estamos com outras pessoas tem coisas que podemos e não podemos fazer né?”.

As crianças anuem em concordância com as cabeças, um dos meninos se levanta e já fala: “*É, não pode ser malcriado e sem educação com os outros!*” outras crianças concordam, citando exemplos semelhantes.

“Isso mesmo, então temos de ter algumas regras aqui, e quando penso nessa coisa de regras lembro-me de uma história... a história do Boneco Doce, vocês conhecem?” – diz o coordenador num tom de empolgação. As crianças logo dizem que não e algumas já pedem para contar: “*Nããõ!*” “*Conta ela tio!*” “*Fala pra gente*”.

“Ok vou contar... mas temos que ficar em silêncio enquanto conto, senão ninguém escuta nada né?” – diz o mediador e as crianças acenam com as cabeças um sinal de concordância e outros falam sim em voz alta.

“A história do boneco doce é a seguinte: Um belo dia a Fulana e a Ciclana (usa-se o nome de duas meninas do grupo, o que faz as crianças rirem e ficarem empolgadas), estavam meio tristes por que não tinham com quem brincar”.

“Então a Ciclana pensou: Ah já sei! Vamos fazer um boneco doce para brincar com a gente!” – fala o coordenador num tom animado. “Boneco doce? Mas o que é isso? pergunta Ciclana. É um bonequinho feito de farinha, açúcar e leite. A gente mistura tudo, põem pra assar e ele brinca com a gente!”.

“E assim as duas fizeram o bonequinho no maior dos caprichos, pegaram açúcar e farinha e misturaram tudo. Depois veio o leite e amassaram até ficar durinho, fizeram no formato de um homenzinho e pronto já pro forno!”.

“Passado algum tempo olha lá, o boneco estava pronto. Tinha braços e pernas, olhos e boca, ouvidos e nariz, tudo! Igual gente de verdade só que doce.” – diz o mediador num tom empolgado e sorridente, as crianças direcionam seu olhar atentamente para o mesmo.

“Então a Ciclana e a Fulana todas animadas foram chamar o Bonequinho Doce para brincar com elas.” O mediador então pede que as meninas chamem o boneco para brincar com elas: “Vamos lá meninas como vocês chamariam o Boneco Doce para brincar com vocês?”. As duas crianças gritam: “*Vem brincar Bonequinho Doce, vem!*”.

“E advinha o que fez o bonequinho doce gente?” – Pergunta o mediador para a roda num tom de interrogação e espanto.

“*Ele foi brincar ué*”, “*Ele brincou com elas*” – dizem as crianças em tom empolgado.

“Não! Ele fugiu, mostrou a língua pra elas e se mandou.” – diz o mediador às crianças enquanto faz a imitação do bonequinho mostrando a língua e fugindo, provocando risadas nas crianças.

“E aí o Boneco correu, correu e correu. Até que viu dois meninos, o Beltrano e o Fulano (usa-se o nome de dois meninos do grupo) e espantados com aquele boneco feito de doce que anda e fala, chamaram-no pra brincar.”

O mediador solicita que as crianças se levantem e chamem o boneco: “Vamos lá meninos, levantem-se e chamem o Boneco pra brincar!” – as crianças então chamam o boneco em voz alta: “*Vem brincar boneco doce, vem!*”.

“E advinha o que ele fez pessoal?” – Pergunta o mediador num tom de espanto. “*Ele fugiu!*” – dizem todos, alguns fazendo mímicas mostrando a língua outros batendo as mãos.

“Isso mesmo deu no pé. Por que ele era um boneco danado, travesso e mal criado não gostava de fazer nada que os outros pediam pra ele fazer. E assim correu,

correu. Até que viu uma velhinha na rua.” – O coordenador pega uma das crianças e direciona sua fala para ela: “E o que a velhinha disse pro boneco doce?” A criança fica em silêncio por breves segundos e fala num tom de incerteza: “*Pra ele brincar com ela?*”.

“Isso mesmo, pra brincar com ela e com os netinhos e adivinhem o que o boneco fez?” – pergunta o mediador direcionando seu olhar para toda a roda. “*Fugiu!*”, “*Correu que nem um foguete!*”, “*Vazou!*” – exclamam as crianças empolgadas.

“Isso aí!” – responde o mediador. “Até que ele viu uma lagoa e lá tinha um peixinho que viu ele e disse: Ei Boneco Doce, vê pra cá nadar comigo, larga esse povo que fica aí te chamando pra brincar com eles e vem comigo.”

“E vejam só pessoal, não é que o boneco doce foi. Deu um pulão na água e TIBUM!” – diz o mediador, gesticulando. “E adivinhem o que aconteceu com o boneco que era de açúcar e farinha quando caiu na água?” – As crianças se mostram surpresas, alguns fazem mímicas com as mãos mostrando algo se despedaçando, outros falam “*sumiu*” ou “*morreu*”.

“Isso mesmo ele derreteu, se desfez na água.” – o mediador gesticula com as mãos a ação de dissolver ou separar. “E a Ciclana e a Fulana que estavam atrás dele viram tudo aquilo e ficaram tristes de ver o boneco delas derreter. Não é meninas? Quando estamos triste o que fazemos?” – pergunta o mediador direcionando seu olhar para as duas meninas da roda.

“*Eu choro*” – disse umas das meninas, e a outra já responde: “*Fico triste e choro também*”. “Então como que fizeram na história? mostrem pra turma!” – fala o mediador num tom brincalhão. E as duas garotas mimetizam choro e tristeza, ao que os demais colegas riem e elas mesmas também.

“Então os meninos tiveram uma ideia. Fazer outro boneco doce! E assim eles fizeram. Mas esse assim que ficou pronto, já trancaram a porta da sala, sentaram ele numa cadeira e contaram toda história do Boneco Doce passado, de como ele tinha sido travesso e desobediente e por isso ele derreteu na água.” – diz o mediador num tom de empolgação.

“Esse bonequinho doce escutou tudo, e no final pensou: É, melhor ser comportado do que derreter num lago. E aí, gostaram da história?” – pergunta o mediador às crianças. Todas de forma bastante e animadas respondem que sim e acenam com as cabeças.

Após isso as crianças são questionadas pelo mediador: “Então o que podemos aprender dessa história?”. Todas ao mesmo tempo começam a contar qual o moral da história ao mesmo tempo, gritando e conversando com o colega ao lado.

O mediador interrompe a fala delas pedindo silêncio com um gesto de mão e fala: “Calma pessoal, todos terão seu momento de falar, só precisam levantar a mão e eu aponto o dedo e aí vocês falam beleza? Agora qual foi a lição mais importante que você viu na história?”.

Logo as crianças levantam as mãos e à medida que o mediador apontava o dedo para cada criança ela passa a falar o que definiu como pontos importantes da história, estes foram: “*Não correr*”, “*não fugir*”, “*não pular na água*”, “*não ser malcriado*” e “*brincar com todos*”.

O mediador então propõe uma nova atividade às crianças: “Muito bem, todos sabem a moral da história. Mas, que tal fazermos um boneco igual a esse, mas na vida real? Só que esse não será feito com água e farinha. Vamos usar papel almaço, canetinhas, giz de cera e lápis de cor, que tal?”. As crianças aceitam essa proposta exclamando: “*Sim!*” “*Eba vamos!*” Enquanto sorriem e demonstram bastante empolgação.

Então o mediador coloca no chão da sala um grande pedaço de papel almaço e começa a explicar como será feita essa atividade:

“Ok, agora faremos nosso boneco doce da seguinte maneira. Iremos desenhá-lo nesse grande pedaço de papel e para isso precisaremos de um molde né? Então qual será o coleguinha que vai se candidatar pra servir de forma?”.

Uma criança já se candidata com uma expressão bastante alegre, o coordenador então pede que ela deite em cima da folha de papel e fique imóvel enquanto as demais crianças utilizando canetinhas fazem seu contorno na forma de papel: “Fique deitado aí, imóvel, como uma estátua, você será a forma do nosso boneco. E o restante da turma irá

pegar as canetinhas e contornar ele. Mas com cuidado hein, não vão machucar o colega! E cuidado para não pisar no colega ou rasgar o papel” – as crianças rapidamente pegam canetinhas e fazem o contorno do boneco no papel, enquanto riem e conversam entre si.

Depois de feito a forma do boneco doce o mediador fala às crianças: “Olha só, está parecendo o contorno dum homenzinho mesmo hein? Mas, tem coisa faltando aí não tem? Cadê a boca, nariz, roupa, orelha?” – as crianças direcionam seus olhares para o papel, e alguns depois pegam canetinhas, lápis e giz de cera de diversas cores e começam a enfeitar o desenho. Passado alguns minutos as crianças começam a exclamar: “pronto”, “acabei”.

O coordenador direciona seu olhar para o boneco e torna a falar para o grupo: “Hum... então vejamos se acabou mesmo. Todos observem bem o desenho para ver se não há algo faltando nesse boneco.” – as crianças mantêm seu olhar direcionado sob o desenho por uma dezena de segundo e então exclamam: “*Tá pronto!*” “*Acabou*” “*É assim mesmo!*”.

O mediador direciona seu olhar para o desenho e depois diz ao grupo: “Olha só, que lindo! Ele tem olho, orelha, veja só até umbigo!”.

Uma garota então exclama num tom de irritação: “*Tio, o Fulano fez mamilo nele!*”. Algumas crianças riem do comentário ao que o coordenador responde: “Ah veja só, ele tem mamilos também! Será que está errado? Por que olha só, tenho certeza que todo mundo aqui tem também, igual tem olhos, boca, dedos e nariz não é? Nós só não vemos por que a roupa tampa...” – a menina que exclamou irritada logo interrompe a fala e diz: “*É mesmo, não pensei nisso... então pode!*”.

O coordenador fala às crianças: “Ok, agora pro nosso Boneco não morrer igual ao da história temos de fazer o que?”. Algumas crianças falam: “*Não deixar ele entrar na água*”, “*Trancar a porta*”, “*Falar com ele*”.

O Coordenador responde a eles: “Isso também, e assim como as crianças da história nós temos de ensiná-lo o que pode e o que não se pode fazer. Por isso vou dar esses pedaços de papel e nele vamos escrever as regras de convivência que combinamos, que tal? Coloquem o que se deve e não se deve fazer pra que todo mundo se dê bem e não atrapalhe a aula.”.

As crianças se agitam e parecem ficar empolgadas em poder escrever, conversam uma com as outras sobre o que se deve escrever, e todas começam a procurar os monitores e o coordenador para pedir ajuda para escrever suas sentenças.

Terminado a escrita todos se sentam em roda e o coordenador então fala: “Ok, temos muita coisa aqui, vamos ver quais são as regras?” – as crianças se mostram animadas. O coordenador então lê para todos em voz altas as sentenças que foram escritas: “Não bater, não brigar, não mexer com água, não gritar, não correr, ser obediente, escutar o tio, tratar bem o colega, não teimar”.

O coordenador se levanta, pega o grande boneco desenhado na folha de papel almaço e se dirige para uma parede da sala fixando o boneco nela à vista de todos. Voltando a falar com as crianças diz: “Nosso boneco está pronto e temos as regras pra que ele não seja mal comportado, vou colar aqui nele para que assim ele e a gente possamos sempre nos lembrar de como devemos ser. E não podemos nos esquecer que ele também faz parte do nosso grupo agora, então temos que cuidar dele e dar o exemplo, entendido?” – todos acenam a cabeça em sinal de concordância.

“E agora para encerrar nosso encontro vamos pra cozinha! Fazer nosso próprio boneco doce! Só que antes temos que seguir algumas regras não é? Quem aqui sabe quais são?” – diz o mediador e as crianças ficam bastante animadas e começam a falar: “*Não brigar*”, “*Lavar bem as mãos*”, “*Não jogar comida no outro*”, “*Escutar o tio*”, “*Tomar cuidado com os materiais*”, “*Não desperdiçar*”.

Sorrindo e num tom animado o mediador responde: “Isso mesmo, agora um de cada vez, vamos nos levantando para fazer uma fila e lavar as mãos, por o avental e sentar no banco pra montar nosso boneco”.

As crianças ficam bastante agitadas e empolgadas. Algumas correm para a pia, e começam a disputar a torneira, o coordenador as repreende: “*Gente e a regra do não brigar e tomar cuidado?*” – as crianças direcionam seu olhar para o mediador e logo voltam a se comportar.

Após todos estarem com as mãos limpas e com aventais vestidos, as 12 crianças se sentam em frente a uma larga bancada de pedra com três grandes bacias a sua frente.

As crianças são divididas em três grupos de quatro crianças, com um mediador responsável por cada grupo.

“Primeiro ao fazer uma receita é importante seguir passo a passo, então prestem atenção ok? Vamos colocar primeiro a farinha de leite ninho, olhem só como é branquinha, e que cheiro bom tem né?” – diz o mediador e todas crianças se aproximam e inspiram profundamente, riem umas para as outras e dizem coisas como: “*que cheiro bom*” ou “*hum... gostoso*”.

“Ok, agora o próximo passo é por o açúcar refinado. Notem como ele é lisinho e doce (coloca um pouquinho na mão de cada criança para provarem). Mas como é doce não podemos colocar muito senão fica enjoativo.” – diz o mediador e uma criança logo complementa: “*É mesmo, doce demais faz mal, pode dar diabetes*”.

As crianças são instruídas a misturarem essa mistura sólida com calma, ao que o mediador mimetiza o movimento: “Vamos misturar tudo isso com muita calma! Para não vazar, sujar o colega ou a bancada.”.

Terminado isso o mediador diz: “Agora vem o leite condensado, reparem como é grosso, tem cheiro bom e é docinho (coloca um pouco no dedo das crianças para que provem). Agora vamos misturar bem, ate virar uma massinha de modelar. Pode ser que comece a ficar grudento, se isso acontecer não se preocupem, é só continuar amassando que eu jogo mais farinha pra desgrudar”.

As crianças amassam muito a mistura, e pouco a pouco a receita começa a ficar pronta. Algumas crianças parecem ter dificuldade com a massa que gruda em suas mãos e exclamam: “*Tio ta grudando!*” – o mediador logo lhes ajuda jogando mais leite em pó nas mãos das crianças e pede que esfreguem uma nas outras: “Vou por mais farinha. Esfregue as mãos para a massa ir desgrudando e junta no bolo pra fazer muita massa pro boneco”.

As crianças permanecem amassando a mistura por cerca de 20 minutos, quando a maioria já estava pronta o mediador fala para as crianças: “Ok, agora que já estão terminando, vocês podem reparar que a massa ta bem durinha, e podemos moldar nosso boneco doce.”.

Rapidamente as crianças vão moldando seus bonecos doces. Enquanto moldam muitas delas comem um pouco da massa e sorriem. O mediador lhes sugere que provem a massa para saber se está gostosa: “Se quiserem já podem provar pra ver se a massa está boa e docinha. Se não estiver podemos por mais açúcar ou leite em pó, ok?”. As crianças provam pequenas quantidades da massa, e exclamam que está bom.

Passado cerca de oito minutos o sinal do recreio toca e o mediador volta a falar para o grupo: “Quando terminarem podem colocar no pratinho, lavarem as mãos e tirarem o avental. Podem comer agora ou depois ta? E nos vemos semana que vem”.

As crianças ficam agitadas, muito começam terminar de montar seus bonecos, e outros assim que terminam de modelar já os comem. Pouco a pouco as crianças fazem seus bonecos doces, mostram suas criações para os mediadores e demais colegas, tiram seus aventais depositando-os nas bancadas, vão se despedindo dos mediadores e saem do laboratório para ir brincar no pátio que fica fora da sala, pois o recreio já estava começando. Fim da sessão.

Oficina 2:

Duração prevista: Aproximadamente 120min.

Objetivos: Retomar as regras, introduzir o uso dos portfólios e sondar os hábitos alimentares das crianças.

Materiais:

- Portfólios;
- Materiais de desenho: lápis de cor, giz de cera, canetinhas.

Aquecimento:

Apresentação (35min):

- Os coordenadores saudarão o grupo.
- Serão retomadas as regras básicas de convivência e funcionamento do grupo (exemplo: não se deve gritar, não pode bater no colega, deve escutar em silêncio enquanto o outro fala e levantar a mão antes de falar, lavar as mãos antes de ir mexer com a comida, quando se pode ir ao banheiro e/ou sair da sala, etc.).

- As crianças serão questionadas se sabem o motivo por estarem ali, e lhes será explicado os motivos de terem sido convidadas para participar desse grupo.
- Será apresentado o Portfólio e solicitada a confecção da capa do mesmo.

Desenvolvimento:

Contação de história – A Lagarta Comilona (15min):

- Será contada a história da Lagarta Comilona de acordo com os critérios mediacionais estabelecidos pelo programa MISC.
- Discussão sobre a história.

Encerramento:

Registro no Portfólio – O prato da lagarta (35min.):

- As crianças serão convidadas a escreverem ou desenharem no portfólio um prato de comida ideal para a lagarta comilona, com base em alimentos que costuma comer.
- A atividade será mediada através dos critérios estabelecidos pelo programa MISC.

Transcrição - Oficina 2:

A oficina teve início às 13h30min. Contou com a participação de doze crianças, seis do sexo feminino e seis do sexo masculino, todas com seis anos de idade. O local utilizado para a oficina foi à biblioteca da escola, uma ampla sala repleta de prateleiras com livros localizadas nas paredes e oito pequenas mesas, com quatro cadeiras ao redor de cada uma, dispostas por toda a sala.

As mesas e cadeiras foram colocadas no fundo da sala, deixando uma grande área livre no centro e na entrada da sala. Foram emendadas duas mesas, de modo a formar uma grande mesa retangular e colocadas 12 cadeiras ao seu redor, essa grande mesa foi disposta no centro da sala.

As crianças entram na biblioteca da escola em fila, seguindo uma das assistentes de pesquisa, mostram-se animadas e agitadas. O mediador sorrindo as saudou num tom

animado e pediu que se sentassem: “Boa tarde para todos, vamos nos sentar para começarmos nosso encontro!” – as crianças rapidamente o fizeram.

Direcionando seu olhar para todas as crianças o mediador lhes questiona: “Olá como estão? E aí as férias foram boas?” – as crianças anuem positivamente com a cabeça e muitos exclamam “*siim!*”.

“Então se lembram do por que estamos reunidos aqui? E do nosso bonequinho?” pergunta o mediador num tom animado. As crianças respondem que sim e outros faziam gestos de positivo com as mãos ou anuíam com a cabeça. Em tom de pergunta ele lhes diz: “E era mesmo o que viemos fazer aqui...?”.

As crianças ficam em silêncio, um garoto logo levanta a mão e diz: “*Brincar, fazer boneco doce, falar de comida*”. O mediador sorri, e lhes direciona o olhar enquanto fala: “Isso aê, acertou quase tudo. Nós viemos sim falar de alimentos, o boneco doce nós já fizemos, e quanto ao brincar... antes vamos ver como estão se lembrando do que fizemos no ultimo encontro?”.

As crianças concordaram com um movimento de cabeça e logo alguns começaram a falar: “*Fizemos boneco doce e um de papel*”. Concordando o mediador lhes responde: “Isso mesmo, e teve a história do boneco doce também. Alguém se lembra dela?”.

As crianças se agitam e começam a falar todas de uma vez, o mediador então pede que se acalmem: “Calma pessoal, lembrem-se um de cada vez, tenho apenas dois ouvidos”. As crianças se silenciaram e então começaram: “*É a historia dum boneco de doce que caiu na água e derreteu*”.

“Muito bom, isso mesmo, mas foi só isso que aconteceu?” – pergunta o mediador num tom intrigado. “*Nãããooo!*” – respondem as crianças. “*Ele teimou com as meninas, com os meninos e os avozinhos e por isso ele caiu na água*”, “*ele foi teimoso e desobediente*” – prontamente falaram várias das crianças.

“Isso aí, todo mundo com a memória boa!” – diz o mediador sorrindo e num tom animado. “E depois fizemos nosso próprio boneco, do nosso tamanho só que de papel não é?” – questiona o mediador direcionando seu olhar para as crianças elas concordam movimentando as cabeças.

“Vejam só então quem voltou?” – o mediador vai para um canto da sala e puxa o boneco feito de papel de trás de uma mesa para o alcance dos olhos de todos. Algumas crianças sorriem e outras soltam gritos de exclamação.

“Aí ó! O nosso amigo voltou, ele também irá participar do grupo. Só que ele é ruim de cabeça né, foi tão desobediente nessas férias, até rasgou um pouco do pé (o mediador exhibe um pequeno rasgo no pé do boneco). Então acho que temos de relembrar ele das regras que criamos pra ele e para nós, não acham?”

As crianças mostram-se animadas e empolgadas e começam a falar: “*Não pode gritar!*” “*Não pode cair na água*”, “*Não pode bater no colega*”, “*Não Pode teimar*”, “*Não pode brigar*”, “*Não pode enredar*”, “*Tem de dividir as coisas*”, “*Tem de lavar a mão*”, “*Não pode sujar, jogar fora nem cuspir na comida*”.

O mediador dirige seu olhar para todas as crianças e depois para o boneco de papel e diz num tom teatral: “É, ouviu só boneco doce, nessa sala todo mundo sabe as regras e cumpre elas! Então não se esqueça delas, trate de comportar por que quem não é comportado não fica com a gente. Não é turma?”. As crianças sorriem, e num tom animado direcionam o olhar para o boneco e doce e gritam um sonoro “*Sim!*”.

“Ok, agora tenho algo para vocês, um diário de bordo! Vocês sabem o que é isso?” – pergunta o mediador sorrindo para as crianças, enquanto pega os portfólios, cada um é feito de várias folhas sulfites de diferentes cores e encadernadas com uma capa transparente, e vai entregando um a um para as crianças.

As crianças sorriem, e mostram agitação ao ver os portfólios, folheiam as paginas e comentam que tem cores diferentes enquanto comparam o de cada um com o do colega ao lado.

“Então, esse livro colorido, será nosso diário de bordo, nele iremos registrar tudo que fazemos aqui, e também iremos fazer algumas atividades nele. O que acharam dele?” – diz o mediador direcionando seu olhar às crianças que sorriem, alguns elogiam as cores: “*é colorido*” “*cada folha é duma cor né!*”, e a maioria responde um sonoro “*gostei muito*”.

“E então, como todo livro na primeira página nós temos o que?” – questiona o mediador. “*Uma capa!*” – respondem duas crianças. “Isso mesmo! Uma capa! Todo livro tem uma capa e, além disso, tem um autor, que é quem escreveu ele, como esses são seus livros, os autores serão quem?” – pergunta novamente o mediador às crianças. Prontamente respondem: “*A gente*”, “*Nós*”.

“Isso mesmo, por isso aqui estão canetinhas, lápis de cor, giz de cera e cola colorida para montagem da capa do diário de bordo de cada um. Façam como

quiserem!”- diz o mediador à medida que dispõem quatro potes repletos de materiais de desenho e colorir na mesa em que as crianças estão sentadas.

Por cerca de vinte minutos as crianças ficam colorindo, desenhando e montando suas capas. O mediador auxilia ajudando-as a escrever seus nomes, achar o material desejado, etc.

Terminada a confecção das capas o mediador pega uma câmera fotográfica e pergunta as crianças: “E aí pessoal tudo pronto? Posso tirar uma foto dessas capas bem bonitas que fizeram?”. Algumas crianças se levantam rapidamente com o portfólio em mãos e se colocam na frente do mediador pedindo que as fotografe.

“Calma gente, irei tirar foto de todo mundo, é só ficar sentado no lugar que já vou” – diz o mediador. As crianças se sentam, aguardam o mediador chegar a seus lugares e ficam conversando com o colega ao lado, comentando e comparando suas capas.

O mediador para em frente a cada criança, direciona seu olhar para o livro e depois para a criança. Ele questiona o que ela desenhou, elogia o desenho e tira a foto, passando para a seguinte criança até ter rodado por toda a mesa.

“Beleza gente, todos temos nosso diário de bordo e capas lindas neles, agora é a hora da história. Preciso que prestem atenção nela, pois o que iremos fazer nos outros dias vai meio que depender dela” diz o mediador para as crianças, elas direcionam seu olhar para ele demonstrando animação.

“Hoje vou contar a história da lagarta comilona, alguém conhece?” – pergunta o mediador e as crianças respondem com um sonoro “*Não! Conta!*” e outras apenas sinalizando com um movimento negativo da cabeça. “Ok, então posso começar, façamos silêncio” – diz o mediador falando num tom calmo e fazendo o gesto de silêncio com o dedo à frente da boca.

“Era uma vez uma lagarta bem pequenina, ela sentia muita, muita fome, então achou uma maçã, fez um furinho nela e a comeu toda, mas continuava com fome. Então andou mais um pouco e achou duas laranjas comeu ambas, mas continuava com fome. Passado um tempo achou três uvas, as comeu na hora, mas continuava com fome. Já no final do dia achou quatro grossos pedaços de presunto, comeu ele sem nem pensar, mas continuava com fome, mas se sentia tão cansada de toda essa comilança que foi dormir.

No dia seguinte a lagarta acordou com uma bruta fome, e percebeu que tinha crescido bastante! Então se espreguiçou e foi procurar mais comida. Achou seis peras e

as devorou na hora e ainda estava com fome. Procurou um pouco no jardim e viu sete pães, comeu todos e ainda tinha fome. Logo em seguida viu um grande pedaço de queijo comeu ele todo e continuava com fome. Ao final da tarde achou sete tomates comeu eles rapidamente e já não sentia tanta fome então foi dormir.

No outro dia acordou se sentindo grande e forte, mas ainda com muita fome. Enquanto procurava comida encontrou uma geladeira aberta e lá dentro tinha bolos, chocolate, doces, queijos, linguiça presunto, ovo, frutas, refrigerante e todo tipo de guloseima, e num piscar de olhos lá estava lagarta comendo tudo. E ela comeu tanto que ficou cansada rapidamente e dormiu.

No dia seguinte quando acordou estava inchada e grande se sentindo mal, sua cabeça doía, sua barriga doía muito, e se sentia fraca, cansada e triste, mas sua fome não tinha acabado. Então viu uma folha de alface e a comeu, e veja só! Isso a fez se sentir um pouco melhor, e após um ponto adormeceu no grande casulo que fez para si. Passado alguns dias o casulo se rompeu e ela nasceu como uma linda borboleta!”.

Uma criança animadamente levanta a mão e pergunta: “*O que é casulo tio?*”. Antes de o mediador responder outro garoto do grupo começa sua fala num tom empolgado: “*É tipo uma conchinha que a minhoca da borboleta faz antes de virar borboleta. Parece uma coberta toda enrolada nela (direciona seu olhar para o mediador) e aí quando já esta sequinha e pronta ela rasga essa concha e sai uma borboleta, não é professor?!*”. O mediador sorri, e responde direcionando o olhar para o garoto, para a menina que fez a pergunta e depois para o restante do grupo: “Isso mesmo! Falou direitinho, o casulo é uma das etapas que a lagarta passa antes de virar borboleta, é como se ela fizesse uma casinha pra ela dormir e descansar enquanto seu corpo se transforma pra virar uma borboleta mesmo, ganhar asas, antenas longas e essas outras coisas típicas de uma borboleta. E assim como vimos na história da lagarta comilona, o mais importante pra que isso aconteça é comer bem! Mas, não é comer muito de qualquer coisa, não é turma? Por que o que foi que aconteceu com a lagarta quando ela se empanturrou de tudo quanto é comida?”.

As crianças levantam as mãos e agitadamente começam todos a falar ao mesmo tempo: “*Teve dor de barriga*”, “*Passou mal*”, “*Ficou doente*”. O mediador ergue suas mãos para as orelhas e fala: “*Ixi, mas todo mundo gritando ao mesmo tempo não entendo nada, vamos lá, um de cada vez*”. As crianças então se silenciam e tornam a repetir as respostas, porém individualmente esperando o outro colega falar.

“Beleza isso mesmo, é a mesma coisa que acontece conosco quando comemos muita coiserada, não é? Vocês já comeram muito e passaram mal?” – pergunta o mediador direcionando seu olhar para a turma.

As crianças dessa vez levantam a mão e esperam o sinal do mediador para começarem a falar. “*Eu já, tive diarreia, e minha mãe me fez tomar remédio e tomar suco de caju ate melhorar*” diz um garoto e outro complementa “*Minha mãe me dá aquela coisa que faz a água fiar cheia de bolha, aí eu arroto e fico bem depois*”, algumas crianças riem do comentário do colega.

O mediador sorri e anui com a cabeça e diz: “Então assim como a lagarta passa mal se comer demais, nós também passamos. E assim como ela, para crescermos, sermos fortes e termos saúde também temos de comer muito! Só que direito, assim como tem um jeito certo de andar, escrever e ler, também existe o jeito certo de comer, e é isso que iremos ver nos próximos encontros beleza?” – as crianças sorriem e concordam gesticulando o sinal de joia, ou apontando um sim com movimentos de cabeça enquanto sorriem e parecem mostrar animação.

“E agora iremos fazer uma atividade meio diferente que tem a ver com a nossa história” – diz o mediador mostrando animação e batendo palmas. “Iremos montar um prato de comida para a lagarta nos nossos portfólios!”.

As crianças se agitam, sorriem, começam a abrir seus cadernos, escolher lápis de cores e canetinhas ao que o mediador fala: “Só que tem um detalhe, esse prato tem de ser feito de acordo com o que vimos na história, tem de ser o prato ideal pra lagarta! O prato de comida que fará bem pra ela usando o que vocês gostam de comer entendido?”.

O grupo sinaliza que sim com a cabeça e outros respondem o mesmo, e logo as crianças estão conversando entre si e trocando os materiais. Alguns decidem escrever os alimentos que serão servidos e chamam o mediador para que ele solete as letras para elas. A atividade se estende por cerca de 30 minutos.

Ao terminarem seus desenhos as crianças falam “*terminei*”, *acabei*” ou “*pronto*” e o mediador então se dirige a essas crianças, analisa seu desenho junto com a criança e depois tirava uma fotografia da produção da mesma.

Quando todas haviam terminado o mediador as convida para se sentarem em roda em torno da mesa e retoma o que foi visto neste encontro, para poder encerrar as atividades do dia.

“Vamos lá pessoal, todos fechando os diários e deixando em cima da mesa, guardem as canetinhas e os lápis onde estavam antes, e vamos sentar para encerrarmos nosso encontro” – diz o mediador para o grupo. As crianças se agitam e rapidamente começam a guardar as canetinhas e lápis nos potes, recolhendo tampinhas ou algum material no chão, rindo bastante e brincando com os colegas.

Passados cerca de dois minutos estão todas sentadas em torno da mesa com o olhar direcionado para o mediador: “*Ah não já acabou tio? Hoje não vamos fazer comida não?*” – pergunta uma das crianças seguida por duas garotas que fazem perguntas quase idênticas. O mediador sorri e responde ao grupo: “Não hoje não, mas quem sabe na próxima? Porém isso só, e somente só, vocês souberem me responder as seguintes perguntas.” – as crianças se agitam e mostram empolgação.

“Vamos lá quais são as nossas regras?” – questiona o mediador num tom bem humorado, porém sério. As crianças prontamente começam a falar todas juntas e o mediador logo fala: “Ishi, acho que não vamos cozinhar mais não, olha só uma das regras mais importantes vocês estão se esquecendo de novo... não tínhamos combinado que cada um ia falar por vez e que não ia ter ninguém gritando?” – as crianças imediatamente se calam e levantam as mãos, algumas crianças repreendem o colega ao lado dizendo: “*Viu só, tem de ser mais educado, que nem a tia fala pra gente (professora regular da turma), obedecer as regras senão a gente não faz mais receita!*”.

Então uma por vez cita as regras do grupo “*Não gritar*”, “*Não bater*”, “*Não xingar ou teimar*”, “*Tratar bem o colega*”, “*Lavar as mãos antes de mexer com a comida*”, etc. O mediador sorri para o grupo e volta a falar: “Muito bem, estão com tudo na ponta da língua, e o que nós vimos hoje?”

As crianças respondem em uníssomo de forma animada: “*A história da lagarta comilona!*”. “Isso mesmo e o que mais? Nada sobre alimentação não?” – questiona o mediador. As crianças então se calam por alguns segundos e começam a falar por vez “*Sobre comer direito pra crescer*”, “*Não pode comer muito duma vez pra não passar mal*”. O mediador sorri para o grupo, faz um sinal de positivo com mão e diz: “Isso mesmo estão todos craques, agora vamos ficar de pé, fazer uma fila e voltar pra sala que por hoje é só! Nos vemos no próximo encontro ok?”.

As crianças sorriem, e anuem com a cabeça se levantando e formando a fila rapidamente para saírem da sala. Fim da segunda sessão.

Oficina 3:

Duração prevista: Aproximadamente 120min.

Objetivos: Retomar as regras, investigar hábitos alimentares das crianças, introduzir os grupos alimentares e alimentação balanceada de acordo com o programa My Plate.

Materiais:

- Portfólios;
- Materiais de desenho: lápis de cor, giz de cera, canetinhas;
- Painéis: Pirâmide Alimentar e Prato Ideal (My Plate).

Aquecimento:

Apresentação (30min):

- Os coordenadores saudarão o grupo.
- Serão retomadas as regras básicas de convivência e funcionamento do grupo (ex. não se deve gritar, não pode bater no colega, deve escutar em silêncio enquanto o outro fala e levantar a mão antes de falar, lavar as mãos antes de ir mexer com a comida, quando se pode ir ao banheiro e/ou sair da sala, etc.).

Narração de história – O Sanduíche da Maricota (15min):

- Registro no portfólio do sanduíche favorito.
- Apresentar a história *Prima da Galinha*.

Desenvolvimento (40min):

- Discussão sobre a história da Galinha.
- Trabalhar a alimentação balanceada: Prato Ideal.
- Trabalhar os grupos alimentares: Montar a Pirâmide alimentar.

Encerramento (40min):

Registro no Portfólio – O sanduíche para a Prima da Galinha (35min.):

- As crianças serão convidadas a escreverem ou desenharem no portfólio um lanche ideal para a Prima da Galinha, com base nos alimentos vistos e no prato ideal (My Plate).
- A atividade será mediada através dos critérios estabelecidos pelo programa MISC.

Transcrição Oficina 3:

A oficina teve início às 16h 05min, foi realizada na biblioteca da escola com um grupo composto por doze crianças de seis anos de idade, seis do sexo masculino e seis do sexo feminino. As crianças entram animadas e agitadas na biblioteca da escola. A sala estava disposta com uma grande mesa retangular no centro, doze cadeiras ao seu redor.

O mediador sorrindo as saudou num tom animado, pediu que se sentassem e as crianças rapidamente o fizeram. Direccionando seu olhar para todas as crianças o mediador lhes questionou como estavam e se haviam passado bem a ultima semana. As crianças responderam que sim e outros faziam gestos de positivo ou anuíam com a cabeça.

“Assim como no ultimo encontro, vamos lá rever nossas regras?” – questiona o mediador num tom empolgado, se dirigindo para uma parede onde está afixado o Boneco Doce confeccionado pelas crianças com várias tiras de papel afixadas. Apontando o dedo para o boneco o mediador dirige seu olhar para o grupo e pergunta: “Então, o que podemos e o que não podemos fazer pessoal?”.

As crianças demonstram animação, vários levantam as mãos e começam a falar um por um quando o mediador as chama pelo nome: “*Não pode molhar*”, “*Não pode gritar*”, “*Não pode teimar*”, “*Tem de tratar bem o colega e ouvir o tio*”, “*Não pode teimar e tem de cuidar dos ingredientes*”, “*Tem de falar um de cada vez!*”, “*Sempre lavar a mão antes de mexer na comida*”.

O mediador sorri e volta a ficar junto com as crianças em torno da mesa. “Isso mesmo, basicamente essas são nossas regras, e vamos segui-las a risca para que todos possamos ter uma tarde bem legal e divertida né?” – as crianças anuem positivamente com as cabeças. O mediador então se dirige a elas num tom animado: “Pro dia de hoje, trouxe uma coisa diferente para vocês, iremos falar de grupos alimentares, já ouviram falar disso?” – questiona o mediador. O grupo fica em silêncio, alguns gesticulam que não com movimentos de cabeça e outros respondem: “*Não o que é?*”. Sorrindo o mediador fala: “Beleza, então vou deixar vocês um pouco na curiosidade e vou contar uma história antes disso. Já conhecem a história da Galinha Maricota?” – pergunta o mediador num tom animado.

As crianças riem e se agitam muito respondendo em voz alta: “*Siim!*” e todas ao mesmo tempo começam a contar trechos da história complementando a fala do colega: “*Ela vai fazer um sanduíche e os animais ficam falando pra ela por mais coisa nele*”, “*O bode pede pra por capim!*”, “*E o rato pra por queijo!*”, “*Ela fica brava quando a raposa pede pra por carne de frango*”, “*Ela ficou tão brava que mandou todo mundo embora e fez o sanduíche sozinha, do jeito dela*”.

O mediador sorri, e com as mãos faz um gesto pedindo para se acalmarem e voltarem a se sentar, num tom calmo diz: “Muito bem gente, calma. Vejo que todos

sabem a história na ponta da língua.” Uma garota logo o interrompe e diz animada “*Eu adoro essa história! A galinha é vermelha!*” ao que as demais crianças riem e alguns concordam com a colega falando: “*Eu também gosto*” outra: “*Eu gosto, a tia sempre conta ela pra gente.*”

“Que bom então ter trazido uma historia que todos gostam! E falando em sanduíche, quero saber uma coisa, qual o sanduíche favorito de vocês? Vou entregar agora seus diários de bordo e quero que desenhem ou escrevam seu sanduíche favorito, nele pode ter o que quiserem, é o sanduíche perfeito para vocês!”- diz o mediador num tom animado enquanto se dirige a uma grande caixa no canto da sala, de lá retira os portfólios das crianças e os potes com materiais para desenho.

As crianças ficam agitadas, riem e comentam uma com a outra qual é seu lanche favorito. O mediador chama duas crianças que estavam gritando e correndo ao redor da mesa e lhes fala: “Que tal vocês me ajudarem a distribuir os materiais hein? Vamos lá metade dos diários pra um e metade para o outro, entreguem para os colegas, ok? Muito obrigado!” – as duas crianças com os portfólios em mãos percorrem a mesa sorridentes, entregando os portfólios para os colegas, ao terminarem sentam-se ao redor da mesa com os demais colegas e começam a folhear seus portfólios.

“Muito bom, todo mundo com o diário em mãos, tem canetinhas, lápis, giz de cera à vontade pra todo mundo, podem começar e não se esqueçam de dividir com o colega e nada de brigar por material” – diz o mediador direcionando seu olhar para todos do grupo.

As crianças começam a pegar os lápis de cor e giz de cera de forma bastante agitada, derrubando alguns materiais no chão e dois garotos começam a discutir pelo mesmo lápis. Nesse momento as crianças começam a falar alto para os dois participantes: “*Xiii! Olha a bagunça!*”, “*Não pode brigar!*”, “*Vocês tão derrubando tudo, se quebrar não tem como usar o giz de cera mais*”. Os dois garotos direcionam seus olhares para os colegas e depois para o mediador, que faz um movimento de concordância com a cabeça. Os dois garotos soltam o lápis e pegam outro material iniciando seus registros no portfólio.

As crianças ficam por cerca de 20 minutos realizando esta atividade. O mediador percorre a mesa, questiona as crianças sobre o que estão desenhando e quais ingredientes estão sendo colocados nos seus lanches. Quando iam terminando seus desenhos as crianças levantavam a mão e gritavam “*acabei!*”, “*terminei*”, “*Pronto*

tio!”. O mediador se dirige às mesmas e questiona sobre a produção da criança: “Ó que lanche grandão, o que temos aqui? Hum... sanduíche bonito, o que você pôs nele? Qual seu alimento favorito aí?”. As crianças mostravam empolgação e comentavam animadas sobre suas produções.

Terminado os desenhos o mediador lhes diz: “Ok vamos fechar os diários! E agora vamos fazer um jogo.” As crianças exibem surpresa e empolgação, muitas com entusiasmo perguntam “*Jogo que jogo?*”. O mediador sorri, e calmamente fala: “Um jogo de adivinhação, mas para jogá-lo vocês tem de prestar muita atenção no que vou explicar ok?” – as crianças anuem com a cabeça. “Lembram-se do que falei no início sobre os grupos alimentares e vocês não sabiam o que era?” – as crianças anuem com a cabeça, e uma garota num tom teatral diz: “*Sim, e algo me diz que você irá nos falar agora né?*”.

O mediador num tom bem humorado diz à garota e depois para o grupo: “Isso mesmo! Os alimentos não são todos iguais né? Temos frutas, verduras, carnes, doces e muitos outros. E todos eles servem pra manter nosso corpo saudável e funcionando bem, só que cada um faz uma coisa específica. Por exemplo, a carne nos ajuda a ficar fortes, ganhar músculos, deixar cabelos e unhas duras e fortes! (faz um gesto exibindo o músculo do bíceps de modo teatral ao que as crianças riem). Outros como o macarrão servem pra dar energia entenderam? E hoje iremos aprender sobre eles dum jeito diferente”.

As crianças sorriem, alguns batem palminhas e ficam atentamente direcionando seu olhar para o mediador. Este se dirige a uma caixa e tira de lá dois grandes painéis coloridos de EVA no formato de um disco, repartido em cinco cores diferentes. O mediador os coloca na mesa entre as crianças. “E aí pessoal, o que acham que é isso?”. As crianças permanecem em silêncio por alguns segundos, um garoto diz “*Um círculo com várias cores.*”. O mediador sorri e diz: “Isso, mas também pode parecer com um prato de comida não é? É redondo e as partes coloridas podem ser vários tipos de alimento não acham?”.

O grupo fica em silêncio por alguns segundos, as crianças apontam, alguns tocam nos painéis e depois anuem com a cabeça, muitos dizem: “*É parece um prato mesmo!*” outros falam: “*Pode ser, aqui seria a comida em cima dele*” – enquanto apontam para o painel.

O mediador sorri e volta a falar com o grupo: “Então, percebem como é colorido, tem cinco cores diferentes quais são?” – as crianças em coro falam animadamente, alguns apontando e tocando as áreas do prato: “*Verde, vermelho, laranja, amarelo e verde escuro!*”. O mediador sorri e fala num tom animado: “Perfeito, são essas mesmo! E cada uma ocupa uma área diferente né. Isso quer dizer que cada alimento tem em maior ou menor quantidade nesse prato. Dá pra perceber isso?”. As crianças por alguns segundos direcionam o olhar atentamente para os painéis, alguns os tocam e então falam “sim” ou apenas anuem com a cabeça. Um garoto fala: “*É mesmo! O verde e verde escuro tem mais que o vermelho e o amarelo!*” outro logo diz: “*É o amarelo tem mais que laranja!*”.

“Isso, todos bastante observadores. É assim mesmo, e esse prato que trouxe para verem é o prato ideal, ou seja, é o jeito que nosso prato de comida deve ser! Tem de ser colorido com o maior numero de variedade possível, com vários tipos de alimento. Senão a gente não tem uma alimentação saudável e fica doente que nem a prima da galinha Maricota” – diz o mediador sorrindo. As crianças demonstram surpresa e logo dizem: “*Prima? Mas a Galinha não tem prima!*”, “*A prima dela ela não tem na história*” “*A Galinha tem prima?*”.

O mediador sorri, coloca as mãos na cintura e diz num tom teatral: “Há, mas ela existe sim! Até trouxe ela aqui comigo. Sabem... ela não sabe comer direito, come apenas arroz, e por isso é magricela, branca e fraca. E vocês têm a missão de ajudá-la a aprender a comer bem!”. As crianças mostram animação, o mediador se dirige à caixa e tira de lá uma galinha branca confeccionada em não tecido e a mostra para as crianças. “Vejam só a prima da galinha Maricota magra que dá dó!” – diz o mediador exibindo uma grande sacola de não tecido feita no formato de uma galinha branca e as crianças se agitam direcionando seu olhar para a galinha. “Veem como é mole e sem cor, isso por que o prato de comida dela também é assim. E hoje vocês vão mostrar pra ela como deve ser um prato de comida saudável combinado?” – as crianças sorriem e mostram entusiasmo, alguns fazem sinal de positivo com as mãos e outros anuem com a cabeça.

“Então vamos rever o que vimos até agora. Contem para a galinha o que é esse painel colorido na mesa e pra que ele serve” – diz o mediador para o grupo. As crianças rapidamente começam a falar uma seguida da outra: “*Esse é um prato de comida!*”, “*Isso. Um prato que tá colorido por que nele tem um monte de tipo de comida.*”, “*É... uns tem mais alimento que outro, aqui ó (aponta para o painel) tem mais verde que as*

outras cores e é assim que tem de ser.”. Por ultimo uma garota diz: “E esse é o jeito que tem de ser o prato todo colorido com muita coisa diferente.”.

As crianças sorriem, direcionam o olhar atentamente para a galinha de pano colocada na mesa. O mediador então lhes fala: “Muito bem, explicaram bem! E agora que tal vermos o que cada cor quer dizer? Por que não adianta saber como montar um prato senão sabemos o que por nele né?”. As crianças anuem com a cabeça e um garoto diz: “*É senão a galinha não vai saber comer direito.*” – o mediador sorri e diz “Isso mesmo”.

Dirigindo-se para a caixa num canto da sala o mediador retira um grande painel de EVA em forma de pirâmide, o painel é dividido em quatro cores. A base na cor amarela está escrito Carboidratos, seguido por um trecho verde escrito Reguladores, depois um pedaço laranja denominado por Proteínas e por ultimo um trecho vermelho caracterizado por Energéticos. Esse painel é colocado no chão ocupando o meio da sala.

“Vamos lá turma, todos para cá e se sentem em volta do nosso tapete. Vamos aprender sobre os grupos alimentares para sabermos montar nosso prato ideal!” – diz o mediador num tom animado enquanto se senta no chão, as crianças rapidamente o seguem e sentam-se em roda ao redor da pirâmide.

“Como podem ver essa pirâmide é bem grande e têm cores diferentes, cada cor tem algo escrito nela, podem ler para mim?” As crianças em coro começam a ler: “*CAR-BO-I-DRA-TOS*”, “*PRO-TEI-NAS*”, “*REGU-LA-DO-RES*”, “*E-NERGÉTICOS*”. “Muito bem, todos leram perfeitamente.” – lhes fala o mediador e as crianças sorriem e se mostram animadas por receberem o elogio. “Como podem ver, essa pirâmide está separada por cores, inclusive as mesmas cores que vimos no prato ideal. Ou seja, cada cor aqui é um grupo alimentar que temos de usar quando formos montar nosso prato de comida. Vamos ver o que é cada grupo?” – fala o mediador e as crianças anuem com a cabeça.

“Primeiro temos esse pedaço grandão que é o grupo dos...” – começa a falar o mediador e as crianças falam animadas: “*Carboidratos!*”. “Isso mesmo, os alimentos daqui servem pra nos dar energia, são em geral as massas e grãos, como arroz, macarrão, pão. Sabem de mais algum alimento que pode ser daqui?” – diz o mediador. As crianças ficam alguns segundos em silêncio e então em tom duvidoso um menino fala “*Pão!*” e o mediador responde: “Isso! Mas esse eu já falei, sabe outro?”. Uma

garota fala “*macarrão*”, o mediador sorri e diz: “Exato muito bom, o macarrão uma massa que é do grupo dos carboidratos!” – a garota sorri e bate palminhas.

Apontando o dedo na área do próximo grupo o mediador questiona ao grupo: “Agora o próximo, o que está escrito nele?”. As crianças logo respondem: “*Reguladores*”. “Isso mesmo! Toda essa área em verde é a dos alimentos chamados de reguladores, são as frutas, legumes e demais vegetais. Eles servem para equilibrar nosso corpo, fazem muito bem pro nosso funcionamento e mantem nossa saúde. Sabem me falar algum exemplo?” – pergunta o mediador. As crianças sorriem e falam animadamente, quase todas de uma vez só: “*Laranja*”, “*Maça*”, “*Alface*”, “*Tomate*”, “*Cenoura*” “*Jiló!*”, e vários outros vegetais. “Maravilha nesse vocês estão craques!” – sorriu o mediador enquanto fala ao grupo.

Apontando para o próximo grupo lhes fala: “E esse aqui qual é?” – as crianças dizem em coro “*Proteínas*”. O mediador humoradamente diz: “Muito bom! Esse é o grupo das proteínas, nele estão os alimentos responsáveis pela nossa força! Ajudam a ganharmos músculos, ter cabelos e unhas fortes! Vamos encontrar nele as carnes, gelatina, o ovo e leite, beleza?” – as crianças anuem com a cabeça e um garoto fala: “*O queijo também né? Ele vem do leite.*” O mediador sorri e fala: “Exato, muito bem, o queijo também! De forma geral aquilo que é de origem animal, o que vem dos animais entra nesse grupo”.

Colocando o dedo no topo da pirâmide o mediador diz: “E finalmente o ultimo grupo que corresponde aos...?” – as crianças instantaneamente falam animadas: “*Os energéticos!*”. O mediador sorri e fala alegremente: “Isso mesmo! Esse é um dos meus favoritos por que nele tem muita guloseima. Aqui estão os alimentos que nos dão muita energia com o nome já diz né? São os açúcares e coisas mais doces como chocolates, balas e sorvetes. São muitos bons, mas como podem ver aqui na pirâmide e no nosso prato ideal tem um espaço pequeno, ou seja...?” – as crianças então falam imediatamente “*Tem de comer pouco*”, “*Não faz muito bem*”, “*Não pode comer muito*”. O mediador sorri e diz num tom empático: “Isso mesmo, parabéns acertaram em cheio! Temos de tomar cuidado com a quantidade de doces que comemos”.

Pegando a galinha e colocando a mão dentro dela o mediador retira 70 pequenas fichas redondas, nelas estão estampadas uma série de alimentos feitos em EVA e diz para as crianças enquanto mostra as algumas das fichas para o grupo: “Agora iremos fazer um jogo, teremos de colocar cada um desses alimentos no grupo correto. Primeiro

irei mostrar a ficha, quero que me digam qual o nome do alimento e depois em qual grupo ele pertence, entendido?” – as crianças respondem que sim e demonstram uma grande empolgação e ficam agitadas. O mediador então exhibe uma ficha e as crianças respondem: “*maça!*”, ao que ele diz: “Muito bem e a maçã é...?”, “*Uma fruta!*” – dizem as crianças. “Perfeito e onde ficam as frutas?” – pergunta o mediador e o grupo fala prontamente: “*Nos reguladores.*”. O mediador coloca a ficha na pirâmide dentro do grupo dos reguladores e torna a falar: “Perfeito, vamos pra próxima”. A atividade seguiu desta forma por cerca de 27min, as crianças acertaram praticamente todas as fichas na primeira tentativa.

Terminada a construção da pirâmide o mediador se levanta e direciona o olhar para as crianças gesticulando para se levantarem enquanto fala: “Maravilha todo mundo soube montar direito nossa pirâmide alimentar, e acho que deu pra perceber bem aonde vai o que e pra que serve cada grupo né?” – as crianças gritam o sonoro “sim” em uníssono.

“Então, como já sabem hoje temos a prima da galinha Maricota no nosso grupo, e assim como a prima dela, ela simplesmente adooora comer sanduíche! Só que ela é bem enjoada com comida, praticamente come só arroz e por isso vive adoentada. Por causa disso que temos a missão de bolar um sanduíche bem gostoso pra ela. Esse sanduíche tem de ser igual a esse prato que vimos hoje (o mediador suspende o painel no ar exibindo-o para as crianças). Vejam como é colorido e nele tem todos os alimentos dos quatro grupos que vimos hoje. Assim será o sanduíche. Vamos lembrá-los?” pergunta o mediador num tom animado para o grupo.

As crianças ficam bastante agitadas, muitos se levantam e correm até a pirâmide e começam a pegar as fichas, alguns as jogam para o ar, outros começam a gritar os nomes dos alimentos contidos nas fichas. O mediador dirige seu olhar para o grupo e fala num tom firme: “Pessoal, vamos acalmar! Meninas sentem-se na mesa, Fulano por favor coloque as fichas na pirâmide novamente. Eu entendo a empolgação de vocês mas é importante me escutarem primeiro para fazerem tudo direito não acham? Lembram-se do nosso acordo de regras? Qual era o combinado?”. As crianças vão pouco a pouco se sentando, ao passo que vão citando algumas das regras: “*Não pode bater*”, “*Tem de comportar, e não teimar*”, “*Escutar enquanto o outro fala*”. “Muito bem, e o que vocês estavam fazendo?” – pergunta o mediador num tom ainda firme. As crianças que já haviam se sentado começam a falar: “*A gente tava bagunçando*”, “*Falando alto*”,

“*Tava brincando*” por ultimo o ultimo casal de crianças que ainda estava de pé diz: “*Fazendo bagunça*” – e voltam para os seus lugares.

“Bom, todos mais calmos agora né? Viram como vocês sabem como devem se comportar? Eu sei que vocês querem comentar com o colega o que estamos vendo, que querem pegar e brincar. E podem fazer isso tudo, mas não agora, temos a hora certa para tudo, assim que fizermos essa atividade podem conversar e olhar a vontade nossa pirâmide ok?” – diz o mediador sorrindo num tom calmo e afável, porém firme. Algumas crianças sorriem enquanto fazem sinal de positivo com as mãos, e a maioria anui com a cabeça ou falam “sim” de forma mais contida e baixa.

Num tom animado o mediador se dirige ao grupo “Vamos retomar, temos quatro grupos na nossa pirâmide, quais eram eles pessoal? O primeiro e maior é o dos...?”. As crianças direcionam seu olhar para a pirâmide e então respondem em vozes altas e animadas: “*Carboidratos!*”. “Isso mesmo, eles servem para dos dar energia, nele temos quais alimentos?”. Cinco crianças respondem imediatamente “*Arroz*”, “*Macarrão!*”, “*Bolo!*”, “*Farinha*”, já as outras crianças direcionam seu olhar para a pirâmide e citam outros alimentos “*Panqueca*”, “*Pão!*”, “*Torta*”, “*Rosca*”. O mediador faz um sinal de positivo com a mão e volta a falar para o grupo: “Isso, excelente acertaram! E o próximo grupo é dos alimentos...?”. As crianças imediatamente gritam: “*Reguladores!*”. O mediador começa a falar e então é interrompido pelas crianças que gritam: “*É o grupo das frutas e verduras!*”. “Isso mesmo, nem precisei perguntar. Estão de parabéns, aprenderam direitinho. E para que eles servem?” diz o mediador sorrindo.

Três garotas dizem praticamente em coro: “*Eles fazem bem pra saúde*”. Um menino diz em seguida: “*Ajudam a manter a gente saudável, faz bem pra pele, pro estomago e não deixa a gente ficar doente.*” Ao que outro logo complementa: “*Igual na história da lagarta comilona, ela comeu alface e ficou boa!*”. O mediador sorri, e então diz num tom bastante empolgado: “Isso mesmo, vocês são ótimos hein, estão sabendo tudo direitinho! E agora quero saber do próximo grupo, qual que é?”. As crianças em coro falam alto, e bem entusiasmadas: “*Proteínas!*” e em seguida dois garotos dizem “*Aí tem a carne, o ovo, o queijo*” “*Fazem a gente ficar forte, ter unha e cabelo forte e músculo também!*”. O mediador sorri para os garotos e diz num tom alegre: “Uau, estão arrasando, é isso mesmo!”.

“E para finalizar, esse tenho certeza que todos sabem na ponta da língua, qual o ultimo grupo?” – diz o mediador direcionando o olhar para o grupo num tom

brincalhão. As crianças imediatamente falam, alguns gritam enquanto levantam as mãos e outros se mostram tão animados que levantam das cadeiras “*Doces!*”. “Calma gente, calma” – fala o mediador num tom firme gesticulando com as mãos para que se sentem.

“É isso aí, doces estão nesse grupo. Mas qual é o nome dele? O nome é o mesmo que a função dele pro nosso corpo.” – fala o mediador para o grupo. As crianças direcionam seu olhar para a pirâmide alimentar e logo respondem: “*Energéticos!*”. “Exato, e eles nos dão energia só que tem um, porém aí, quem sabe?” – pergunta o mediador direcionando seu olhar ao grupo. Um menino logo levanta a mão e fala alegremente “*Não pode comer muito doce, por que faz mal!*”. “Isso mesmo, acertou em cheio. Apesar dos alimentos desse grupo serem uma delícia, não podemos comer muito deles. Senão a gente pode ter uma série de problemas, desde dor de barriga até engordar muito e doenças bem sérias.” – afirma o mediador direcionando seu olhar para todos do grupo.

O mediador então bate palmas e fala num tom bastante animado. “Agora que sei que todos são craques e sabem tudo de cór sobre nossa pirâmide alimentar, tenho uma missão para vocês. Vocês têm que criar, podem escrever ou desenhar, os ingredientes que vocês colocariam no sanduíche ideal pra Prima da Galinha Maricota! Lembrando que, tem de ser um sanduíche saudável igual ao que vimos no nosso prato e na pirâmide, ou seja...?” O grupo faz silêncio por breves segundos e seis crianças logo respondem: “*Tem de ter muita coisa diferente*”, “*Não pode ter muito doce*”, “*Tem de por muita verdura e fruta*”, “*E carne, a gente precisa de carne.*”, “*E queijo também!*”, “*O sanduíche vai ser colorido que nem o prato né?*”.

O mediador sorri, e direciona seu olhar para as crianças e para o restante do grupo: “Isso mesmo, aprenderam direitinho esse é o espírito. Agora vamos lá, quero ver qual lanche gostoso vocês vão bolar pra Prima da Galinha. E não se esqueçam, o que é de um é do outro, não vão brigar por material”. O mediador então começa a circular pela mesa, distribuindo os materiais de desenho para as crianças.

As crianças permanecem nessa atividade por cerca de 25 minutos, nesse ínterim, o mediador as questiona sobre suas produções e faz comentários incentivando-os: “Uau, que sanduíche gostoso esse, esse queijo parece estar uma delícia, mas não acha que podemos colocar mais coisa, parece que não tem nenhuma verdura aí... será que não ficaria mais gostoso se tivesse uma alface?”, “Olha só, um sanduíche grandão maior que minha mão! E como está colorido, que lindo!”.

Terminada a atividade as crianças finalizavam falando em voz alta: “*Pronto*”, “*Terminei*” ou fechavam os portfólios e os levavam ao mediador. À medida que foram encerrando, as crianças ficavam conversando com os colegas ou brincando e tocando os painéis do prato e da pirâmide.

Após todos terem terminado o mediador dirige-se ao grupo: “Muito bem pessoal vamos encerrar, todos sentem-se, por favor. Primeiramente, quero dizer que estão de parabéns, adorei ver o quanto são espertos e como acertaram quase tudo! Não se esqueçam dos grupos alimentares e nem que devemos sempre comer um prato colorido e saudável, ok?” – as crianças sorriem, alguns anuem com a cabeça e a maioria grita um sonoro e animado “*sim!*”. “Então agora vamos fazer uma fila e voltar para a sala que nosso encontro terminou.” Diz o mediador sorrindo enquanto direciona seu olhar para todos do grupo. Fim do encontro.

Oficina 4:

Duração prevista: Aproximadamente 120min.

Objetivos: Retomar as regras e trabalhar o grupo dos reguladores (frutas, legumes e demais vegetais).

Materiais:

- Portfólios;
- Materiais de desenho: lápis de cor, giz de cera, canetinhas;
- Painéis: Prato Ideal (My Plate) Pirâmide Alimentar.

Aquecimento:

Apresentação (30min):

- Os coordenadores saudarão o grupo.
- Serão retomadas as regras básicas de convivência e funcionamento do grupo (ex. não se deve gritar, não pode bater no colega, deve escutar em silencio enquanto o outro fala e levantar a mão antes de falar, lavar as mãos antes de ir mexer com a comida, quando se pode ir ao banheiro e/ou sair da sala, etc.).
- Retomar o Prato Ideal e os grupos alimentares (Pirâmide Alimentar).
- Será explicado às crianças o propósito da oficina (trabalhar o grupo dos reguladores).

Desenvolvimento:

Contação de história – Eu Nunca Vou Comer Tomate (25min):

- Será contada a história “Eu Nunca Vou Comer Tomate” de acordo com os critérios mediacionais estabelecidos pelo programa MISC.
- Discussão sobre a história e registro no portfólio.

Encerramento:

Cozinha experimental – Salada de Frutas (30min.):

- As crianças serão convidadas a prepararem uma salada de frutas, degustando as frutas individualmente e depois todas juntas quando a salada estiver pronta.
- A atividade será mediada através dos critérios estabelecidos pelo programa MISC.

Transcrição - Oficina 4:

A oficina teve início às 13h30min e foi realizada na biblioteca da escola. O grupo é composto por doze crianças com idades de seis anos, sendo seis meninas e seis meninos. As crianças entram animadas e agitadas na biblioteca da escola. A sala estava disposta com uma grande mesa retangular no centro e 12 cadeiras ao seu redor. Apenas 10 crianças comparecem ao encontro.

O mediador sorrindo as saudou num tom animado e pediu que se sentassem e as crianças rapidamente o fizeram. “Boa Tarde a todos como estão? Animados para hoje?” – questiona o mediador, as crianças agitam-se e gritam em coro “*siim!*”.

Direcionando seu olhar para todas as crianças o mediador lhes fala “Ótimo! Então, todos se lembram do nosso encontro passado, do que fizemos nele?”. As crianças gritam “*sim*” e respondem positivo mexendo suas cabeças. “Perfeito, então quero me refresquem a memória!” – diz o mediador sorrindo, enquanto se dirige para uma caixa no fundo da sala e pega um painel com um círculo colorido dividido em quatro partes, cada parte com uma cor específica. As crianças se levantam e começam a conversar uma com as outras e se mostram bastante agitadas. “Vamos lá turma. Vamos nos sentar senão não consigo falar e não vai dar tempo de fazermos nossas atividades do dia” – diz o mediador num tom calmo e apaziguador.

A maioria das crianças senta-se imediatamente, exceto dois garotos que continuam de pé brincando de “luta” e correndo pela sala. O mediador chega ao lado deles coloca a mão no ombro de cada um e fala num tom calmo, porém firme: “Meninos, vamos voltar para o lugar de cada um. Terão tempo para brincar disso e correr mais tarde no recreio, agora vamos brincar de outra coisa ok?”. Os garotos direcionam seu olhar para ele, param de brincar e então retornam aos seus lugares vagarosamente.

Direcionando seu olhar para o grupo e com o painel em mãos, o mediador fala ao grupo num tom animado: “OK crianças, o que é isso aqui que tenho em mãos?”. Muitas crianças levantam as mãos empolgadas e outros falam imediatamente: “O prato!” “O prato ideal!”. “Isso mesmo! E o que isso quer dizer?” pergunta o mediador sorrindo. As crianças ficam em silêncio por pouco segundos até que começam a falar um por um e depois todos ao mesmo tempo: “*É o jeito que nosso prato de comida tem de ser*” “*É como nós temos que montar o prato na hora de comer*” “*Ele tem de ter um montão de coisa diferente*” “*Tem que ter fruta, verdura, carne, arroz e feijão!*” “*E só um pouco de doce, nem sempre senão faz mal e engorda!*”.

O mediador sorri direcionando seu olhar para todas as crianças e diz num tom animado: “Isso mesmo! Estão todos de parabéns, aprenderam direitinho o que vimos no encontro passado. Então agora quero me digam o que é isso aqui?” – questiona o mediador, dessa vez estendendo no chão ao lado da grande mesa em que as crianças se encontram o painel da pirâmide alimentar. As crianças direcionam seu olhar para a pirâmide, muitas parecem empolgadas e o grupo fica agitado, começam a conversar um com o outro, muitos se levantam para ver a pirâmide de perto e tocar no painel. O mediador pede gentilmente: “Calma pessoal, levistem das cadeiras com cuidado senão podem tropeçar e cair, ou machucar o colega. Vamos lá, vejam aqui”.

Após todos estarem mais calmos e com o olhar direcionado na pirâmide o mediador começa a falar: “Nós temos aqui a pirâmide alimentar. Alguém se lembra o que é ela e pra que serve?”. Uma garota imediatamente levanta a mão, o mediador aponta o dedo para ela e pede para que ela fale, ela logo responde: “*nela estão os tipos de comida, e mostra quais alimentos fazem o que pro nosso corpo.*”. O mediador sorri e fala: “Isso mesmo, muito bem! Pessoal, como a colega nos falou, a pirâmide alimentar representa os vários tipos de alimentos que comemos, desde o arroz até o bolo de chocolate. E cada um tem um papel pro nosso corpo continuar a funcionar bem. Vamos rever quais são, será que nos lembramos de todos?” – as crianças anuem com as cabeças.

O mediador aponta o dedo para a base da pirâmide, um segmento da cor amarela: “Esse grupo corresponde à qual?”. As crianças se agitam, direcionam seu olhar para a pirâmide e respondem entusiasmadas: “*Carboidratos!*”. O mediador sorri e diz: “Muito bom, esse é o grupo responsável por nos dar energia, e devemos comer sempre nas refeições, alguém se lembra de alguns alimentos que tem aqui. As crianças

instantaneamente começam a falar: *”Tem o arroz”, “Pão!”, “Macarrão!”, “Milho!”, “Bolo!”*. “Isso mesmo, perfeito! “Temos massas como o bolo, pão e macarrão, e os grãos como o milho e o arroz.” – diz o mediador sorrindo. Em seguida ele aponta para o outro segmento da cor verde e questiona ao grupo: “E esse aqui?”. As crianças ficam em silêncio por alguns minutos com o olhar direcionado para a pirâmide, alguns demonstram estarem lendo em voz baixa, então as crianças respondem em coro: *“Reguladores!”* e em seguida o grupo fica agitado e muitos começam a falar: *“São as frutas!” “E os vegetais!” “Tem maçã, abacaxi, alface” “E melancia, e morango” “Tomate, couve flor.” “Jiló!”*.

O mediador sorri, faz um gesto com as mãos para todos se acalmarem e lhes diz: “Isso aê, nesse grupo estão as frutas, legumes e demais vegetais! Como o nome diz, esses alimentos regulam o nosso corpo, nos ajudam a nos manter saudáveis, eliminar impurezas, ter mais saúde e fazer nosso corpo funcionar direitinho”. Apontando o dedo para o segmento seguinte de cor laranja lhes questiona: “Esse próximo grupo é qual? E Serve para que, se lembram?”. As crianças leem a legenda no painel em voz alta *“Prote-í-nas!”* e repetem a palavra empolgadas. Após isso, ficam alguns segundos em silêncio então dois garotos falam: *“Eles nos deixam fortes!” “Ajudam a gente ter força, e músculos!”*. O mediador sorri e antes que pudesse falar uma menina diz: *“Eles também dão energia, e deixam a gente com o cabelo e unha forte. Fazem bem pra gente”*. O mediador faz sinal de positivo com a mão e diz num tom animado: “Isso mesmo, estão craques, to feliz de ver que estão sabendo tudo! E alguém se lembra de exemplos desse grupo?”. As crianças ficam em silêncio por breves segundos, então cerca de seis crianças levantam as mãos e começam a falar: *“Carne!” “Tem o queijo” “Presunto!” “Queijo!” “Gelatina!” “Galinha!”*.

O mediador sorri e lhes diz: “Isso mesmo, estão todos certos! As carnes, como o presunto, a galinha e outras como carne de vaca, peixe e outras. Os derivados do leite também sabiam? Com o queijo, por exemplo, ele é feito do leite. E por causa disso também temos o iogurte nesse grupo também.”. Um garoto então levanta a mão e já fala *“O ovo também né, ele vem da galinha!”*. O mediador acena com a cabeça e responde num tom alegre para toda a turma: “Sim isso mesmo! O ovo também e temos outro alimento que comemos muito e faz um bem danado, a gelatina!”.

Apontando seu dedo para o topo da pirâmide um segmento da cor vermelha o mediador questiona às crianças: “E o ultimo qual é?”. As crianças se agitam e alguns

dizem num tom entusiasmado: “*Doces!*” ao que outros falam em tom de repreenda: “*Energéticos!*”. O mediador sorri, e lhes direciona o olhar falando: “Isso mesmo são o grupo dos energéticos e neles temos os doces, os açúcares e todos os alimentos que nos fornecem muita energia!”. “Mas tem um porém aí, que temos que tomar cuidados com os alimentos desse grupo. Vocês lembram qual é?” – diz o mediador num tom teatral como se estivesse contando um segredo importante. As crianças se mostram empolgadas e após alguns segundos de silêncio dizem de forma animada: “*Não pode comer muito!*” “*Se comer muito faz mal pra saúde!*”.

O mediador bate palmas, sorri e diz num tom bastante alegre: “Isso mesmo! Estão todos de parabéns, acho que já podem até dar aula sobre isso viu? Inclusive até a Prima da Galinha veio aqui de novo pra aprender com vocês.” O mediador vai até uma mesa e tira de trás dela a galinha feita de pano, as crianças sorriem, mostram-se empolgadas e direcionam seu olhar para a galinha. Num tom teatral o mediador torna a falar: “Ela estava lá na mesa, escutando tudo que vocês falaram sobre o prato e a pirâmide e achou tudo interessantíssimo. Só que ainda não sentiu vontade de comer direito. Por isso, que tal mostrarmos pra ela que alimentos de todos os grupos podem ser gostosos? Claro que há alguns que não gostamos, mas há outros deliciosos não é?”. As crianças anuem com a cabeça e muitos respondem de forma bastante excitada “*Sim!*”.

“Então hoje vamos trabalhar com o grupo dos reguladores pra ver se a galinha entende que comer frutas, legumes e vegetais, também pode ser gostoso!” – diz o mediador num tom empolgado. As crianças gritam energicamente “*sim!*” e outras crianças já levantam do seu lugar, se dirigem ao mediador e começam a falar alto: “*Eu gosto de tudo que é fruta!*” “*Tio eu como alface e tomate todo dia!*” “*Eu como banana e maçã lá em casa!*”. “Ah que bom, são alimentos que nos fazem bem, tem de ser assim mesmo! Vamos nos sentando agora” – diz o mediador para as crianças.

Após todas estarem sentadas o mediador tira um livro de uma caixa, e começa a falar para o grupo: “Então, seu sei que assim como a galinha tem gente que não gosta de comer fruta, nem verdura nem nada. E por isso trouxe uma história para vocês sobre isso.” As crianças batem palmas, mostram-se animadas e outras exclamam “*Yei!*”. O mediador mostra o livro para as crianças, todas sentadas ao seu redor direcionam seu olhar para o livro sugerindo estar examinando a capa. O mediador então fala: “Vejam só essa é a história do ‘Eu Nunca Vou Comer Tomate, do Charlie e da Lola’. Vocês conhecem eles, já viram o desenho?” As crianças anuem com as cabeças e respondem

“*sim!*” bastante empolgadas. “Ah que bom, eu também, então vamos começar” – diz o mediador num tom alegre e calmo.

Abrindo o livro na primeira página há uma grande ilustração de um tomate o mediador a mostra para o grupo e questiona a crianças num tom teatral: “Nossa, mas olha só que coisa grande e vermelha, todos sabem o que é?”. As crianças riem e gritam excitadas: “*Um tomate!*”. “Isso mesmo! E vocês gostam de tomate?” – pergunta o mediador. Algumas crianças anuem com a cabeça, outras respondem que sim e quatro crianças dizem “*não*” enquanto fazem sinal de negativo com a cabeça. “E já provaram?” – questiona o mediador direcionando seu olhar para esse grupo de crianças. Elas fazem sinal de negativo com a cabeça, sorrindo. “Ah não, mas gostar sem provar não vale. Vejam só como ele é vermelho, redondo e parece ser macio. Tenho certeza que deve ter um sabor incrível! Mas, tudo bem, quem sabe até o final do nosso encontro vocês não ficam com vontade de experimentar um né?” – diz o mediador num tom amigável.

Num tom teatral com o livro aberto de frente às crianças, de forma que possam ver as ilustrações, o mediador começa a contar a história fazendo a voz do personagem Charlie: “Eu tenho uma irmãzinha, a Lola. Ela é muito pequena e engraçada. Às vezes, eu preciso ficar de olho nela. Às vezes, mamãe e o papai me pedem para dar o jantar para ela. Isso me dá um trabalhão por que a Lola é muuito enjoada para comer.”

O mediador aponta para o livro e diz “Olhem só temos duas crianças aqui, quem será quem?”. As crianças respondem que a menina menor é a Lola e que o maior é o Charlie. “Isso aê, agora vejamos o que acontece a seguir.” – continua o mediador.

- A Lola não come cenoura, claro. Ela diz que cenoura é coisa de coelho. Eu digo, que tal ervilha? (o mediador lê enquanto aponta na pagina a ilustração dos alimentos citados). A Lola responde: - Ervilhas são pequenas demais e verdes demais (O mediador usa um tom agudo e teatral expressando enfado e a voz da personagem Lola.) - Um dia, aprontei uma boa com ela.

“Ixi, mas o que será que o Charlie vai fazer com a Lola hein?” – questiona o mediador num tom de curiosidade e suspense. As crianças se aproximam do mediador fechando mais a roda e demonstram interesse.

- A Lola estava na mesa, esperando o jantar. E ela disse: “Eu não como ervilha, nem cenoura, nem batata, nem cogumelo, nem espaguete, nem ovo, nem salsicha. Eu não como couve-flor, nem repolho, nem feijão, nem banana, nem laranja...” (diz o

mediador num tom agudo e teatral expressando aborrecimento. As crianças riem e muitos exclamam “*Nossa, mas ela não gosta de nada!*” ou “*Nusga!*” “*Que enjoada!*”).

- Eu também não sou muito fã de maçã, nem de arroz, nem de queijo, nem de tirinhas de peixe. (volta a falar no tom agudo anteriormente usado para as falas de Lola). E eu nunca, jamais, de jeito nenhum, VOU COMER UM TOMATE (O mediador usando o tom agudo coloca ênfase na negação de Lola, o que faz algumas crianças rirem), disse Lola.

“Uau, mas a Lola não gosta de praticamente nada né?” – questiona o mediador com um ar de surpresa. Uma criança logo fala “*Credo tio, mas ela come o que então? De nada ela gosta!*”. O mediador sorri e fala: “Realmente, viram o tanto de coisa que ela não come?”. Apontando para as ilustrações do livro o mediador questiona para as crianças: “E vocês gostam desses alimentos que a Lola dispensou? – algumas crianças responderam que sim e outras acenaram negativo com a cabeça. “Vamos rever quais eram?” – apontando figura por figura o mediador questionou qual alimento era (e as crianças acertaram todos), em seguida, ele questionava a qual grupo alimentar eles pertenciam, as crianças acertaram todos os alimentos também.

“Agora voltemos pra história né? E vejamos o que o Charlie aprontou” – disse o mediador empolgado. Fazendo a voz do personagem Charlie o mediador começa a falar:

- Que sorte a gente não vai comer nada disso. Não vamos comer nenhuma ervilha, nem cenoura, nem batata, nem cogumelo, nem espaguete, nem ovo e nem salsicha. Não vai ter couve-flor, nem repolho, nem feijão, nem banana, nem laranja. Aqui não tem arroz, nem queijo nem tirinha de peixes. E COM CERTEZA (o mediador coloca ênfase nessas palavras), não tem nenhum tomate.

A Lola olhou para a mesa e disse:

- Mas por que estas cenouras estão aqui Charlie? Eu nunca como cenouras Charlie (o mediador faz uma voz aguda e com tom de irritação).

O mediador torna a usar tom de voz de Charlie:

- E eu disse, Ah você acha que são cenouras. Mas, não são cenouras, são palitinhos laranjas de Júpiter! (as crianças entreolham-se e riem.).

Voltando a usar a voz de Lola o mediador continua:

- Mas para mim parecem cenouras!

- Mas como podem ser cenouras? Não existem cenouras em Júpiter.

Responde o mediador usando a voz de Charlie; neste momento ele mostra o livro para as crianças e elas direcionam seus olhares atentamente para as ilustrações. Muitas sorriem, apontam e conversam entre si. O mediador torna a usar a voz de Lola:

- Isso é verdade. Hum, acho que vou provar um, já que eles vieram lá de Júpiter. Mmm nada mau, disse Lola dando outra mordida.

O mediador torna a exhibir o livro às crianças e fala: “Vejam só, aqui a ilustração da Lola comendo cenouras, uops, palitinhos de Júpiter como ET!”. As crianças sorriem, e um garoto fala em tom de espanto: “*Ué, mas são cenouras! A Lola está comendo cenouras, mas acha que é palitinhos de Júpiter!*”. O mediador sorri e fala: “Isso mesmo, o Charlie deu apenas outro nome pra cenoura, assim a Lola ia ficar curiosa pra comer, e não é que ela gostou. Vamos ver o que mais ele vai fazer?” – as crianças anuem com a cabeça e mostram-se excitadas. Usando a voz de Charlie o mediador fala:

- Então a Lola viu umas ervilhas.

- Eu não como ervilhas Charlie! (diz o mediador usando a voz de Lola).

- E eu respondi: Imagina, não são ervilhas. São pingos verdes de Cabo Verde. Eles surgem do nada e caem do céu! (diz o mediador usando a voz de Charlie).

- Mas eu não como coisas verdes disse a Lola.

- Oba! Vou poder comer a sua parte. Pingos verdes são tão incrivelmente raros! (diz o mediador usando a voz de Charlie bastante empolgado)

- Hum, talvez eu só belisque um ou dois. Mmm, até que são gostosos. (diz o mediador usando a voz de Lola e gesticulando o movimento de pinça e levar alimento até a boca).

As crianças riem e uma garota exclama: “*Uh a Lola comeu ervilha! O Charlie ta enganando ela direitinho!*”, outras crianças riem também. O mediador sorri e fala: “É, viu só a Lola fica falando que não gosta de comer antes de provar e nem sabe do que gosta ou não gosta”. Usando novamente a voz de Charlie o mediador tona a falar:

- Daí a Lola avistou a batata!

- Eu não vou comer batata, nem tente! E não me venha com purê. (o mediador usa a voz de Lola e mostra a figura do livro para as crianças que direcionam seu olhar para o mesmo).

- Ah, mas isso não é purê! Muita gente acha que é, mas não é. São flocos de nuvem do ponto mais alto do Monte Fuji! (diz o mediador usando a voz de Charlie e muitas crianças riem).

- Ah bom! Nesse caso, quero uma porção bem grande para mim. Eu adoro comer nuvem. (diz o mediador usando a voz de Lola e exibindo a ilustração do livro para as crianças. Elas direcionam seu olhar atentamente para o livro e sorriem enquanto veem).

O mediador passa a página e exhibe a ilustração para as crianças e fala: “Ih vejam só a Lola de braços cruzados com cara de emburrada e um prato na outra página, o que será que aconteceu?”. As crianças direcionam seu olhar para o livro, muitas apontam e tentam tocar as páginas. Uma criança fala: “*Ah ela deve ta querendo ficar sem comer isso também!*” as demais crianças anuem positivamente com a cabeça. O mediador usando a voz de Lola torna a falar:

- Charlie, para mim isso parece tirinhas de peixe e eu nunca, nunca comeria tirinhas de peixe!

- Eu sei, mas não são tirinhas de peixe. São petiscos oceânicos vendidos no supermercado do fundo do mar! As sereias comem isso o tempo todo. (diz o mediador usando a voz de Charlie, e enquanto escutam algumas crianças fazem expressão de espanto).

- Ah eu já fui nesse supermercado uma vez com a mamãe. Até já vi um desses petiscos, acho que comi isso antes... tem mais? (diz o mediador usando a voz de Lola, enquanto imitiza Lola comendo várias tirinhas de peixe).

O mediador mostra a ilustração para as crianças, elas direcionam seu olhar para o livro, muitas fazem cara de espanto e admiração. Ficam por um bom tempo apontando, e conversando entre si, comentando os alimentos desenhados nas páginas. Tornando a falar, diz o mediador após passar a página: “De repente a Lola disse:”

- Charlie, você pode me passar um daqueles?

- Um daqueles... O quê? Um destes? (diz o mediador usando a voz de Charlie, e mostrando a ilustração para as crianças que direcionam seu olhar para o livro).

- Sim Charlie, um daqueles (diz o mediador usando a voz de Lola).

“Gente, o que será que a Lola pediu hein?” – diz o mediador em tom de suspense. As crianças ficam em silêncio, levantam os ombros fazendo sinal de não saber, e alguns dizem: “*Não sei*” e outros “*Lê logo tio, vamos ver!*”. O mediador torna a falar usando a voz de Charlie:

- E eu não acreditei no que estava vendo. E advinha para o que ela estava apontando? Para os tomates! E eu disse: Você tem certeza? Mesmo? Um destes? E Lola respondeu:

- Sim claro, esguichos da lua, são os meus preferidos! (diz o mediador usando a voz de Lola. As crianças riem, e mostram surpresa. Muitos conversam entre si e falam em tom confuso: *“Esguicho da Lua?!”*).

O mediador torna a mostrar a ilustração para as crianças, elas ficam longamente direcionando seus olhares para o livro. Apontam e comentam entre si enquanto sorriem. Tornando a usar a voz de Lola o mediador fala:

- Você não achou que eram tomates, achou Charlie?

As crianças riem bastante. O mediador mostra a ilustração para as crianças e elas dirigem seu olhar para a mesma. “E aí gostaram da história?” questiona o mediador. As crianças batem palma e dão pequenos gritos de exclamação, anuindo positivamente com a cabeça. Um garoto fala: *“Tio, viu só Lola no final também inventou um alimento!”*. Outras crianças o complementam falando em seguida: *“É, não era tomate era esguicho de lua.”* *“Sim, ela não come tomate, mas esguicho de lua!”*. O mediador sorri e diz: “Isso mesmo. A Lola percebeu que não precisa ter medo de experimentar novos alimentos. E pra não dar o braço a torcer, decidiu mudar o nome do tomate. E muitas vezes fazemos isso não é? Falamos que não gostamos de algo sem nunca ter provado” – as crianças anuem positivamente com as cabeças.

As crianças ficam alguns segundos em silêncio, então um garoto se levanta e fala: *“Eu era assim tio. Não gostava de alface, até que um dia meu primo fez pra mim um bolo de alface... ele pego o arroz e feijão e pôs tudo no alface e eu comi. E era bom! Agora eu como alface toda vez que minha mãe faz”*, logo outro menino disse que também era assim e mais uma menina.

O mediador sorri, direcionando seu olhar para o grupo e torna a falar “Viram só, não é somente com a Lola que isso acontece, pode ser com todos nós. Por isso, na próxima vez que forem deixar de comer alguma coisa, lembrem-se dessa história e da Lola, que deixava de comer um montão de coisas gostosas antes mesmo de saber como era, ok?” – as crianças respondem animadas; *“Sim!”* e anuem positivamente com as cabeças.

O mediador guarda o livro e então começa a tirar os portfólios de uma caixa e entregá-los as crianças enquanto fala: “OK pessoal, agora que sabemos que devemos provar antes de falar que não gostamos de um alimento, tenho uma tarefa para vocês. Iremos fazer uma lista, dos alimentos reguladores. Ou seja, a frutas, legumes, verduras,

que gostamos, e aqueles que não gostamos. Mas, só vale aqueles que já provamos mesmo ok?”. As crianças batem palmas, mostram-se excitadas e conversam entre si.

O mediador após entregar os portfólios a todas as crianças e colocar os potes com materiais de colorir na mesa para as crianças torna a falar: “Vamos lá pessoal, todos fazendo. Pode ser desenho, escrito, contanto que seja verdadeiro! E não se esqueçam de dividir os materiais caso o colega precise, o que é de um é de todos!”.

As crianças permanecem fazendo essa atividade por cerca de 20 minutos. Enquanto desenhavam, o mediador circula por entre as crianças questionando-as sobre o que desenhavam ou auxiliando-as a escrever o que tinham dificuldade. Ao terminarem as crianças chamavam o mediador ou se dirigiam ao mesmo, mostram suas produções e ficavam sentadas conversando com os colegas.

Após todos terem terminado o mediador dirige o olhar para o grupo e lhes fala: “Ok pessoal, agora que terminamos essa lista iremos fazer algo super legal. Mas, para isso precisamos da sala organizada, então, por favor, reúnam os materiais e guarde-os com cuidado e sem bagunça, ok?”. As crianças rapidamente colocam os lápis de cores nos baldes e os guardam na caixa de onde foram tirados, assim como empilham os portfólios um em cima do outro e depositam os mesmos junto dos baldes com lápis de cor.

“Perfeito, obrigado pela ajuda, a sala está arrumadinha agora. Então podemos começar nossa atividade especial de hoje. À pedido da Prima da Galinha Maricota (o mediador exhibe a galinha de pano para as crianças) que quer aprender mais sobre os alimentos reguladores, iremos fazer uma salada de frutas pra mostrar pra ela que frutas podem ser gostosas, o que acham?” – pergunta o mediador num tom animado.

As crianças vibram e se mostram bastante agitadas. O mediador então distribui quatro grandes vasilhames nas mesas, retira luvas e aventais de plásticos de uma caixa e então se dirige as crianças que ainda estavam sentadas na mesa: “Ok, na hora de cozinhar temos algumas regras a seguir não é? Quais são elas?”. As crianças instantaneamente começam a falar uma atrás da outra: “*Tem de lavar as mãos*”, “*Não pode jogar comida no outro*”, “*Não pode tossir na comida*”, “*Não pode espirrar ou cuspir na comida*”. O mediador faz sinal de positivo com as mãos e torna a falar: “Isso e também, tem de seguir a receita passo a passo, então precisam prestar atenção no que vou falar. Façam o que eu digo e esperem o próximo passo ok?” – as crianças animadas anuem com a cabeça e muitos já começam a ficar de pé.

“Ótimo agora façamos uma fila e vamos lavar as mãos” – pede o mediador num tom amigável, mas firme. As crianças acompanhadas pelo mediador vão ao pátio da escola, onde tem uma pia para lavar as mãos. Duas crianças participantes mais altas que as outras crianças auxiliam os demais colegas, ajudando-os a esfregar e enxaguar suas mãos. Terminado todas tornam a ficar em fila e voltam para a sala.

“Beleza, mãos lavadas e agora vamos por luvas para não sujar as frutas, e os nossos aventais para não sujar a roupa. Quem não conseguir amarrar peça ajuda para o colega que conseguiu ou para mim, ok? E depois se sentem à mesa” – diz o mediador enquanto começa a distribuir as luvas e os aventais entre as crianças.

Quando todos terminaram de vestir seus aventais, luvas e já estão sentados, o mediador pega a Galinha de pano e fica com ela nas mãos. As crianças direcionam seu olhar para o mediador e esse fala: “Vamos começar nossa salada de frutas pessoal? Mas primeiro temos de saber que ingredientes usaremos né?” – as crianças vibram e se mostram muito excitadas, sorrindo e batendo palminhas. O mediador retira então seis bananas da galinha e pergunta às crianças: “O que é isso pessoal? Pode ir na salada?” – as crianças riem, e exclamam “*Uma banana!*” “*Pode!*”. São retiradas então seis maçãs e o mediador volta a falar: “E isso aqui o que acham?” – as crianças agitam-se e voltam a exclamar: “*Maça!*” “*É maça, põem!*”. O mediador repete o processo, com mais três frutas: mexerica, mamão e morango.

Com as frutas na mesa entre as crianças, o mediador lhes questiona: “Todos aqui já conhecem essas frutas né, mas todos já as comeram antes?”. A maioria das crianças responde que sim, mas três crianças acenam com as cabeças que não. “Hum... a maioria já provou, mas alguns ainda não. E todos aqui que já comeram gostam delas?” – mais uma vez a maioria afirma que sim, mas uma garota diz que não com a cabeça, e diz: “*Não gosto de morango*”.

O mediador então volta a se dirigir pra turma: “Bem nem todos conhecem todas as frutas e nem todos gostam. Mas, é assim mesmo, só que essas frutas são diferentes, elas foram plantadas e colhidas na roça da galinha. Então que tal provarmos o gosto delas?”. As crianças se agitam, algumas já agarram algumas frutas ao que o mediador as repreende: “Calma gente, não precisam fazer assim. Vão se machucar e fazer lambança na sala. Olhe só, já trouxe as frutas partidas para vocês provarem!” – o mediador exhibe cinco vasilhas, cada uma contendo um tipo das cinco frutas cortadas em pedaços pequenos. “Olha só, agora vamos lá cada um pegue um pedaço para provar” – diz o

mediador. As crianças começam a pegar as frutas vorazmente, algumas discutem com o colega do lado. O mediador então lhes fala num tom severo, chamando-as atenção: “Ih, mas que coisa feia, brigando por comida! Assim não. Qual era nosso combinado? Pode brigar, pode ridicar comida? Pode agir dessa maneira” – as crianças param imediatamente. O mediador então fala num tom firme, mas calmo: “Já que estão assim, vou passar o prato de mão em mão, e cada um pegue um pedaço. Não precisam ficar ansiosos, tem pra todo mundo!”. E assim o faz até que todos provaram todas as frutas.

“Ok agora sabemos como é o sabor de todas as frutas não é? Até quem não gostava gostou pelo vi” – diz o mediador direcionando seu olhar para as crianças que anteriormente afirmaram não gostar das frutas. As crianças sorriem e anuem com a cabeça. “Agora iremos montar nossa salada de frutas. Vocês sabem como é feita uma?” – questiona o mediador. Algumas crianças balançam as cabeças em sinal de negação, outros anuem em sinal positivo ou vocalizam “sim”. Então o mediador lhes pergunta: “Pros que sabem, me ajudem. Como fazemos uma sala de frutas?”. Uma garota começa a falar “*Você pega as frutas, corta elas pequenininhas, e mistura tudo*”. “Hum... então se faz assim? Alguém sabe fazer de outro jeito?” – diz o mediador. As crianças permanecem em silêncio.

“Bem eu também não!” – diz o mediador sorrindo, e várias crianças riem. “Então façamos assim. Primeiro vocês ficarão em dois grupos, ok? Aí vou entregar para cada grupo uma fruta já descascada. Aí vocês irão parti-las e despejar na vasilha, ok? Depois vamos misturar todas e serviremos em copinhos que entregarei para todos. Todos entenderam? Fui claro?” – pergunta o mediador num tom afável direcionando seu olhar para todos. As crianças respondem que sim e anuem positivo com as cabeças.

O mediador então entrega três bananas nanicas descascadas para cada grupo composto por cinco crianças sentadas ao redor de uma grande vasilha que está em cima da mesa. As crianças rapidamente as quebram com as mãos em pedaços e os jogam na vasilha. Logo após, o mediador entrega duas mexericas para cada grupo, ao que fazem a mesma coisa. Em seguida é entregue para cada criança uma fatia de mamão, elas os partem e alguns acabam amassando.

Algumas crianças começam a cheirar a vasilha em que está a mistura, ao que o mediador fala: “E aí? Estão gostando do cheiro? É bom né, quando juntas as frutas tem cheiros e até sabores diferentes.”.

Em seguida o mediador encerra entregando os morangos e pedaços de maçã para as crianças. Após tudo ter sido partido e despejado nas vasilhas o mediador lhes fala: “Ok, já partimos tudo e colocamos na vasilha, temos agora de misturar. Misturem com cuidado, para não vazar e sujar o chão ou a mesa”. As crianças usando as mãos misturam as frutas nas grandes vasilhas, riem e conversam uns com os outros enquanto o fazem.

Quando terminado o mediador coloca um copo plástico de 300 ml com pequenas colheres plásticas na frente de cada criança e cinco grandes colheres na bacia e lhes diz num tom animado: “Ok pessoal, agora nossa salada de fruta esta pronta, que tal comermos? Usem as grandes colheres para se servirem e podemos comer! Quero saber se ficou muito gostoso, ou muitíssimo gostoso!”.

As crianças começam a se servir, algumas com mais dificuldade que outras, mas todas acabam por encher seus copos e comer. Enquanto comem o mediador lhes fala: “Viram só como quando misturamos tudo o gosto das frutas muda? A banana continua aí, a maçã também e todas as outras frutas. Mas parece que ganham outro gosto não é, fica mais gostoso” – as crianças anuem com a cabeça, e muitos exclamam “*sim*” ou frases de concordância: “*Realmente, fica muito mais melhor!*” – diz um garoto enquanto fica de pé ao lado do mediador.

O mediador sorrindo volta a falar para o grupo: “O mesmo acontece quando comemos outras coisas. O arroz e feijão juntos têm gosto diferente quando tão separados né? Por isso que nosso prato de comida tem de ser igual essa salada de frutas, uma grande mistura. Tem de ter um pouquinho de cada!”. As crianças anuem com a cabeça e continuam a se servir e comer.

Após cerca de 16 minutos as crianças terminam de comer e jogam suas luvas descartáveis, copos e talhares no lixo voltando a se sentarem. Poucos minutos depois o sinal do recreio toca. O mediador então lhe fala: “Ok, pessoal hoje vimos muita coisa, e fizemos também né. Não se esqueçam da importância de ter um prato variado e comer frutas e legumes. Estão de parabéns pelo comportamento! Deixem seus aventais aqui e podem ir”. As crianças retiram seus aventais e saem correndo da sala para o grande pátio onde o recreio estava cheio de outras crianças. Fim da sessão.

Oficina 5:

Duração prevista: Aproximadamente 100min.

Objetivos: Retomar as regras, trabalhar o grupo dos carboidratos (grãos, cereais e massas).

Materiais:

- Portfólios;
- Materiais de desenho: lápis de cor, giz de cera, canetinhas;
- Painéis: Prato Ideal (My Plate) Pirâmide Alimentar;
- Alimentos do grupo dos carboidratos: macarrão, arroz, vários tipos de grãos;
- Receita de barrinha de cereal:
 - 1 xícara (chá) de aveia fina (100 g)
 - 1 xícara (chá) de aveia grossa (100 g)
 - 150 g de manteiga em temperatura ambiente
 - 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (75 g)
 - 1 xícara (chá) de açúcar mascavo (120 g)
 - 1 xícara (chá) de nozes quebradas grosseiramente (100 g)
 - 1 xícara (chá) de castanha do Pará quebrada grosseiramente (120 g)
 - 1 xícara (chá) de amendoim (140 g)
 - 1 xícara (chá) de flocos de arroz (50 g).

Aquecimento:

Apresentação (20min):

- Os coordenadores saudarão o grupo.
- Serão retomadas as regras básicas de convivência e funcionamento do grupo (ex. não se deve gritar, não pode bater no colega, deve escutar em silencio enquanto o outro fala e levantar a mão antes de falar, lavar as mãos antes de ir mexer com a comida, quando se pode ir ao banheiro e/ou sair da sala, etc.).
- Retomar o Prato Ideal e o grupo alimentar apresentado na oficina passada.
- Será explicado às crianças o propósito da oficina (trabalhar o grupo dos carboidratos).

Desenvolvimento:

Conhecer e degustar carboidratos (35min):

- Apresentar às crianças vários tipos de alimentos do grupo dos carboidratos e sua importância na alimentação, utilizando os critérios mediacionais estabelecidos pelo programa MISC.
- Registro nos portfólios: festa de aniversário da Prima da Galinha Maricota. As crianças devem montar o cardápio de uma festa de aniversário usando os alimentos do grupo dos carboidratos.

Encerramento:

Cozinha experimental – Barrinha de Cereal (35min.):

- As crianças serão convidadas a prepararem barrinhas de cereais, degustando os ingredientes individualmente e depois a receita quando pronta.
- A atividade será mediada através dos critérios estabelecidos pelo programa MISC.

Transcrição - Oficina 5:

A oficina teve início às 13h 35min, foi realizada na biblioteca da escola. O grupo é composto por doze crianças de seis anos de idade, sendo seis do sexo masculino e seis do sexo feminino. As crianças entram animadas e agitadas na biblioteca da escola. A sala estava disposta com uma grande mesa retangular no centro e 12 cadeiras ao seu redor. Porém, apenas dez crianças compareceram, já que duas estavam faltosas, pois mudaram de escola.

As crianças chegam bastantes agitadas na sala, correndo e gritando. O mediador lhes diz num tom animado, mas firme: “Boa Tarde turma como estão? Vejo que estão todos bem animados hoje. Mas vamos lá, do jeito que estão não tem como eu falar e nem vocês, por que não to ouvindo nada. Vamos todos sentando nos lugares”. As crianças se sentam, mas continuam conversando e gritando umas com as outras. O mediador bate suas palmas e as crianças direcionam seu olhar para ele: “Pessoal, não vamos gritar. Vamos lá acalmando um pouco senão hoje não tem como fazermos nada. Cadê as regras que combinamos? Não to vendo ninguém seguindo nenhuma delas”.

As crianças então ficam em silêncio, sentadas ao redor da mesa com seu olhar direcionado para o mediador. Direcionando seu olhar para todas as crianças o mediador lhes fala: “Ótimo bem melhor assim né? Não preciso falar gritando com vocês e ninguém precisa me escutar gritando não é? E aí todos se lembram do nosso encontro

passado, do que fizemos nele?”. As crianças anuem com a cabeça e respondem bem alto “Sim!”. “Ixi, mas hoje estão animados mesmo!” – diz o mediador num tom alegre. “Vamos lá, então vejamos sobre falamos no encontro passado?” – pergunta o mediador sorrindo e direcionando seu olhar para todos do grupo. As crianças ficam em silêncio por poucos segundos, então levantam as mãos e começam a falar um sem seguida da outra: “*A gente viu os alimentos das frutas, verduras... essas coisas. E fizemos uma salada de frutas!*” “*Isso! Vimos os alimentos do grupo verde, que tem de comer muito!*”.

O mediador sorri e diz: “Hum... muito bom. Sim, vimos os alimentos do grupo dos reguladores, que são os vegetais. E para que eles servem? Alguém sabe me falar?”. As crianças imediatamente começam a falar alto enquanto se levantam das cadeiras: “*Pra fortalecer o corpo*” “*Fazem bem pra saúde! Não deixa a gente ficar doente*” “*Minha mãe diz que tem de comer maçã todo dia!*”. O mediador sorri e faz com as mãos um gesto como se pedisse para se acalmarem: “Isso mesmo, muito bom. Agora vamos nos sentar novamente senão não tem como continuarmos nosso encontro.” Enquanto, as crianças se sentam o mediador tira de uma caixa o painel contendo o prato dividido em segmentos coloridos e o exhibe para as crianças.

As crianças direcionam seu olhar para o painel e o mediador fala: “Então esse aqui é o nosso...?” – as crianças logo o completam: “*Prato!*” “*O prato, como que tem de ser*”. Fazendo sinal de positivo com as mãos o mediador torna a falar: “Isso mesmo, nosso prato ideal e a forma que temos de montar nossa alimentação. Como podem ver ele é todo colorido, ou seja, tem de ter todos os grupos alimentares. Encontro passado nós vimos qual grupo mesmo?”.

As crianças se agitam e apontam para o campo verde claro e verde escuro enquanto gritam: “*O verde!*” “*Dos vegetais*” e duas crianças dizem: “*Reguladores!*”. O mediador sorri e fala num tom animado: “Isso mesmo, e como podem ver esse campo ocupa a maioria do nosso prato. Ou seja, sempre temos de comer muitos vegetais, frutas, verduras, legumes. E agora iremos trabalhar outro grupo... esse grupo é uma delícia. É o grupo da cor amarela no nosso prato. Alguém se lembra qual é?” As crianças ficam em silêncio por alguns segundos, até que uma menina timidamente levanta as mãos e fala em tom de dúvida: “*É onde fica o arroz e o feijão não é?*”. O mediador sorri, e fala num tom bastante alegre: “Isso mesmo! É o grupo que chamamos de carboidratos, nome estranho e grandão né. Mas, pra ficar mais simples vamos falar

que é o grupo das massas, cereais, grãos! Alguém sabe me citar alguns exemplos de massa?”. Quase em seguida um menino exclama: “*Macarrão! Pão!*” e o mediador fazendo um sinal de positivo com a mão fala “Isso mesmo! E de cereal ou grão alguém sabe?”. As crianças ficam em silêncio por poucos segundos, então outro menino exclama: “*Arroz!*” e outra garota diz logo em seguida: “*Farinha!*”. O mediador sorri e fazendo um gesto de positivo com as mãos fala: “Isso mesmo! Acertaram tudo, vocês estão sabendo de tudo.”.

Guardando o painel do prato na caixa e retirando dela a Galinha de pano, onde há vários copos plásticos cheios de alimentos que ele vai tirando pouco a pouco e distribuindo-os sob a mesa, o mediador começa a falar: “Então vejam só o que nossa amiga galinha trouxe para nós! Vários tipos de carboidratos! Vamos dar uma olhada neles, todos distribuam um copo para o colega ao lado, até que cada um tenha um”. As crianças assim o fazem até cada um ter um copo plástico com um tipo de alimento. Elas direcionam seu olhar para seu copo, o cheiram e assim também o fazem com o dos colegas ao seu lado. O mediador então começa a falar: “Bem todos esses alimentos que temos aí fazem parte do grupo que iremos ver hoje. Que tal vermos o que é que tem aí? Vamos lá, um de cada vez me diga o que tem no seu copo”. Apontando o dedo para a 1ª criança ela diz: “*Macarrão!*” e o mediador sorri. Aponta para a 2ª criança a qual logo responde “*Arroz!*”. A 3ª criança já responde em seguida: “*Milho cru!*”. Em seguida o mediador aponta para a 4ª criança, ela fala “*Farinha*”.

Quando apontada a 5ª criança não responde e faz uma expressão de dúvida direcionando seu olhar para o mediador e para o copo. O mediador lhe diz: “Hum... não sabe? Que tal provar pra ver o que é?” – a criança coloca o dedo dentro do copo e põem um pouco do alimento na boca, mas permanece em silêncio. O mediador então fala: “Bem esse é meio difícil mesmo, é aveia!”, várias crianças repetem a palavra em voz alta. “Sabem o que é isso? – questiona o mediador. As crianças respondem movimentando suas cabeças em sinal de negação e o mediador lhes fala: “É um tipo de grão, ele é meio durinho, mas é gostoso e faz muito bem para a nossa saúde. Ajuda a nos dar energia, fortalecer os músculos e até fazermos cocô direito”. – as crianças riem bastante e conversam entre si.

Quando chega na 6ª criança ela coloca o dedo dentro do copo, prova um pouco do alimento e então diz: “*Minha mãe faz mingau disso, mas não sei o nome*”, o mediador sorri e fala: “É o que chamamos de farinha de fubá! Alguém sabe do que ela é

feita?”. As crianças fazem sinal de negativo com as cabeças e duas perguntam: “*Do que tio?!*”. O mediador então responde: “De milho! Esse mesmo milho que está ao no copo do coleguinha, acreditam? Eles pegam o milho o torram e depois trituram ou moem. E aí vira esse farelo que chamamos de farinha. A farinha é isso, um grão beeem moído!”. As crianças fazem uma expressão de surpresa, e muitos direcionam seus olhares para os dois copos.

Chegando na 7ª criança ela fala: “*Farinha... mas não é igual à outra* (citando o que a 4ª criança falou)”. O mediador sorri e diz: “Muito bem observado, vejam só (mostrando os copos para toda turma) a cor delas é diferente e até mesmo o tamanho e textura. São farinhas feitas de grãos diferentes, essa branquinha (mostra o 4º copo) é a farinha de trigo, e essa outra mais escura é a de aveia”. As crianças direcionam seu olhar atentamente para os dois copos, e conversam entre sim.

O mediador aponta para a 8ª criança e ela diz rapidamente: “*Milho! Mas, esse dá pra comer, ta molinho.*”. O mediador anui com a cabeça sorrindo e aponta para a 9ª criança que fica em silêncio por alguns poucos segundos e então fala: “*É duro e branco... é arroz?*”. O mediador sorri e anui com a cabeça, falando: “Isso mesmo, esse arroz está cru. Assim como o milho do nosso amigo. Há certos alimentos que temos de cozinhá-los antes de comer. Como o arroz, feijão e o milho.” Um garoto então exclama: “*Mas tio, o milho daquele usa pra pipoca não é?*” – o mediador sorri e fala animadamente: “Isso mesmo! Mas, para isso temos de aquecê-lo muito, que assim o grão do milho explode aí vira pipoca” – o garoto sorri e comenta algo com o colega do lado em tom de satisfação.

Chegando a décima e ultima criança, ela logo fala: “*Acho que é batata amassada. Minha mãe faz, eu gosto!*”. O mediador sorri e fala: “Isso mesmo é purê de batata, feito com a batata bem cozida e amassada. Por que se estiver crua é muito dura não é? Já viram batata crua?”. As crianças sinalizam que sim anuindo suas cabeças, e um menino fala: “*É dura mesmo. Minha mãe faz batata frita com ela.*” Outro garoto logo exclama: “*Eu adoro batata frita*” e muitas outras crianças exclamam sonoros: “*Também!*” “*Eu também!*”. O mediador sorri e diz: “Eu também adoro batata frita. Mas, pra ela ser frita ela tem que ta durinha, ou seja, crua. Senão ela se desmancha toda quando entra no óleo quente na hora de fritar”.

O mediador então bate uma mão na outra e fala num tom animado: “OK, agora que todos sabem o que é o que, que tal experimentarmos?” As crianças sorriem e se

entreolham, voltando a direcionar seu olhar para o mediador que continua a falar: “Vamos lá, todos peguem um pouco, provem e passem o copo pro colega do lado até que todos provem um pouco de cada. Claro que o milho e o arroz crus não têm como comer, né?” As crianças mostram-se excitadas, e ficam agitadas, e rapidamente começam a provar os alimentos, e passar o copo a diante, em poucos minutos os copos haviam rodado por toda a mesa.

O mediador então recolhe os copos, colocando-os dentro da caixa e fala para as crianças: “Bem turma, agora tenho uma noticia mega importante para vocês! Hoje é uma data super especial, é o aniversario da nossa amiga Galinha sabiam?”. As crianças vibram, algumas batem palma e soltam gritos de exclamação. “E nós iremos ajudar a organizar a festa de aniversario que ela irá fazer na roça. A galinha pediu que vocês escrevessem ou desenhassem o que é pra ter na festa dela. Só que, ela quer só carboidratos na festa dela... pois como sabem, ela ainda é enjoada pra comer, então só come massa e começou a comer um pouco de fruta depois do nosso ultimo encontro.” – diz o mediador num tom animado.

As crianças vibram e mostram-se bastante animadas, conversam entre si e ficam agitadas nas cadeiras. O mediador então distribui os portfólios para as crianças, coloca os potes com lápis, canetinhas e outros materiais na mesa e volta a falar: “Não se esqueçam das regras pessoal. Nada de brigar, nada de ridicar. O que é de um é de todos! E agora vamos lá fazer uma coisa bem gostosa pra galinha servir no aniversario dela. Não se esqueçam, tem de ser carboidratos, ou seja...” – duas crianças interrompem sua fala e exclamam: “*Tem de levar o que vimos hoje não é?*” “*Bolo é feito de farinha não é?*”. O mediador responde que sim e as crianças começam suas produções. Elas conversam entre si, levantam do lugar para ver o desenho do colega. Alguns se levantam para mostrar algo do desenho para o mediador e tornam para seus lugares e continuam a colorir e desenhar. O mediador vai passando de cadeira em cadeira questionando as crianças acerca de suas produções ou ajudando-as quando é chamado pelas crianças.

Após cerca de 12 minutos de atividade uma das crianças pergunta: “*Tio, quantos anos que a galinha ta fazendo hoje?*” – todas as crianças cessam suas atividades e direcionam seu olhar para o mediador, exibindo empolgação. O mediador sorri e fala num tom teatral: “Ah vamos ver... quantos anos vocês acham que ela tem. Chutem.”. As crianças ficam empolgadas e falam animadas diversos números. O mediador então fala

num tom brincalhão: “Th... ninguém acertou, a galinha tem 23 anos, acreditam?”. Muitas crianças exclamam surpresa, outras perguntam “23, *tudo isso?! “Nossa 23?”*. Um garoto então fala: “*Mas, tio ela é tão pequena, não parece ter 23 anos...*”. O mediador responde: “Ah, mas isso é por que ela não se alimenta direito. Se não nos alimentamos direito não tem como crescermos... Por isso que ela é toda magrinha, despenada e fraca como é. Ela não come todos os alimentos que precisa pra ter uma boa saúde”. As crianças anuem com a cabeça, muitos riem e alguns exclamam: “*Nuu vou comer muito então!*” “*Credo... por isso que como tudo!*” “*Não vou ficar que nem ela, eu como fruta todo dia!*”. O mediador sorri e fala: “Isso mesmo. Agora vamos lá terminar de fazer as comidas pra festa dela. Senão não dá tempo de fazermos a outra atividade!”.

As crianças rapidamente voltam a desenhar e colorir e após cerca de 20min encerram os desenhos. Assim que terminam as produções elas se levantavam para mostrar ao mediador e voltavam a se sentar em seus lugares, onde recolhiam as canetinhas e lápis da mesa depositando-os nos baldinhos e potes onde estavam.

Após todos os materiais guardados, o mediador se dirige para as crianças e fala: “Então pessoal, prontos pra cozinhar? Hoje faremos um prato que é muito saudável e gostoso, e usa praticamente apenas os ingredientes do grupo que vimos hoje, então o que vocês acham que iremos usar?”. As crianças se agitam e se mostram bastante felizes e empolgadas. Uma atrás da outra, começam a falar de forma bastante alegre: “*Vamos fazer algo com macarrão!*” “*Vamos usar pão*” “*Arroz!*” “*Milho!*” “*Aveia*” “*Farinha!*”. O mediador sorri e sinaliza com as mãos para se acalmarem, então num tom calmo lhes diz: “Quem falou que iremos usar aveia acertou. Hoje vamos aprender como fazer uma barrinha de cereal, que tal?”. As crianças sorriem, algumas batem palmas e se mostram bastante felizes.

O mediador torna a falar: “Então primeiro vamos rever as regras pra cozinhar, quais eram?”. As crianças começam a falar imediatamente: “*Lavar a mão*” “*Não pode desperdiçar comida*”, “*Não pode tossir nem cuspir na comida*” “*Não pode jogar comida no colega, nem no chão*” “*Tem de usar avental!*”. O mediador sorri e fala num tom animado: “Isso mesmo! Basicamente é isso, mas se esqueceram de algo bem importante. Temos de seguir a receita e ter cuidado com os ingredientes. Então preciso que prestem atenção nas minhas instruções. Fui claro?” – as crianças anuem positivamente com as cabeças, o mediador torna a falar: “Ótimo, agora façamos uma fila para ir ao pátio lavar as mãos”.

As crianças se levantam e formam uma fila indiana e seguem para o pátio da escola em que há torneiras onde elas lavam as mãos. Terminado de lavar as mãos elas retornam para a sala. Na sala a grande mesa retangular no centro está forrada com plástico e com bacias contendo ingredientes postos sob elas. Assim que entram na sala o mediador lhes fala: “Beleza, todo mundo de mãos limpas né, agora é a hora do avental. Vou entregar um para cada um. Coloquem e amarrem, quem não conseguir peça para o colega ajudar ou para mim”. As crianças vestem o avental rapidamente, três crianças vão procurar o mediador para que este as ajude a amarrar os aventais e mais quatro pedem ajuda para dois colegas. Terminado o mediador lhes direciona o olhar e diz: “Ok, todos prontos né? Agora vamos nos sentar e prestar bastante atenção ok? Essa receita é um pouco mais complicada que a outra que fizemos”.

As crianças rapidamente se sentam, direcionam seus olhares para as vasilhas e para o mediador, algumas tentam pegar as vasilhas e o mediador as repreende: “Gente não abram as vasilhas ainda. Tudo na sua hora, primeiro vou explicar a receita e aí sim vamos abri-las para colocar os ingredientes, ok? Tenham paciência, vocês vão poder ver tudo que tem aí.” As crianças anuem com a cabeça e demonstram bastante animação.

“Vamos começar, o primeiro ingrediente que iremos usar é esse aqui. Farinha de aveia bem fina. Vejam só como é!” – diz o mediador que abre a vasilha e pega um pouco da aveia, deixa passar por entre seus dedos e cair novamente na vasilha. As crianças direcionam seu olhar para o mediador e a aveia. “Querem provar pra saber o gosto?” – pergunta o mediador. As crianças acenam que sim com as cabeças. “Ok, todos estendam a mão que colocarei um pouco na mão de vocês” – diz o mediador. As crianças assim o fazem, alguns riem após provar e outros exclamam: “*Hum... é bom!*” “*Gostoso!*”.

Abrindo outra vasilha o mediador diz enquanto mostra suas mãos cheias do ingrediente para o grupo: “Agora o segundo ingrediente que trouxe, vejam só, aveia, só que grossa, ela ainda está em grão. Não foi triturada por isso está inteira. É muito saudável faz bem pra nossa digestão sabiam? Vamos provar um pouco”. As crianças se agitam, estendem as mãos e conversam uns com os outros. Todas provam, e o mediador as questiona: “O que acharam?”. A maioria responde: “*É bom!*” “*gostoso*” e outros falam: “*É duro, mas bom*”.

Abrindo a terceira vasilha o mediador enche suas mãos mostrando-as para as crianças e despejando novamente na vasilha, então fala: “Olhem aqui, isso também é

farinha, mas de trigo. Veem como é branquinha e leve? Quem quiser provar, estenda a mão que colocarei um pouco”. E assim as crianças estendem as mãos e provam um pouco. Algumas fazem caretas outras já exclamam: “*A outra era melhor!*” “*Gostei!*” “*Th nem tem gosto direito!*”.

“Agora esses ingredientes aqui vocês devem conhecer” – diz o mediador abrindo uma vasilha contendo amendoim, nozes e castanhas do Pará. As crianças se aproximam do mediador direcionando seu olhar atentamente para as mãos do mediador, enquanto esse mostra os ingredientes para as crianças. “Agora estendam as mãos que irei colocar um pouco para vocês provarem” – diz o mediador e as crianças imediatamente o fazem. Após comerem o mediador lhes questiona: “E aí, gostoso não é?”. As crianças sorriem, anuem com a cabeça e alguns exclamam “*siim!*”.

Abrindo outra vasilha o mediador fala: “Esse ingrediente aqui já é bem diferente, será que vão adivinhar o que é?”. O mediador exhibe os flocos de arroz, fazendo escorrer entre suas mãos. As crianças direcionam seu olhar atentamente para os flocos. Uma criança exclama: “*Já sei! É balinha!*”, outra fala: “*Não! É chiclete de bolinha, igual o do barzinho!*”. O mediador sorri, e diz: “Ihh todo mundo errou, já sei, vou dar pra vocês provarem e aí então falo o que é!”. As crianças estendem as mãos e provam os flocos, algumas riem e conversam entre si. O mediador torna a falar: “Então isso é o que chamamos de flocos de arroz, e como o nome diz, é feito de arroz! O que acharam?”. As crianças fazem uma expressão surpresa, muitos riem entre si e alguns falam: “*Nossa nem parece arroz!*” “*É gostoso!*” “*Parece um cereal que meu pai compra pra mim, só que é de chocolate e tem um elefante na caixa!*”. O mediador sorri, e responde direcionando seu olhar para a criança que fez o último comentário e depois para todo o grupo: “Sim, aquele cereal é feito disso aqui, de flocos de arroz, só que ele tá coberto de chocolate. Esse que vocês comeram é mais saudável, tá puro.”

O mediador torna a falar num tom empolgado: “Agora nossos últimos ingredientes! Esse aqui com certeza vocês sabem o que é né?” – diz apontando para uma lata de manteiga que estava na mesa. As crianças imediatamente exclamam em coro: “*Manteiga!*”.

Sorrindo o mediador abre outra vasilha e fala: “Isso mesmo, manteiga. Agora este aqui é algo que com certeza vocês comem quase todo o dia e gostam, só que é feito dum jeito diferente. Vejam só!” – e o mediador deixa o açúcar mascavo passar por entre seus dedos. As crianças direcionam seu olhar atentamente para o ingrediente, alguns

inspiram profundamente. Então o mediador lhes diz: “Vamos lá, estendam as mãos para provarem!”. As crianças mostram-se animadas e estendem as mãos. O mediador coloca um pouco de açúcar na mão de cada criança e elas provam o ingrediente, sorrindo e conversando muito entre si. “E aí, conseguiram descobrir o que é? O gosto é um pouco mais forte, mas continua doce.” – diz o mediador sorrindo e direcionando seu olhar para as crianças. As crianças ficam por alguns segundos em silêncio, então uma menina fala num tom tímido: “Tio, parece açúcar, mas ta diferente...” outro garoto diz “É aquele trem feito doce... éhh, rapadura não é?”. O mediador sorri e fala para o grupo num tom animado: “Olha só, é quase isso. Sim é açúcar! Mas, esse nós chamamos de açúcar mascavo. É um pouco mais forte e doce não é? Gostaram?”. As crianças anuem com as cabeças e muitas sorriem.

O mediador coloca cinco grandes formas metálicas na mesa, sendo que cada forma está dentre duas crianças, e fala: “Ok pessoal, agora vamos começar a fazer nossa receita. Enquanto arrumo os materiais aqui, vão lavar as mãos já que sujamos elas provando os ingrediente. Por favor, sigam a tia até o pátio”. As crianças se levantam e seguem em fila a ajudante de pesquisa que leva as crianças ao pátio. Poucos minutos depois as crianças voltam à sala e se sentam nos seus lugares.

Todas as crianças estão sentadas, mostram estarem animadas e com os olhares direcionados para o mediador que então fala: “OK, o primeiro passo para fazer um prato gostoso é seguir a receita. Então prestem atenção no que vou dizer. Primeiro escutem e depois façam ok?” – as crianças anuem com as cabeças. “Nosso primeiro ingrediente será a aveia grossa, por favor, peguem a xícara que está ao lado de vocês, encham de aveia e coloquem na forma.” As crianças sorriem, pegam xícaras colocadas ao lado das formas, encham de aveia e despejam na forma. Ao terminarem direcionam seus olhares para o mediador e este fala: “Muito bem, agora o segundo ingrediente que iremos colocar é a farinha de trigo. Vamos por apenas meia farinha de trigo, nem mais nem menos. Encham suas xícaras até a metade da farinha branquinha e joguem na forma com cuidado para ela não levantar e espalhar, senão suja a mesa e vocês”. As crianças imediatamente começam a encher suas xícaras, algumas o fazem minuciosamente despejando a farinha da forma bem devagar, ao terminarem muitas exclamam: “Pronto!” “Terminei tio!”.

O mediador torna a falar para as crianças num tom animado: “Uau estão de parabéns, todos estão conseguindo fazer tudo e sem nenhuma bagunça! Agora vamos

colocar dois ingredientes, um de cada vez hein? Primeiro encham a xícara de vocês com a aveia fina. Aquela farinha um pouco escura (as crianças assim o fazem enquanto o mediador direciona seu olhar para elas.). “Muito bom, agora despejem na forma bem devagar para ela não levantar e sujar a sala”- diz o mediador e as crianças realizam essa ação de forma bastante delicada. “Muito bom! Iremos colocar agora uma xícara cheia daquele açúcar mais escuro e doce, lembram do nome dele?” – questiona o mediador e cerca de seis crianças respondem: “*Açúcar mascavo!*”. “Isso mesmo! Vamos lá uma xícara cheia dele pessoal” – diz o mediador num tom amigável, logo após as crianças realizam essa ação.

“Agora vamos fazer o seguinte, em duplas como vocês já estão. Vão precisar misturar COM CUIDADO (o mediador coloca ênfase nessa fala) os ingredientes. Irão mexer tudo até estar bem misturado” – diz o mediador para as crianças mostrando com as mãos a forma correta de se misturar. As crianças começam a misturar, duas duplas fazem de forma rápida e agressiva e acabam despejando parte do conteúdo na mesa, o mediador lhes diz num tom firme de repreensão, mas amigável: “Pessoal, o que eu disse? Vamos fazer lentamente, com cuidado. Olhem só o que acontece quando fazemos de qualquer jeito, temos de ter calma, ok?” – as crianças anuem com a cabeça, o mediador limpa a sujeira na mesa e elas tornam a misturar os ingredientes dessa vez de forma mais calma.

O mediador com a lata de manteiga nas mãos fala para o grupo: “Ok pessoal, muito bem! Podem parar de misturar por enquanto. Agora vamos fazer o seguinte irei jogar um pouco de manteiga na mistura de vocês. E mais uma vez com cuidado e calma, iremos apertar e misturar muito até que fique uma massa meio preguenta e melequenta ok? Todos entenderam?” – as crianças anuem com a cabeça e alguns dizem animadamente: “*Sim!*”. Então o mediador passa de dupla em dupla despejando uma pequena porção de manteiga nas formas metálicas e as crianças começam a sovar a mistura. Passado alguns minutos o mediador fala num tom animado: “Uau! Mas essa massa ta ficando muito boa gente, olhem só como está mais firminha e cheirosa também, não é? Acho que vocês são cozinheiros natos!” – as crianças sorriem e muitos conversam entre si.

“Agora iremos dar os retoques finais na nossa barrinha de cereal. Já temos o açúcar, farinha, aveia e manteiga. Agora faltam a castanha, nozes e flocos de arroz né?” – as crianças anuem positivamente com a cabeça, e muitos exclamam: “*Isso!*” ou

“Sim!”. “Então vou colocar esses ingredientes na forma de vocês e vocês terão de misturar tudo até ficar bem firme!” – diz o mediador num tom animado enquanto pega uma vasilha com os ingredientes e vai, de dupla em dupla, distribuindo os ingredientes finais.

As crianças ficam cerca de 10 minutos misturando, até que o mediador torna a falar: “Ok pessoal, vi a massa de todos e acho que já está no ponto. Olhem só como ela ta firme, durinha, tudo juntinho. É assim que ela tem de ser. Agora temos que ir pro penúltimo passo que é dar forma à nossa barrinha. Então vocês irão pegar a massa e fazer um rolo comprido, como se fosse um fio de macarrão ou uma salsicha bem grossa e longa. Uma para cada um ok?”. As crianças sorriem, parecem estar bastante animadas e começam rapidamente a moldar suas barrinhas de cereais, o processo consome cerca de cinco minutos. Quando terminadas as barrinhas, o mediador diz num tom animado: “Muito bem! Estão todos de parabéns, nunca vi rolinhos de barrinhas de cereais tão bem feitos como esses. Com certeza ficarão deliciosos!”.

“Agora vem a etapa final!”– as crianças sorriem, muitas batem palmas e mostram-se muito excitadas. “Temos de assar nossas barrinhas. Infelizmente não temos forno aqui, então irei levá-las até a cozinha da escola. Enquanto levo para a cozinha pra assar, vamos todos ao pátio lavar as mãos e depois ajudar a Tia a arrumar a sala não é?”. As crianças mostram-se muito excitadas, rapidamente se levantam formando uma fila e acompanham a assistente de pesquisa ao pátio.

Alguns minutos depois elas regressam. O mediador já havia retornado à sala e retirado as xícaras da mesa. O mediador então fala: “Ó todo mundo de mão limpa. Agora vamos arrumar a sala né? Vamos lá, retirem os aventais e entreguem pra tia, quem já tiver tirado primeiro, por favor, me ajudem a dobrar os forros sem deixar cair comida no chão.” As crianças ficam animadas e rapidamente retiram os aventais, quatro meninas ajudam ao mediador a retirar os forros das mesas e os demais ajudam a assistente a guardar as vasilhas na caixa, entregando-as à assistente. Terminado a limpeza o mediador fala num tom amigável e animado: “Maravilha, sala arrumada e todo mundo limpo! Que tal agora provarmos o que fizemos?” – as crianças sorriem, algumas batem palmas, muitas soltam exclamações de alegria e conversam entre si e outros gritam: “Eeeh!” “Eba!”.

O mediador então sai rapidamente da sala, e volta alguns segundos depois com cinco formas contendo duas barras de cereal em cada uma. As crianças direcionam seus

olhares demonstrando excitação e atenção às formas. O mediador as coloca sobre a grande mesa retangular e fala: “Bem é isso pessoal. Nossas barrinhas estão prontas, um alimento rico em carboidratos, tem farinha e vários tipos de grão. Podem comer!”. As crianças sorriem e rapidamente pegam as barrinhas comendo-as imediatamente. Muitos exclamam: “*Hum, gostoso!*” “*A minha ficou muito boa!*” “*Tio, ficou bonito*”. Outros conversam entre si, comparam suas barrinhas e o sinal do recreio bate.

As crianças ficam de pé o mediador se despede delas: “Muito bem pessoal, nos vemos no próximo encontro!”, as crianças dão tchau, sorriem e vão para o recreio. Fim da sessão.

Oficina 6:

Duração prevista: Aproximadamente 120min.

Objetivos: Retomar as regras e trabalhar o grupo das proteínas (carnes, leite, gelatina e alimentos de origem animal).

Materiais:

- Portfólios;
- Materiais de desenho: lápis de cor, giz de cera, canetinhas;
- Painéis: Prato Ideal (My Plate) Pirâmide Alimentar;
- Alimentos do grupo das proteínas: presunto, queijo e gelatina;
- Livros de História: O Ratinho e a Lua, A verdadeira História do Lobo Mau.

Aquecimento:

Apresentação (20min):

- Os coordenadores saudarão o grupo.
- Serão retomadas as regras básicas de convivência e funcionamento do grupo (ex. não se deve gritar, não pode bater no colega, deve escutar em silêncio enquanto o outro fala e levantar a mão antes de falar, lavar as mãos antes de ir mexer com a comida, quando se pode ir ao banheiro e/ou sair da sala, etc.).
- Retomar o Prato Ideal e os grupos alimentares apresentados na oficina passada.

Desenvolvimento:

Contagem de história – O Ratinho e a Lua, A Verdadeira História do Lobo Mau (35min):

- Contagem das histórias utilizando os critérios mediacionais estabelecidos pelo programa MISC.

- Apresentar o grupo das proteínas.

Encerramento (40min):

- Registro no portfólio - Lanche do Lobo: as crianças serão convidadas a montarem um lanche para O Lobo Mau, contendo alimentos do grupo das proteínas.
- Degustação e alimentos ricos em proteínas: As crianças serão convidadas a degustarem alimentos ricos em proteínas, presunto, queijo e gelatina.

Transcrição Oficina 6:

A oficina teve início às 13h 35min e foi realizada na biblioteca da escola. O grupo é composto por dez crianças de seis anos de idade, sendo cinco do sexo masculino e cinco do sexo feminino. As crianças entram animadas e agitadas na biblioteca da escola. A sala estava disposta com uma grande mesa retangular no centro e dez cadeiras ao seu redor.

O mediador sorrindo as saudou num tom animado e pediu que se sentassem e as crianças rapidamente o fizeram. “Boa tarde turma, como estão? E aí, estão animados para hoje?” – questiona o mediador, as crianças agitam-se e gritam em coro: “*Siim!*”.

Direcionando seu olhar para todas as crianças o mediador lhes fala: “E aí todos se lembram do nosso encontro passado, do que fizemos nele?”. As crianças sorriem, muitas se agitam e falam entusiasmadas: “*A gente cozinhou!*” “*Fizemos barrinha de cereal!*” “*É, uma barrona a minha era a maior!*” – diz um garoto enquanto estendia os braços como se estivesse mostrando o tamanho da barra. “Sim, nós aprendemos a fazer barrinhas de cereal. Mas, também vimos outras coisas.” – o diz o mediador. Duas crianças então falam: “*A gente aprendeu sobre as massas*” “*E sobre os cereais também, comemos aveia.*” Uma terceira criança fala: “*É, vimos um monte de comida, macarrão, arroz, batata, aveia*”.

“Isso mesmo, vimos todos esses alimentos. Que fazem parte de um grupo alimentar com um nome meio grande e estranho. O grupo dos carbo...?” – diz o mediador em tom de interrogação. As crianças ficam breves segundos em silêncio e então seis crianças exclamam: “*daratos!*” “*carboridaratos!*”. O mediador sorri, e fala num tom bem humorado: “Isso, muito bem! Mas, o jeito certo é car-bo-i-dra-tos! Vamos lá repitam comigo: car-bo-i-dra-tos!” – as crianças repetem as sílabas junto com o mediador, enquanto riem bastante. “Maravilha! Esse é o grupo das massas, grãos e cereais. São fundamentais para nos dar energia e força pra aguentarmos o dia todo e crescer bem.”.

O mediador então se dirige a uma caixa e de lá retira um painel com um círculo dividido em quatro partes coloridas. Logo em seguida retira um painel contendo uma pirâmide dividida em quatro segmentos coloridos. Após colocá-los na mesa retangular em meio às crianças, o mediador aponta para o painel onde tem o círculo e fala num tom brincalhão: “Vamos lá pessoal. O que é este círculo mesmo?”. As crianças respondem de forma animada: “*É o prato!*” “*O prato ideal!*”. “Muito bem e o que ele quer dizer?” – questiona o mediador. As crianças prontamente respondem: “*É o jeito certo de comer.*” “*Nele ta como a gente tem de por a comida*”. Apontando para os segmentos as crianças começam a falar: “*aqui ó!* (indica com o dedo indicador as cores verdes) *Tão a alface, tomate e essas coisas*”. Outro garoto aponta para o segmento amarelo e exclama: “*Aqui põem o arroz e feijão!*”. Uma menina retruca: “*Ih, mas se quiser vai o macarrão!*”.

O mediador sorri e fala num tom bem humorado: “Todos estão certos, muito bem! E agora ta faltando um pedaço aí, não ta? Qual que é?”. As crianças direcionam seu olhar para o painel e exclamam em coro: “*O laranja!*”. O mediador sorri e fala: “Isso mesmo! E qual será o grupo laranja? Vamos ver na nossa pirâmide?” – as crianças se agitam e direcionam seu olhar para o mediador e para o painel da pirâmide alimentar.

Colocando a pirâmide de pé o mediador aponta para o segmento laranja e questiona as crianças: “Então esse é o segmento laranja, o que está escrito nele?”. As crianças sorriem, leem entusiasmadamente e alguns gritam: “*Proteínas!*”. “Isso mesmo, as proteínas. Esse é o grupo alimentar que iremos trabalhar hoje. E para isso, bem... acho melhor contar uma história. Melhor ainda, duas histórias!” – diz o mediador num tom bem humorado e teatral. As crianças soltam exclamações e mostram-se bastante empolgadas.

O mediador vai à caixa e retira de lá dois livros, as crianças direcionam seu olhar para o mediador e o livro. O mediador lhes fala enquanto se senta no chão: “Bem, acho que seria melhor ouvirmos essa história em roda, não é? Que tal todos sentarmos no chão? Fiquem todos ao meu redor, de frente pra mim que assim todo mundo pode me ouvir e ver as ilustrações né?”. As crianças se agitam e rapidamente se sentam no chão, formando um semicírculo ao redor do mediador de modo que todos pudessem vê-lo sem dificuldades. O mediador pega um dos livros, colocando o outro ao seu lado no chão e fala: “Ok, vamos começar. Essa é a história do Ratinho e a Lua. Conhecem ela?”, as

crianças respondem de forma bem animada: “*Nããão!*”. “Que bom, então irei começar” – diz o mediador e então começa a contar a história:

“Tic-Toc era um ratinho muito guloso e sonhador. Tinha cauda fina, comprida e os olhinhos eram muitos vivos. Olhem só como ele era, percebem suas orelhas grandes e olhos vermelhinhos?” – o mediador exhibe a ilustração do livro para que todos da roda possam ver. “Ele morava num grande quintal, em uma toca que ficava perto do muro, mas ficava bem pouco lá, ele sempre estava a andar pra lá e pra cá, roendo e procurando o que comer no chão. Ele tinha muitos amigos no quintal sabem? Era amigo da bicharada toda, e todos adoravam ele! Até que certa noite ao invés de andar olhando para o chão em busca de migalhas de pão ou queijo, ele olhou para cima e pela primeira vez ele olhou o céu!” – o mediador olha para cima e aponta o dedo para o teto, algumas crianças direcionam seu olhar para teto e logo voltam a direcioná-lo de volta ao mediador. “E sabe o que ele viu?” – questiona o mediador num tom teatral. “*As estrelas!*” – diz um garoto, “*As nuvens*” – afirma uma menina, “*Não, a Lua!*” – exclama outro menino.

“Isso mesmo a Lua! Branca e brilhante entre as estrelas” – diz o mediador num tom empolgante e maravilhado. “E o ratinho lá ficou olhando, todo admirado. Então ele chamou seu amigo jabuti e disse:”

- O que é aquilo no céu?

- É a Lua – respondeu o jabuti

- Lua? Nada disso (o mediador faz sinal de negativo com a mão de um modo bastante teatral). Aquilo lá é queijo – disse Tic-Toc.

“E assim saiu contando para todos os Bichos que havia queijo no céu. Vejam só aqui a ilustração, o Ratinho Tic-Toc maravilhado olhando pra lua e quem está do lado dele?” – pergunta o mediador exibindo o livro para as crianças verem. “*A tartaruga!*” “*Uh olha ele vendo a lua, ta apontando com o dedo*” “*Nuuu, olha o tamanho do Jabuti!*” – respondem as crianças.

“E o Ratinho Tic-Toc estava louco para comer o tal do queijo que ficava no céu, mas, tinha um problema. Afinal de contas, como que ele faria pra subir lá hein? Ele andava de um lado pro outro, pensando e pensando e nada. Até que ele teve uma ideia, a dona aranha! Tic-Toc foi até a aranha e lhe pediu:”

- Dona aranha a senhora pode me fazer um favor? Preciso subir lá no topo do céu para comer o queijo mais branco e brilhante que vi! A senhora poderia me fazer uma teia para chegar até lá?

“E logicamente a dona aranha falou que não, onde já se viu queijo no céu e muito mais rato subindo em teia né?” – diz o mediador num tom debochado e as crianças riem bastante.

“Mas Tic-Toc pediu tanto, insistiu tanto que a aranha teve dó dele e teceu sua teia. Vejam só aqui, ele falando com a Dona Aranha” – diz o mediador mostrando as páginas para as crianças verem. Todas se aproximam do livro e direcionam seu olhar para o mesmo, alguns tentam tocá-lo e os outros colegas repreendem afirmando que estavam tampando-os.

“E assim foi. A noite toda a dona aranha teceu sua teia para o ratinho subir à Lua. Mas, ainda tinha outro problema, alguém sabe qual?” – pergunta o mediador e um garoto responde “*Não tem como prender teia no céu, ué!*”. “Isso mesmo, mas Tic-Toc era esperto e criativo, e assim que viu o Sr. Vagalume passar por perto, já foi pedindo:”

- Lanterninha, por favor, quer prender essa teia no céu para que eu possa subir nela e comer aquele delicioso queijo?

“O vagalume disse que não podia, afinal de contas como se prende algo no céu? Mas, o ratinho insistiu, insistiu e ele acabou concordando. Para não deixar o ratinho sem graça ele pegou a teia, voou beeeem alto, e a prendeu em cima do telhado, e pronto!” – o mediador bate as mãos mostrando excitação. “Estava feita sua escada de teia para subir aos céus. Vejam só a ilustração!” – o mediador coloca o livro com as páginas abertas na frente de todos para que possam ver, as crianças direcionam seus olhares para as páginas, alguns apontam e outros sorriem enquanto observam.

“E assim foi o ratinho subindo e subindo. A teia balançava quando o vento soprava, suas pernas se cansavam e ele parava um pouco. Depois de descansado subiu e subiu. Depois de um longo tempo de subida ele olhou pro céu e já não havia mais lua, pois havia amanhecido. Ficou bastante triste e desceu para voltar durante a noite, e afirmava pros amigos que não desistiria! Mal o sol se escondeu lá foi Tic-Toc subir a teia. E de novo subia e subia. A teia balançava e ele se cansava, mal tinha passado a metade da lua se foi e o dia amanheceu. E lá foi ele descer cansado, suado e fraco. Vejam só a ilustração! – o mediador exhibe o livro para a roda, as crianças direcionam

seu olhar para a ilustração, alguns apontam para a teia e o caminho que o ratinho tinha de percorrer.

“Os outros animais, todos seus amigos viram aquilo e ficaram morrendo de dó de Tic-Toc. Pitadinha uma galinha muita sua amiga teve uma ideia e falou para os demais animais:”

- Temos de ajudar Tic-Toc.

“O mico muito esperto pensou em algo:”

- Já sei, vamos arranjar um queijo e pendurar no telhado. Assim ele come o queijo e pensa que comeu a lua.

“Todos aplaudiram a ideia e assim fizeram. Vejam só aqui as galinhas e os outros animais falando – o mediador exhibe o livro para a roda. As crianças direcionam o olhar atentamente para a ilustração e alguns nomeiam os animais desenhados.

“Dona baratinha achou uns trocados e comprou o queijo. O macaco pulou de galho em galho até chegar ao topo do telhado e lá deixou o queijo, fazendo parecer uma lua cheia mesmo. E à noite ficaram todos os animais escondidos entre as plantas para ver Tic-Toc subir a escada de teias. Vejam só!” – o mediador expõe o livro para a roda e as crianças direcionam seu olhar para o mesmo.

“E assim foi, Tic-Toc subia e subia. Parava um pouco descansava e subia mais. Até que finalmente chegou! E adivinhem o que ele fez?” – pergunta o mediador num tom animado. “*Ele comeu tudo!*” “*Uh devorou o queijo*”, “*Acabou com tudo!*” – exclamam as crianças. “Isso mesmo, ele devorou quase tudo e com a barriga cheia todo feliz, falava pra si mesmo:”

- Não falei que era queijo!

“No dia seguinte, ele dava pedaços do que sobrou para todos seus amigos animais. E no dia seguinte quando o Mico encontrou o Jabuti ele disse:”

-Uh, mas e se Tic-Toc ver de novo a lua? Ele não vai desconfiar não?

“Porém na terceira noite, a lua já era minguante e parecia fina e curva. Tic-Toc então olhou pro céu e comentou com o Jabuti:”

- Olha só, comi todo o queijo, sobrou só a casca! – Algumas crianças riem e o mediador então mostra o livro para as crianças. Todas direcionam seu olhar para a ilustração algumas apontam a lua minguante.

“E essa é a história! Gostaram?” – pergunta o mediador num tom animado. As crianças respondem “*sim*” de forma bastante excitada. Algumas ficam de pé e correm para o lado do mediador e pegam o outro livro no chão, entregando o livro a ele. O mediador sorri e diz: “Nossa, mas já querem ouvir outra história?”. As crianças anuem com a cabeça enquanto exclamam de forma bastante animada “*sim!*” e sentam-se ao seu redor rapidamente formando uma roda.

“Ok, essa história é diferente da outra. O nome dessa é ‘A verdadeira história dos três porquinhos!’, com certeza vocês conhecem a história dos três porquinhos né?” – questiona o mediador. “*Sim!*” “*Ih já vi um monte de vez!*” – respondem as crianças. E num tom entusiasmado o mediador lhes fala: “Há! Mas, essa é diferente, quem conta essa é o lobo mau, vamos ver?”. Fazendo uma voz grossa e teatral do personagem Lobo Mau o mediador começa a falar:

- Em todo o mundo as pessoas conhecem a história dos três Porquinhos. Ou, pelo menos, acham que conhecem. Mas, vou contar um segredo. Ninguém conhece a história verdadeira, por que ninguém jamais escutou o MEU (o mediador enfatiza esse trecho) outro lado da história.

- Eu sou o lobo. Alexandre T. Lobo. Podem me chamar de Alex. Eu não sei como começou todo esse papo de Lobo Mau, mas está completamente errado!

O mediador mostra a ilustração do livro para as crianças, elas direcionam seu olhar atentamente para a mesma. Ele diz: “Vejam só como é o rosto do lobo... nem parece tão feroz assim né?”. As crianças sorriem e muitas dizem num tom amigável: “*É, tem cara de bonzinho*”, “*Parece um vozinho, com óculos*”. Voltando a usar a voz do Lobo o mediador fala:

- Talvez seja por causa de nossa alimentação. Olha, não é culpa se os lobos comem bichos engraçadinhos como coelhos e porquinhos. É apenas nosso jeito de ser. Se os cheeseburguers fossem uma gracinha, todos iam achar que você é mau.

“Ih vejam o sanduíche do Lobo como é! Tem de tudo nele, olha só como ele gosta de carne!” – diz o mediador num tom de surpresa e exhibe o livro para as crianças. Todas olham atentamente a ilustração, alguns mostram expressão de surpresa e espanto, algumas crianças apontam para a página e dizem: “*Nossa que tanto de bicho tem no sanduíche dele!*”, “*Olha só a orelha dum coelho!*” “*Eca, tem um nariz de rato ali!*”.

Mais uma vez usando a voz do Lobo o mediador continua:

- Mas, como eu estava dizendo, todo esse papo de Lobo Mau está errado. A verdadeira história é sobre um espirro e uma xícara de açúcar. Esta é a verdadeira história. No tempo do Era Uma Vez eu estava fazendo um bolo de aniversário para a minha querida e amada vovozinha. Eu estava com um resfriado terrível, espirrando muito. E Vejam só, fiquei sem açúcar.

O mediador mostra a ilustração para o grupo e diz: “Vejam só o Lobo cozinhando, o que está acontecendo? Conseguem ver que ele está resfriado?”. As crianças direcionam seu olhar atentamente para a página, algumas sorriem, apontam e depois começam a falar: *“Nossa olha só a bagunça!”* *“O lobo ta fazendo um bolo, mas ele ta doente. Por que ta com um termômetro na boca”* *“Ele ta espirrando, olha a meleca que ta saindo do nariz e da boca dele!”* *“Nossa tio! Olha na bacia dele, tem até orelha de coelho... o bolo dele é de carne?”*

O mediador lhes fala: “Sim, o bolo dele é de carne, afinal de contas ele é um Lobo. Lobos são animais carnívoros, ou seja, comem apenas carne. E viram só tadinho, ta super doente, usando termômetro na boca e até espirrando, mas vamos continuar a história.” As crianças sorriem, e direcionam seu olhar para o mediador, todas em silêncio mas, demonstrando bastante excitação. O mediador torna a usar a voz de Lobo Mau:

- Então resolvi pedir uma xícara de açúcar emprestada para o meu vizinho. Agora, esse vizinho era um porco! E não era muito inteligente também. Ele tinha construído a sua casa toda de palha. Dá para acreditar? Quero dizer, quem tem a cabeça no lugar não constrói uma casa de palha.

O mediador dirige sua fala às crianças: “Olha só, ele foi à casa do primeiro porquinho. Vocês sabem o que irá acontecer?”. As crianças ficam animadas e começam a exclamar e falar uma atrás da outra: *“Sim!”* *“Ele vai soprar a casa, e ela vai cair”* *“Ele sopra a casa, e o porquinho foge pra do irmão dele!”* *“É o outro porquinho fica numa casa de madeira!”*. “Vamos ver então, por que essa é a história que o Lobo está contando, será que foi assim mesmo?” – diz o mediador e as crianças ficam em silêncio, mostrando ansiedade e excitação. Voltando a usar a voz de Lobo o mediador torna a falar:

- É claro que assim que bati a porta da casa caiu. Eu não sou de ir entrando assim na casa dos outros. Então chamei: Porquinho, Porquinho você está aí? E ninguém respondeu. – o mediador fala bem alto, fazendo as crianças rirem.

- Eu já estava a ponto de voltar para casa sem o açúcar para o bolo de aniversário da minha querida e amada vovozinha. Foi quando senti meu nariz coçar. Senti o espirro vindo. Então inflei! E bufei e espirrei! – o mediador infla seus pulmões, estufa o peito de forma bastante teatral e simula uma grande bufada e o som de um espirro bastante barulhento. As crianças riem e algumas tentam imitar o mediador.

O mediador exhibe o livro para as crianças. As crianças direcionam seu olhar para o livro fixamente. Muitas sorriem e apontam. Alguns fazem expressões de espanto e então começam a falar: *“Nuuu! Olha o espirro do Lobo!”* *“Olha só, ta tudo voando.”* *“Ó o tanto de palha, olha o vento saindo da boca e indo na casa”* *“Ih o rabinho do porco, ele tava dentro da casa!”*. O mediador torna a usar a voz de Lobo Mau:

- Sabe o que aconteceu? Aquela maldita casa de palha desmoronou inteirinha E bem no meio do monte de palha, advinha o que achei? O primeiro porquinho! Mortinho da Silva, ele estava em casa o tempo todo.

- E vocês sabem... Seria um desperdício deixar um presunto em excelente estado no meio daquela palha toda. Então eu o comi. Imagine o porquinho como se ele fosse um grande cheeseburger dando sopa.

O mediador mostra o livro para as crianças e fala: *“Olhem só como ficou a casa depois do espirro!”*. As crianças direcionam seu olhar e fixam-no atentamente ao livro. Algumas apontam para a ilustração e começam a rir. Um garoto exclama: *“Ih olha só o porquinho! Ficou com a bunda de fora!”* em seguida as demais crianças riem alto e complementam: *“É mesmo!”* *“Olha só o rabinho dele no meio da palha toda!”*. Passando de página e tornando a usar a voz de Lobo Mau o mediador continua:

- Eu estava me sentindo um pouco melhor. Mas, ainda não tinha minha xícara de açúcar. Então fui até a casa do próximo vizinho. Esse vizinho era irmão do Primeiro Porquinho. Ele era um pouco mais esperto, mas não muito. Tinha construído a sua casa com lenha.

O mediador mostra a ilustração para as crianças e diz: *“Vejam só como era a casa desse porquinho, toda de madeira”*. As crianças direcionam seu olhar para o livro. O mediador torna a falar então usando a voz do Lobo Mau:

- Toquei a campainha da casa de lenha, e ninguém responde. Chamei: *“Senhor Porco! Senhor Porco, está em casa?!”* – o mediador fala bem alto, e as crianças riem.

- E ele gritou de volta: *“Vá embora seu Lobo, você não pode entrar, estou fazendo a barba de minhas bochechas rechonchudas!”* – diz o mediador utilizando uma voz mais aguda e irritante.

O mediador vira o livro para as crianças verem a ilustração. Elas direcionam seu olhar para o livro e riem. Muitos apontam para a imagem do porco segurando uma lâmina de barbear enquanto sorriem. Um garoto pergunta, enquanto aponta para os pelos na bochechas do porco: *“Tio! O que é esses espetos na bochecha do porco? Por que ele ta segurando isso?”*. O mediador lhe responde: “Esses são os pelinhos na bochecha do porco, ele está fazendo sua barba e isso que ele segura é seu aparelho de fazer barba. Vejam só, esses espinhos são pelos quase igual a minha barba”. O mediador aponta para suas bochechas e as crianças direcionam seu olhar para elas. Muitos fazem expressões de surpresa, e alguns tocam na bochecha do mediador. Então o mediador torna a ler usando a voz do Lobo Mau:

- Eu tinha acabado de pegar a maçaneta quando senti outro espirro vindo. Eu inflei e bufei! Tentei cobrir minha boca, mas soltei um grande espirro! – o mediador teatralmente enche o peito, inspira e expira de forma barulhenta, simulando um grande espirro e barulhento. As crianças mostram-se animadas e riem bastante, algumas tentam imitar.

- Você não vai acreditar, mas a casa desse sujeito desmoronou igualzinho à do irmão. Quando a poeira baixou lá estava o segundo Porquinho, mortinho da Silva. Palavra de honra!

O mediador mostra a ilustração para as crianças. Elas direcionam seu olhar para o livro. Após alguns segundos, riem bastante enquanto apontam para a ilustração alguns exclamam: *“Ih olha só o bumbum do porco!”* *“O porquinho morreu e ficou só a bunda de fora!”*. O mediador torna a falar usando a voz de Lobo Mau:

- Na verdade vocês sabem que a comida estraga se ficar abandonada ao relento. Então fiz a única coisa que tinha de ser feita, jantei de novo! Era o mesmo que repetir um prato e eu estava ficando tremendamente empanturrado.

- Estava um pouco melhor do resfriado, mas ainda não consegui a xícara de açúcar pro bolo da minha vovozinha. Então fui à casa do próximo vizinho. Esse sujeito era irmão do primeiro e do segundo Porquinho. Devia ser o crânio da família, pois a casa dele era toda de tijolos!

- Bati na casa de tijolos. Ninguém respondeu. Eu chamei: Senhor Porco! Senhor Porco, o senhor está?! – o mediador fala alto e de forma teatral, as crianças riem e muitas gritam junto com o mediador sorrindo.

- E sabem o que aquele leitãozinho atrevido me respondeu?: “Cai fora daqui, Lobo. Não me amole mais!” – diz o mediador num tom agudo e irritante.

- E venham me acusar de grosseria! Ele tinha provavelmente um saco cheio de açúcar, e não ia me dar nem uma xicrinha para o bolo de aniversário da minha querida e amada vovozinha. Que porco! – as crianças riem bastante.

- Eu já estava quase indo embora para fazer um lindo cartão de aniversário em vez de um bolo, quando senti um espirro vindo. Eu inflei, e bufei! – o mediador estufa o peito, inspira e expira teatralmente. As crianças riem, e algumas imitam o mediador.

- E espirrei de novo! – o mediador exageradamente simula um espirro. As crianças riem, e muitas imitam o mediador.

- Então o terceiro Porquinho gritou: “E a sua velha vovozinha pode ir às favas”.

O mediador mostra a ilustração para as crianças, elas direcionam seu olhar para o livro. Muitas exclamam enquanto apontam: “*Nossa olha o porco!*” “*Que cara de mau!*” “*O porco ta bravo, olha só!*” “*Tadinho do Lobo, ele ta triste*”. O mediador torna a falar usando a voz de Lobo Mau:

- Sabe, sou um cara geralmente bem calmo. Mas, quando alguém fala desse jeito da minha vovozinha, eu perco a cabeça!

- Quando a polícia chegou, é evidente que eu estava tentando arrebentar a porta daquele porco. E todo o tempo eu estava inflando, bufando, espirrando e fazendo uma barulheira. E o resto como dizem é história.

O mediador mostra a ilustração para as crianças e diz: “Olhem só, o que vocês acham que ta acontecendo aqui?”. As crianças direcionam seu olhar para o livro, apontam e começam a falar: “*A o lobo ta bravo, do lado de fora da casa do porquinho*” “*Nossa ele ta ate soltando fogo da boca!*” “*Ih olha só, a polícia, é todo mundo porco!*” (diz um garoto apontando para a ilustração, as outras crianças exclamam surpresas), “*Ih o repórter também, olha a mão de porco segurando o microfone*”. Voltando a usar a voz de Lobo Mau o mediador fala:

- Tive um azar. Os repórteres descobriram que eu tinha jantado os outros dois porcos. E acharam que a história de um sujeito doente pedindo açúcar emprestado não era muito emocionante. Então enfeitaram e exageraram a história com todo aquele negócio de “bufar, assoprar e derrubar sua casa”. E fizeram de mim o Lobo Mau. É isso aí, esta é a verdadeira história, fui vítima de uma armação.

O mediador fecha o livro, as crianças batem palma e dão gritos de exclamação. O mediador então lhes pergunta: “E ai gostaram da história?”. As crianças se agitam, algumas batem palmas e gritam animadas: “*Sim*” “*gostamos!*”. O mediador torna a perguntar: “Já tinham ouvido ela?” – as crianças energicamente sacodem as cabeças em sinal de não e outras exclamam “*Não!*”. “E a versão do Lobo? Vocês acreditam nela?” pergunta o mediador sorrindo. As crianças gritam em coro: “*Não!*” e outros exclamam: “*É mentira*” “*O Lobo ta mentindo!*”. O mediador sorri e diz num tom bem humorado: “Ok, ok, entendo. Se vocês dizem, então é verdade”.

“Agora vamos ver uma coisa, o que vocês acham que as duas histórias tem em comum?” – pergunta o mediador. As crianças ficam em silêncio por alguns segundos, até que um garoto fala: “*Tem animal nas duas!*” ao que as demais crianças do grupo anuem positivamente com a cabeça. O mediador sorri e fala num tom afável: “Isso também, muito bem visto. Mas, tem outra coisa. Na primeira história do Ratinho Tic-Toc, qual foi o alimento que ele comeu?”. As crianças imediatamente respondem em coro quase gritando: “*Queijo!*”. O mediador faz sinal de positivo com as mãos e torna a falar: “Isso mesmo, queijo. E na segunda história o que é que o Lobo Mau come?”. As crianças ficam em silêncio por breves segundos e tornam a falar: “*Porco*” “*Os três porquinhos!*” “*Carne de porco!*” “*Os porquinhos da primeira e da segunda casa!*”.

O mediador sorri e diz para o grupo num tom animado: “Isso mesmo! Queijo e carne. Nós vimos antes que esses dois tipos de alimentos têm algo em comum. Eles fazem parte de um grupo alimentar não é?” – o mediador nesse instante pega o painel da pirâmide e mostra-o às crianças. As crianças direcionam seu olhar para o painel e poucos segundos depois exclamam: “*Proteínas!*” “*É o grupo das proteínas!*” “*Os dois são do mesmo grupo!*”. Sorrindo e falando num tom animado o mediador lhes responde: “Isso! Estão de parabéns! É isso mesmo, ambos os alimentos fazem parte do grupo das proteínas! Agora vamos ver... se lembram de quais outros alimentos fazem parte desse grupo? Vou dar uma dica, são em geral alimentos que vem dos animais!”.

As crianças ficam agitadas e mostram-se entusiasmadas, então após a outra começar a falar animadamente: “*Carne!*” “*Frango!*” “*Queijo!*” “*Leite!*” “*Hambúrguer*” “*Presunto!*”. O mediador sorri e diz: “Muito bom, muito bom. Mas, tem mais aí. Como é um grupo com origem animal podemos colocar outros alimentos aí. O queijo é feito do que?”. As crianças ficam em silêncio com uma expressão de dúvida e o mediador torna a falar: “O que a vaca nos dá além da carne?” – as crianças

exclamam em coro: “*Leite!*”. Sorrindo o mediador torna a falar: “Então, o queijo é feito a partir do leite. Pegam o leite trabalham com ele... e aí vira o queijo”. As crianças fazem expressões de surpresa e anuem com a cabeça.

“Tem outra coisa de origem animal que é fácil, fácil! Vem da galinha...” – diz o mediador num tom brincalhão. As crianças se exaltam e respondem gritando em coro: “*O ovo!*” “*Ovo!*”. O mediador sorri, faz sinal de positivo com as mãos e torna a falar: “Isso aí! E temos um que é meio diferente, mas também tem origem animal. A gelatina, ela é feita em parte, com partes do boi e da vaca sabiam?”. As crianças anuem negativamente com a cabeça e fazem expressão de surpresa.

O mediador torna a falar: “Então vamos rever, temos as carnes, o leite e seus derivados, queijo, manteiga, requeijão. Temo o ovo, gelatina, tudo do grupo das proteínas! E para o que esses alimentos servem, o que eles fazem quando dentro do nosso corpo, se lembram?”. As crianças ficam em silêncio por breves e segundos e então três crianças falam entusiasmadamente: “*Pra nos dar força!*” “*Eles nos ajudam a ter músculos e ficar fortes!*” “*Isso, e fazem bem pro cabelo e pra deixar a unha dura!*”, o restante do grupo anui com as cabeças em sinal de concordância. “Isso mesmo, eu não conseguiria explicar melhor! Esses são os alimentos responsáveis por fazer nosso corpo crescer e fortalecer, além de nos dar bastante energia pro dia a dia!” diz o mediador sorrindo num tom animado, as três crianças que falaram antes sorriem.

“Então já que estamos craques nas proteínas tenho uma missão para vocês! Quero que imaginem agora que são um lobo! Podem ser Lobo Mau ou Lobo Bom” – diz o mediador num tom animado, as crianças sorriem e mostram-se excitadas. “Vou lhes entregar o diário de bordo e quero que vocês, como lobos, montem seu prato de comida. Seu lanche favorito como lobo. Lembrando que o lobo é um animal que adora os alimentos ricos em proteínas. Todos entenderam?” – questiona o mediador ao grupo. As crianças anuem com a cabeça e muitas exclamam: “*Sim!*”.

O mediador entrega os portfólios para todas as crianças e dispõem os quatro potes com materiais de desenho e colorir em cima da grande mesa retangular para o grupo. As crianças animadamente desenhavam, colorem e conversam entre si. A atividade tem duração de aproximadamente 20 minutos. Na medida em que iam terminando as crianças iam mostrar suas produções para o mediador, ou lhe chamavam. Ao terminarem as crianças recolheram os materiais e entregaram os portfólios para o mediador.

O mediador após recolher os materiais e guardá-los na caixa, torna a falar num tom bastante empolgado com as crianças: “Então lobinhos! Hoje tenho uma surpresa para vocês! Já que estão craques no grupo das proteínas e souberam quase tudo de cór, nossa amiga galinha trouxe uma surpresa para vocês!” – o mediador pega a galinha de pano e a exhibe para a sala. “Ela mandou um agrado para vocês, um lanchezinho para combinar com nosso encontro de hoje. O que vocês acham que ela deve ter mandado?” – pergunta o mediador enquanto retira um recipiente plástico vedado de dentro da galinha. As crianças se mostram excitadas, os olhares direcionados para a galinha e o recipiente. Então começam a exclamar: “*Proteína!*” “*Um hambúrguer!*” “*Um brinquedo!*”. O Mediador sorri e fala: “Bem, que é algo a ver com o grupo das proteínas eu já falo que é. Mas, brinquedo não. É algo que nossos animais da história adoram comer... Vamos lá, todos sentadinhos que vou mostrar.”.

As crianças ficam animadas, alguns batem palmas em excitação, muitos exclamam: “É queijo e carne de porco!”. O mediador sorri e enquanto abre o recipiente fala: “Isso mesmo, é queijo e presunto! A galinha mandou um pouco para vocês provarem. Afinal de contas não tem graça falar de comida e não comer né?” – as crianças sorriem, anuem com a cabeça e dão gritos de exclamação. O mediador então começa a servir para as crianças, pequenas porções contendo fatias enroladas de presunto e mozzarella. As crianças sorriem e comem avidamente. Um dos garotos tenta pegar uma fatia de queijo da criança ao seu lado e imediatamente todas as crianças da mesa exclamam: “*Ei! Não pode!*”, “*É dela!*”, “*Pede desculpas e devolve!*”, “*Dá de volta!*”, “*Isso é roubo e é errado!*”. O garoto imediatamente interrompe sua ação, abaixa a cabeça e pede desculpas retornando a comer sua porção. As crianças no mesmo instante tornam a sorrir e conversar entre si enquanto comem. O mediador lhes direciona o olhar e fala: “Isso mesmo, pegar o que é dos outros é errado, cada um tem o seu. Mas, já resolvemos isso né, tenho certeza de que o colega não fez por maldade. E aí gostaram?”. Todas sorriem, e gritam bastante animadas: “Sim!!”.

“Que bom, por que tenho outra surpresa para vocês. Além das carnes, ovo, leite e derivados do leite, tem outro alimento muito comum que é uma ótima fonte de proteína. Ele é geladinho, e tem vários sabores.” – diz o mediador num tom animado. As crianças direcionam seu olhar para o mediador. Elas fazem expressão de surpresa e excitação. “Já sabem qual é?” – pergunta o mediador. As crianças permanecem em silêncio, algumas gesticulam negativo com movimentos de cabeça e outros exclamam:

“Não!” “O que é?”. O mediador se dirige a uma mesa no fundo da sala e abre uma caixa térmica, dela começa a retirar pequenos copos de plástico cheios de gelatina.

As crianças direcionam seu olhar para o mediador e os copos, então começam a exclamar: “Gelatina!” “É gelatina!”. O mediador sorri e enquanto entrega os copos para as crianças ele fala: “Isso mesmo, gelatina. Um alimento gostoso, saudável e ótimo para obter proteínas. Trouxe dois sabores, vejamos se vocês acertam do que é. O primeiro é esse aqui de cor roxa.”. As crianças recebem os copos e começam a comer imediatamente, poucos segundos depois uma das crianças exclama: “É de uva!” um menino fala aos risos: “Não é vinho!” e uma terceira fala rindo também: “É vinho de uva!” e todas as crianças do grupo riem. O mediador sorri e fala ao grupo num tom brincalhão: “Isso mesmo é sabor uva! E vocês sabiam que o vinho é feito da uva? Então de certa forma podem falar que é quase uma gelatina de vinho uva né?”. As crianças fazem expressões de surpresa, umas anuem positivamente com a cabeça e outras sorriem.

Após terem comido as gelatinas de uva, uma garota exclama: “Acabou tio? E a outra cadê?”. O mediador sorri, vai à caixa térmica e tira vários pequenos copos cheios de gelatina de cor azul, e fala: “Olhem aqui o outro sabor, duvido que irão acertar de primeira!”. As crianças sorriem e mantêm seu olhar direcionado nos copos. Após todas terem recebido um copo elas começam a comer. Algumas exclamam: “Nossa é azul!” “Ixi tio, é gostoso, mas não sei do que é”. Um garoto fala: “Ah é azul da cor do céu!” – e outro complementa: “É gelatina sabor céu! Igual da história!” – as demais crianças então começam a conversar entre si e falar rindo: “É igual à história da Lola!” “Gelatina do céu” “Pedacinho do céu”. O mediador sorri e fala num tom bem humorado para as crianças: “Isso mesmo, acertaram é um pedacinho do céu!” – as crianças entreolham-se e fazem expressão de surpresa, algumas sorriem mostrando excitação. O mediador então torna a falar: “No livro da Lola seria, mas de verdade verdadeira é sabor tuti-fruti!”. As crianças riem bastante, e muitas exclamam: “É mesmo tuti fruti!” “Parece o chiclete é tuti fruti!” “Olha só azul que nem a bala!”.

O mediador sorri e fala num tom bem humorado: “Mas se preferirem podemos chamar aqui de gelatina sabor céu, o que acham?”. As crianças mostram-se animadas, sorriem e alguns batem palmas exclamando: “Eee!” “Sim!” “Eba!”. Poucos segundos depois, o sinal do recreio toca e as crianças ficam agitadas e começam a se levantar. O mediador então se dirige ao grupo: “Ih bateu o sinal, hora de encerrarmos aqui. Nos

vemos no próximo encontro ok?”. As crianças sorriem e algumas exclamam: “*Simm!*”, enquanto outras fazem sinal de tchau e vão apressadamente jogar os copos e colheres plásticos no lixo, formando uma fila e saindo da sala. Fim da sessão.

Oficina 7:

Planejamento da Oficina:

Duração prevista: Aproximadamente 120min.

Objetivos: Retomar as regras e trabalhar o Prato Ideal (um prato rico e diversificado de acordo com o programa My Plate).

Materiais:

- Portfólios;
- Materiais de desenho: lápis de cor, giz de cera, canetinhas;
- Painéis: Prato Ideal (My Plate) Pirâmide Alimentar;
- Alimentos dos diversos grupos nutricionais conforme apontados pelo Programa My Plate: carboidratos, reguladores, proteínas, energéticos;
- Materiais para montar um sanduíche: Bisnagas de pão; queijo; presunto; milho; ervilha; tomate; alface;
- Brigadeiro em lata e coco ralado.

Aquecimento:

Apresentação (20min):

- Os coordenadores saudarão o grupo.
- Serão retomadas as regras básicas de convivência e funcionamento do grupo (ex. não se deve gritar, não pode bater no colega, deve escutar em silencio enquanto o outro fala e levantar a mão antes de falar, lavar as mãos antes de ir mexer com a comida, quando se pode ir ao banheiro e/ou sair da sala, etc.).
- Retomar o Prato Ideal e o grupo alimentar apresentado na oficina passada.
- Será explicado às crianças o propósito da oficina (retomar todos os grupos alimentares).
- Será proposto às crianças que montem o painel da Pirâmide Nutricional e expliquem as funções de cada grupo.

Desenvolvimento:

O restaurante da Prima da Galinha Maricota - Registro no Portfólio (35min):

- Será proposto às crianças que montem pratos ideais para a Galinha servir no restaurante que montou na fazenda.

Encerramento:

Cozinha experimental – Sanduíche colorido (35min.):

- As crianças serão convidadas a prepararem um sanduíche colorido, degustando os ingredientes individualmente e depois todos juntos quando pronto.
- Para finalizar as crianças degustaram brigadeiros cobertos com coco ralado.
- A atividade será mediada através dos critérios estabelecidos pelo programa MISC.

Transcrição - Oficina 7:

A oficina teve início às 13h 26min sendo realizada na biblioteca da escola. A sala estava disposta com uma grande mesa retangular no centro, com dez cadeiras ao seu redor. O grupo inicialmente era composto por doze crianças com idades de seis anos, mas duas mudaram de escola e o grupo passou a ser de dez crianças. Cinco do sexo masculino e cinco do sexo feminino.

As crianças entram animadas na biblioteca da escola. O mediador sorrindo as saudou num tom animado e pediu que se sentassem, as crianças rapidamente o fizeram. “Boa tarde turma, como estão? E aí, estão animados para hoje?” – questiona o mediador, as crianças agitam-se e gritam em coro “*siim!*”.

As crianças se sentam à mesa, a qual estava com os portfólios das crianças colocados em frente a cada cadeira. Imediatamente as crianças os pegam e começam a folhear as páginas, conversando entre si e direcionando seus olhares ora para as páginas do portfólio, ora para o portfólio do colega ao lado. Um menino então direciona seu olhar para o mediador e pergunta num tom alegre: “*Tio, o que iremos fazer hoje?*”. Sorrindo num tom animado o mediador começa a falar, ao passo que todas as crianças tem seu olhar direcionado para o mesmo: “Então, vamos lá. Hoje será nossa festa de despedida para a Prima da Galinha Maricota” – as crianças fazem expressão de excitação e animo. Um garoto imediatamente questiona; “*Ué e cadê ela?*”. “Ah aí que ta a coisa, ela já foi embora pra roça, inclusive já na está na rodoviária... (as crianças expressam um sonoro “*aahhh!*” com expressões de surpresa e desapontamento) Mas calma. Ela pediu mil e uma desculpas por ter de ir embora sem se despedir, e tem um grande favor para pedir para vocês!” – diz o mediador num tom empolgado.

As crianças mantêm seu olhar direcionado para o mediador e algumas fazem expressões de excitação. O mediador torna a falar: “Ela gostaria que nós

relembrássemos tudo que a gente viu dos alimentos, pois ela quer abrir um restaurante lá na roça dela. Mas, um restaurante só de comida saudável, por que ela ficou vendo vocês mexendo com comida todo encontro e acabou gostando de comer um pouco mais.” – algumas crianças exclamam em tom de satisfação: “*hummm!*”. “Então hoje é para cada um fazer no seu diário um prato de comida envolvendo todos os grupos de comida que a gente viu, que irei mostrar pra ela e ela vai fazer no seu restaurante.” – diz o mediador num tom animado. As crianças fazem expressões de satisfação e alguns soltam gritinhos de exclamação.

“Lembram-se dos nossos grupos?” – diz o mediador enquanto pega o grande painel da pirâmide alimentar e começa a falar, as crianças têm seus olhares direcionados para o mediador e o painel: “Temos os carboidratos que são as massas e grãos. Temos os regula...” – uma criança logo o interrompe e começa a falar e é seguida por todos: “*Os reguladores das frutas e verduras.* O mediador sorri e anui com a cabeça em sinal de concordância e torna a falar: “Também as proteínas que são das carnes, o leite e alguns outros derivados dos animais e os ener...” – mais uma vez as crianças tornam a interromper o mediador e completam sua fala: “*Energéticos, que são dos doces*”. O mediador sorri e fala ao grupo: “Beleza, todo mundo entendeu tudo né? Sabem todos os grupos na ponta da língua. Agora vamos lá fazer nos nossos diários os pratos pra Galinha”.

As crianças anuem positivamente com as cabeças, alguns sorriem e outros exclamam: “*Siiim!*” e direcionam seus olhares para seus portfólios. As crianças permanecem por cerca de 20 minutos nesta atividade. Conversam entre si e olham os desenhos uns dos outros. As crianças chamam o mediador para mostrar suas produções e ele as questiona sobre o que estão desenhando, encorajando as crianças e elogiando seus pratos e alimentos escolhidos. Pouco a pouco as crianças vão terminando. Ao fazê-lo chamam pelo mediador, mostram suas produções e fecham os portfólios. Algumas ficam a conversar com os colegas que já terminaram e outras folheiam alguns dos livros que encontram nas prateleiras da biblioteca.

Após todas terem terminado, o mediador torna a falar para o grupo que nesse momento se mostra agitado, com as crianças conversando entre si, muitos brincando e levantados mexendo em alguns livros da biblioteca: “Muito bem pessoal, vamos lá. Todo mundo guardando os livros que tirou, as canetinhas, outros materiais e sentar nos nossos lugares senão não teremos tempo para fazer tudo. E hoje tenho uma surpresa

para vocês, senão der tempo ficaremos sem a surpresa.”. As crianças direcionam seu olhar para o mediador e rapidamente devolvem os livros às prateleiras, começam a juntar os materiais e se sentam nos lugares ao redor da mesa. Porém, continuam agitadas conversando muito entre si levantando e sentando nos lugares uns dos outros.

O mediador então torna a falar: “Vamos lá pessoal. Todos se acalmem um pouco para eu poder falar e assim faremos nossa próxima atividade”. Uma garota direciona seu olhar para o mediador e exclama: “*Vamos cozinhar?*”. O mediador sorri e responde direcionando seu olhar para todo o grupo: “Isso mesmo! Mas, para isso preciso da turma quieta e de alguns ajudantes”. As crianças direcionam seu olhar para o mediador com expressão de animação esse então lhes fala: “Vamos lá, vocês quatro (aponta quatro meninos que estavam conversando e brincando entre si), precisamos dessa mesa limpa. Por favor, recolham os diários e os potes com materiais de desenho e coloquem em outra mesa.” – os garotos imediatamente recolhem todos os materiais sorrindo e fazem o que lhes foi instruído.

Após a mesa estar completamente vazia com as crianças sentadas e em silêncio o mediador torna a falar: “Então pessoal, para a gente cozinhar, nós tínhamos criado algumas regras não é? Quais eram elas?”. As crianças ficam excitadas e começam a exclamar em coro e às vezes uma sobrepondo sua voz sobre a outra: “*Lavar a mão!*” “*Não tossir na comida*” “*Não pegar com a mão suja*” “*Não espirrar na comida*” “*Nem jogar comida no chão*” “*No colega também não!*” “*Seguir a receita!*” “*Não pode brigar*”. O mediador sorri e fala num tom animado às crianças: “Beleza! Todo mundo tá sabendo das regras e é isso mesmo, temos de respeitá-las para não termos problemas e fazermos algo bem gostoso.”. “Agora vamos lá no pátio lavar as mãos. Todos façam uma fila e vamos deixar nossas mãos bem limpas para cozinhar.” – diz o mediador e as crianças rapidamente ficam de pé e fazem uma fila atrás do mediador. Este as guia para o pátio da escola, onde há torneiras e sabão. As crianças lavam suas mãos e retornam para a sala.

“Ok, todo mundo de mão limpa. Agora irei dar algo para que não sujem suas mãos e diminuir a chance de sujar a roupa também. Luvas e os aventais” – diz o mediador pegando uma sacola plástica cheia de aventais e luvas de plásticos. As crianças fazem expressões de excitação e muitas sorriem. O mediador então passa a entregar um par de luvas e um avental para cada criança enquanto fala: “Vamos lá todo

mundo coloque o avental, senão conseguir amarrar peça para o colega ajudar ou para mim. E depois coloquem as luvas e voltem a se sentar”.

Após cerca de 5 minutos todas as crianças já haviam colocado suas luvas e aventais. Um garoto direciona seu olhar para o mediador e lhe questiona: “*Tio, o que a gente vai cozinhar hoje?*”. O mediador então direciona seu olhar para o grupo, as crianças estavam de pé ao redor da mesa e conversando entre si mesmas, e ele fala: “Gente o colega fez uma pergunta vocês ouviram? Ele perguntou o que iremos cozinhar hoje... vocês sabem a resposta?” – As crianças ficam alguns segundos em silêncio, e então começam a falar uma atrás da outra: “*arroz!*” “*bolo!*” “*Carne*” “*Cachorro Quente!*”.

Num tom teatral e animado o mediador responde: “Hum... acho que não. Sabem, a Galinha mandou alguns ingredientes para fazermos um lanche hoje. São alimentos que ela aprendeu a gostar nos nossos encontros e são todas as coisas que encontramos na nossa pirâmide” – o mediador aponta para a pirâmide alimentar, as crianças direcionam seu olhar para a mesma e começam a falar: “*Fruta*”, “*Doce*”, “*Massa*”, “*Carne*”, “*Leite*”. O mediador sorrindo consente com a cabeça e um garoto exclama: “*Arroz!*”, o mediador anui com a cabeça e fala: “É arroz, faz parte da pirâmide mesmo, é do grupo dos...” – as crianças exclamam: “*Carboidratos*” e outro menino já diz animadamente: “*Feijão também!*”.

O mediador faz sinal de concordância com a cabeça, pega uma grande caixa térmica e coloca na mesa em cima do painel da pirâmide alimentar em frente ao grupo, as crianças direcionam seu olhar para a mesma, e então fala: “Vejam só a Galinha mandou os ingredientes para nossa receita de hoje, vamos ver quais são?”. As crianças sorriem, muitos batem palmas e começam a se levantar em direção ao mediador e exclamar: “*abre, abre, abre!*”, outros conversam entre si e enquanto se levantam derrubam algumas cadeiras. O mediador em tom de repreensão torna a falar para as crianças: “Opa! Olhem só a bagunça, como tínhamos combinado? Vamos lá todo mundo sentado...” – as crianças então vão se silenciando e tornam a se sentar com o olhar direcionado ao mediador, apesar de se mostrarem bastante excitadas.

Abrindo a caixa o mediador retira um saco cheio de bisnagas de pão, exhibe o pacote para as crianças e fala num tom animado: “Olhem só a Galinha mandou pão para a gente! Pra onde vai o pão na pirâmide?” – as crianças instantaneamente e de forma animada respondem em coro: “*Nas massas!*”. O mediador sorri e fala animado: “Isso

mesmo, ele é feito de massa e faz parte desse grupo que é dos...?” – as crianças então tornam a falar em coro: “*Carboidratos!*”. Colocando o pacote de pão no grupo dos carboidratos representado no painel, ele torna a falar com as crianças: “Isso mesmo, e para que ele serve? Quando a gente come alimentos dos carboidratos eles nos dão?” – as crianças ficam poucos segundos em silêncio, então exclamam muito animadas: “*Energia!*”. O mediador sorri, faz sinal de positivo com a mão e fala: “Energia, isso mesmo, muito bom!”.

Sacando da caixa agora um pote cheio de ervilhas, o mediador o exhibe para o grupo e torna a falar: “Vejam só, ela nos mandou também ervilha! Onde colocamos a ervilha?” – as crianças se mostram muito empolgadas, exclamam e apontam para a seção verde da pirâmide: “*Reguladores!*”. O mediador sorri e torna a falar num tom animado: “Isso mesmo! E servem para?” – as crianças falam em coro: “*ficar forte!*” “*faz bem pra saúde!*”. O mediador sorri e fala: “Isso mesmo, os reguladores nos deixam mais saudáveis!”, as crianças então começam a se levantar novamente e pedir: “*Eu gosto de ervilha me dá uma?*”, “*é... dá uma!*”, “*Eu quero!*”, “*Quando a gente vai provar?*”, “*É pingo verde!*”. O mediador sorri, mas diz num tom firme: “Calma pessoal, tudo a seu tempo. Vamos ver o que mais temos aqui”.

Ele então retira da caixa um pote cheio de milho, as crianças se agitam e exclamam: “*Milho!*”, “*Me da!*”, “*Eba, milho!*”. O mediador gesticula com as mãos um sinal para se acalmarem e as crianças então exclamam: “*Reguladores!*” “Ele vai nos reguladores!”. Sorrindo o mediador coloca o milho na seção dos reguladores e fala: “Isso mesmo e também nos carboidratos por que ele é...?” – cerca de seis crianças respondem: “*Um grão!*” “*Grão!*”, sorrindo o mediador fala: “Isso mesmo, os grão fazem parte dos carboidratos também.”.

Num tom animado o mediador retira um pote com tomate e cebola, e fala às crianças: “Ela também nos mandou, hum... tomate e cebola! Quem que gost?” – as crianças levantam as mãos animadas alguns se levantam das cadeiras e então exclamam: “*Eu!*” “*Eu adoro!*”. O mediador torna a perguntar: “E vão aonde?”. As crianças apontam a seção dos reguladores e exclamam: “*Aqui!*” “*Aí!*” “*Reguladores*”.

Retirando outro ingrediente da caixa o mediador falar: “Olhe só e ela nos mandou também presunto e queijo, que delícia!” – as crianças ficam de pé, muitas levantam os braços e exclamam: “*Ehhh!*” “*Eba!*” e batem palmas ou soltam gritos de excitação. “O presunto é feito de carne de porco então ele vai aonde?” – pergunta o

mediador e as crianças rapidamente apontam para a seção das proteínas, o mediador então volta a falar: “Isso o grupo das proteínas, mas e o queijo ele vem da onde?”. As crianças ficam em silêncio por alguns segundos e quatro crianças então respondem: “*Da vaca!*”. O mediador sorri e torna a falar: “Da vaca, isso mesmo. A vaca dá o leite e do leite fazemos o queijo. Então em qual grupo vai o queijo?”. As crianças ficam poucos segundos em silêncio e então exclamam: “*Proteínas!*”, “*Nas proteínas!*”.

Abrindo a caixa o mediador torna a falar para as crianças: “Vejam só, para adoçar um pouco nossa pirâmide a Galinha nos mandou coco ralado! Ele vai aonde?”. Algumas crianças exclamam: “*Energéticos!*”. O mediador fala ao grupo: “Energéticos? Bem... ele tem gosto doce, mas o coco é uma fruta... e para onde vão as frutas?” – e as crianças em coro exclamam: “*Reguladores!*”. “Muito bom! Apesar de doce continua sendo uma fruta!” – diz o mediador que então retira o ultimo ingrediente da caixa, uma latinha de brigadeiro pronto, e torna a falar para o grupo: “E por ultimo ela nos mandou brigadeiro, aonde ele vai?” – as crianças ficam excitadas e exclamam em coro: “*Energéticos!*”. O mediador sorri e fala ao grupo: “Isso mesmo e agora vejam só nossa pirâmide, não está bonita e cheia de alimentos? Conseguem entender o que eu falava antes sobre uma alimentação colorida?” – as crianças sorriem, anuem com a cabeça e muitas exclamam: “*Que linda!*” “*sim!*”.

O mediador então volta a falar para o grupo: “Muito bem, então agora vamos à nossa receita. A Galinha pediu para fazermos um sanduíche saudável, nele temos de usar ao menos um alimento de cada grupo, exceto o brigadeiro e o coco né, senão ficaria estranho” – as crianças fazem expressões de excitação, muitas ficam animadas e conversam entre si.

O mediador se posiciona em frente ao painel da pirâmide, as crianças o acompanham e ele volta a falar: “Muito bem, então como que a gente pode fazer esse sanduíche?”. As crianças ficam de pé e se mostram animadas e começam a falar quase uma atrás da outra: “Com pão” “Presunto” “Tomate” “Tem de por milho!” “Pingo verde!” “Ervilha” “Queijo!”. O mediador sorri e pede para que todos tornem a se sentarem ao redor da mesa: “Beleza já decidimos o ingredientes, agora todos sentados. Fulano e Ciclano vocês serão meus ajudantes, por favor, peguem os materiais no painel e tragam para mesa”. Os dois garotos rapidamente se levantam e começam a colocar todos os ingredientes na mesa dispondo-os em frente ao mediador. As demais crianças ficam agitadas, se colocam de pé e começam a mexer nos ingredientes também. O

mediador então fala ao grupo num tom firme: “Pessoal, vamos nos sentar, pedi ajuda a só dois colegas. Olhem só, com esse tanto de ajudante ta virando bagunça. Se lembram das regras de bom comportamento?” – as crianças pouco a pouco vão se sentando e direcionam seus olhares para o mediador e para os ingredientes.

Tornando a falar com os ajudantes o mediador diz: “Por favor meninos, peguem aquele pratinhos vazios e tragam para mim” – as crianças assim o fazem, o mediador então começa a abrir o saco de pão e demais vasilhas depositando os ingredientes em cada um deles. As crianças ficam com seus olhares direcionados atentamente ao mediador e aos ingredientes, alguns se aproximam para tentar pegá-los. O mediador então começa a falar: “Vamos lá, todos sentados. Primeiro antes de montarmos nosso sanduíche, que tal provarmos cada um dos ingredientes?”. As crianças exclamam gritos de animação e mostram-se animadas. Imediatamente algumas crianças pegam as vasilhas e pratos e começam a abri-los, outras crianças reclamam da atitude dos colegas e exclamam: “*Não ridica!*” “*Ei! Eu quero também*” – ao que o mediador as repreende: “Opa, peraí! Calma aí, eu vou abrir e passar um por um ok? Assim todo mundo prova e não fazemos lambança. Primeiro as ervilhas.”.

Assim que começa a passar a vasilha de mão em mão, uma garota exclama: “*Ah de ervilha eu não gosto!*”. O mediador lhe direciona o olhar e fala num tom animado: “Não gosta? Mas já provou?” – a criança anui negativamente com a cabeça e o mediador torna a falar: “Sabe essa ervilha é diferente, ela é igual a da história do Charlie e da Lola. É gostosa, mas lembra que a Lola não queria comer e depois que comeu gostou? Que tal provar só um grãozinho?”. A menina de forma tímida pega um grão e o lava a boca, após experimentá-lo pega mais um e exclama: “*Hum... é bom mesmo!*”, outros colegas enquanto provam passam a falar: “*Gotinhas verdes do mar!*” “*Pingos verdes de arvore!*”.

Após todos terem degustado o mediador pega mais uma vasilha e as crianças exclamam alegremente: “*Milho!*”. O mediador passa a vasilha cheia de milho de crianças em criança e todas provam um pouco. Alguns enquanto comem exclamam: “*São pedacinhos de ouro!*” “*Bixinhos amarelos!*”. Após todos terem comido o mediador lhes pergunta: “E aí todo mundo gostou?” – as crianças anuem positivamente com a cabeça ou exclamam um sonoro: “*Sim!*”.

O mediador então pega a vasilha contendo tomates e cebolas picadas e pergunta num tom animado às crianças: “E o tomate e a cebola alguém quer provar?”. As

crianças efusivamente levantam as mãos e exclamam: “Eeeuuu!”. Uma garota permanece quieta e fala: “*Eu não... não gosto disso.*”. O mediador direciona o olhar e fala para ela: “Certeza? Parece que ta tão bom!”. Logo em seguida as outras crianças começam a falar com a garota: “*Nossa, mas é tão bom!*” “*Você tem de provar!*” “*Ih eu vou pegar o seu então*”. Após ficar quieta e em silêncio por alguns segundos a garota então estende sua mão e pega um pedaço de tomate com cebola e come. O mediador então lhe questiona: “Eaí? O que achou?”. A garota gesticula com sua cabeça um sinal de positivo e diz num tom tímido: “*É, até que não é ruim. Mas, prefiro o milho.*”. O mediador sorri e lhe diz num tom animado: “Sinceramente eu também. Mas, você viu que não é ruim? Se lembra da história da Lola? O importante é experimentar antes de falar se gosta ou não.” – várias crianças anuem positivamente com as cabeças, outros exclamam gritos de concordância. O mediador passa a vasilha cheia de tomates com cebola por toda a mesa e após todos terem degustado ele lhes pergunta: “E aí gostaram? Já tão de barriga cheia?”. As crianças sorriem e muitas exclamam: “*Gostamos!*” “*Ainda não!*”.

O mediador sorrindo e num tom animado torna a falar ao grupo: “Bem, acho que podemos parar de provar os ingredientes individualmente e colocarmos a mão na massa, o que acham? Vamos montar nosso sanduíche?”. As crianças se exaltam, muitos soltam exclamações animadas, conversam entre si e batem palmas. O mediador num tom calmo e firme lhes diz: “Ok, acho que todo mundo quer montar o sanduíche então façamos o seguinte, prestem atenção. Vamos todos nos sentar e eu colocarei os ingredientes na frente de cada um. Não precisam se preocupar, pois tem o suficiente pra todo mundo fazer dois sanduíches ok?” – as crianças anuem positivamente com as cabeças.

“Primeiro irei lhes entregar o ingrediente que é do grupo dos carboidratos, das massas. Que é o...?” – diz o mediador direcionando seu olhar para o grupo, as crianças respondem em coro instantaneamente; “*Pão!*” “*O pão!*”. O mediador então coloca duas bisnagas de pão já partido ao meio na frente de cada criança, elas direcionam seu olhar para os pães a sua frente, e para o mediador que torna a falar: “Ok, agora precisamos de recheio. Olhando para nossa pirâmide, qual grupo podemos colocar também nesse sanduíche?”. As crianças direcionam seu olhar para a pirâmide alimentar colocada numa mesa próxima, passados poucos segundos falam animadas: “*Presunto!*” “*Queijo!*” “*Milho!*” “*Tomate!*” “*Pingo verde!*” “*Ervilha!*”. O mediador sorri, e

fazendo gestos para as crianças se acalmarem diz: “Hum... ok, temos muito ingredientes.

A Galinha pediu que fosse um sanduíche saudável, ou seja, igual ao nosso prato ideal. Então tem de ser um sanduíche...?” – as crianças ficam breves segundos caladas, com seu olhar direcionado ao painel do prato ideal colocado numa mesa próxima ao da pirâmide alimentar. Então três crianças exclamam: “*Com muita coisa!*” “*Colorido!*” “*Com muito verde!*”. O mediador sorri e responde num tom animado: “Isso mesmo, acertaram! Um prato colorido, contendo de tudo um pouco. Então vamos ver, já temos o pão que é o carboidrato. Seguindo nossa pirâmide a seguir vem os...?”. As crianças exclamam animadas: “*Reguladores!*” “*O tomate e cebola!*” “*Milho!*” “*Ervilha!*”. “Isso mesmo, na mosca! Então coloquemos os reguladores no nosso sanduíche também” – diz o mediador enquanto distribui pratinhos plásticos para todas as crianças e dentro de cada um serve pequenas porções de cada vegetal. As crianças rapidamente pegam os ingredientes e colocam dentro das bisnagas de pão. Alguns comem os ingredientes separadamente antes ou depois de terem recheado seus sanduíches.

O mediador volta a falar ao grupo: “Ok, nosso sanduíche já tá ficando gordinho, e bem colorido. E agora qual o próximo grupo da pirâmide?”. As crianças imediatamente respondem animadas: “*Proteínas!*” “*Põem o queijo!*” “*Presunto e queijo!*” “*Presunto*”. Pegando a vasilha contendo o presunto e o queijo o mediador concorda: “Isso aê, vamos por o presunto que é uma carne, e o queijo que é feito de leite também de origem animal. Vamos lá!”. As crianças rapidamente colocam o presunto e o queijo dentro de suas bisnagas, alguns retiram alguns pedaços de presunto e queijo e comem separadamente.

“Bem pessoal, vamos ver como nosso sanduíche está? Ele está colorido?” – pergunta o mediador. As crianças respondem de forma muito animada: “*Sim!*”. “Vamos ver, tem o rosa do presunto, vermelho do tomate, amarelo do queijo e milho, verde da ervilha e um quase branco do pão. Praticamente todos os grupos da pirâmide e também todos os grupos que temos de ter no nosso prato, não é?” – as crianças sinalizam positivo movimentando suas cabeças e muitas exclamam: “*sim!*”.

Um garoto então questiona: “*Mas e o coco tio? A gente vai por não?*”. Várias crianças riem e o mediador fala num tom afável: “Sim temos o coco, mas você acha que ele combinaria com o sanduíche?” – o garoto faz sinal de negativo com a cabeça. “Então vamos deixar ele de fora desse sanduíche. Podemos usá-lo em outra coisa ok?” –

o garoto anui com a cabeça. “OK, nosso sanduíche está pronto, que tal comermos ele?” – diz o mediador num tom animado, as crianças exclamam gritos de alegria e avidamente começam a comer seus sanduíches.

Após todos terem comido seus sanduíches, o mediador lhes fala: “Muito bem, todo mundo de barriga cheia né? E aí gostaram do lanche?” – as crianças fazem sinais de positivos e exclamam num tom alegre e animado: “*Sim!*”. “Então tenho mais uma coisa para vocês. Vamos ver na pirâmide e no prato, ficou faltando uma coisa pra gente comer não é?” – diz o mediador num tom animado. As crianças direcionam seus olhares para os painéis, e rapidamente começam a exclamar num tom de excitação: “*Os doces!*” “*Energéticos!*”. O mediador sorri, anui com a cabeça e fala: “Isso mesmo os doces. Que apesar de serem uma delícia, nós não podemos comer muito, por isso são do grupo que ocupa menor espaço no nosso prato e na pirâmide. Como hoje todo mundo tá de parabéns e é a despedida da nossa amiga Galinha, tenho uma surpresa para vocês! Quem aqui quer a sobremesa, brigadeiro com coco ralado?”. As crianças se agitam, sorriem, levantam os braços e exclamam: “*Eba!*” “*Eu!*” “*Tio eu, eu quero!*”.

O mediador sorri fala ao grupo: “Ok, ok, calma pessoal. Vamos lá tenho dois brigadeiros para cada um, afinal de contas não podemos comer muito. Podem se sentar que vou entregá-los a vocês” – as crianças se sentam, direcionando seu olhar atentamente ao mediador que pega dois pratos de papelão cheios de bolotas de brigadeiro coberto de coco ralado e vai entregando duas à cada criança. As crianças sorriem enquanto recebem e comem avidamente os doces.

Assim que todas terminaram de comer o sinal do recreio toca. As crianças ficam agitadas, começam a se levantar e o mediador lhes fala: “*Ixi!* O sinal tocou. Hora de encerrarmos nosso encontro. Como já disse esse será nosso ultimo encontro pessoal, espero que tenham gostado e aprendido a gostar um pouco mais de comer, e comer certo.” – As crianças anuem positivamente com a cabeça e alguns sorriem para o mediador. “Bem vamos agora pegar nossas luvas sujas, jogá-las no lixo e colocar o avental em cima da mesa. Não se esqueçam do que vimos aqui e até a próxima pessoal” – diz o mediador. As crianças rapidamente começam a retirar os aventais e jogar as luvas no lixo. Enquanto formam a fila para saírem da sala as crianças se aproximam do mediador e se despedem dele, alguns o beijam nas bochechas e outros fazem sinal de despedida com a mão e muitos exclamam: “*Tchau tio!*” “*Tio depois vai lá na sala!*” – e as crianças vão para o pátio externo onde está ocorrendo o recreio. Fim da oficina.

Anexo 4

Relatório da intervenção com os professores: *I Seminário “Um, dois... feijão com arroz: o uso da aprendizagem mediada na alimentação infantil”.*

1. Introdução

Nos meses de junho e julho de 2012, realizou-se o I Seminário 1, 2... Feijão com Arroz: o uso da aprendizagem mediada na alimentação infantil. O evento caracterizou-se como a atividade prática desenvolvida pelos alunos do Programa de Pós-graduação em Psicologia (Mestrado) do Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia (PGPSI/UFU), sob orientação da Profa. Dra. Celia Vectore.

Considerando que a Universidade deve responder eficientemente ao tripé representado pelo ensino – pesquisa – extensão, o presente projeto se origina do curso de Mestrado em Psicologia/PGPSI e tem em seu conteúdo a apresentação de estudos e pesquisas realizadas em seu âmbito. Entretanto, a visibilidade se dá por meio de ofertas extensionistas, visando à capacitação de profissionais atuantes em contextos educacionais.

Com o intuito de convidar os pais, educadores e funcionários de instituições de acolhimento a refletirem sobre a importância da mediação e de bons hábitos alimentares para o desenvolvimento físico, emocional e intelectual de crianças pequenas. O seminário buscou oferecer discussões e práticas que envolvam a mediação, a alimentação saudável, cuidados alimentares e organização de espaços infantis. Foi um momento de troca de saberes, por meio da exposição oral e da utilização de recursos artísticos, culturais e expressivos.

O evento aconteceu em caráter de extensão, tendo como público participante alunos de graduação, psicólogos, pedagogos, professores de educação infantil e demais áreas, com profissionais que atuam em contextos educacionais. O seminário ocorreu em quatro dias (30/06, 07/07, 14/07 e 21/07), por meio de cinco oficinas e uma palestra, sendo três oficinas com quatro horas e meia de duração cada; uma oficina, de quatro horas; outra de oito horas e uma palestra com cinco horas e meia de duração, somando trinta e cinco horas.

2. Desenvolvimento

A seguir, serão descritas detalhadamente cada oficina realizada:

Oficina 01:

Título: A mediação na construção do conhecimento.

Ministrantes: Adriana Mendes da Fonseca, Damaris Pereira Inêz e Victor Carvalho Muniz.

Data: 30/06/2012.

Duração: 4 horas e 30 minutos (08h – 12h30).

Número de vagas: 18

Número de participantes: 16

Objetivos da oficina:

- Apresentação dos participantes e palestrantes;
- Apresentação MISC - Mediation Intervention for Sensitizing Caregivers - e dos critérios mediacionais;
- Sugestões de dinâmica para desenvolver combinados e/ou regras com as crianças.

Atividades desenvolvidas:

A oficina contou com a presença de 16 participantes, caracterizados por educadores e professores do ensino infantil oriundos da rede pública de ensino e privada, funcionários do fórum e uma psicóloga de uma instituição de acolhimento da cidade de Uberlândia. A oficina foi iniciada com a apresentação do projeto e de seus organizadores.

Primeiramente foi apresentado como este ciclo de oficinas surgiu, advindo de pesquisas e projetos de iniciação científica, extensão e mestrado já realizados ou em andamento, voltados para a área de alimentação e educação infantil tendo público alvo crianças de casas de acolhimento e de instituições de ensino com idades entre 4 e 6 anos de idade.

Após uma breve apresentação dos participantes, suas áreas de atuação e o porquê buscaram participar deste evento, deu-se início à oficina de fato. Essa oficina tinha por objetivo apresentar a proposta de funcionamento das oficinas aos participantes, e introduzir conceitos referentes à aprendizagem mediada e ao programa MISC que embasaram todas as atividades propostas. Adriana começou apresentando a história da “Bruxa Salomé” e assim os palestrantes seguiram contando várias estratégias utilizadas para atrair a atenção das crianças e garantir sua participação na atividade (por ex. o uso de acessórios, a importância de modulação de voz e mímicas etc.).

Em seguida, por meio da apresentação de slides PowerPoint, foi trabalhado o pressuposto teórico que fundamentou a construção e a avaliação de todas as atividades desenvolvidas a serem apresentadas aos educadores. Foram trabalhados conceitos como: a noção de inteligência, modificabilidade cognitiva e mediação de acordo com o teórico Reuven Feurstein. Também foi exposto de forma simplificada o programa MISC, explicitando seus cinco critérios mediacionais e sua importância para a construção de atividades que possibilitem uma aprendizagem mediada e significativa.

Foi feito um intervalo para o lanche. Após o intervalo a sala foi organizada com três mesas dispostas no centro, em cima delas havia grandes bacias de plástico e materiais para confeccionar bonecos doces de leite ninho.

Neste momento foi recriada a oficina intitulada “Boneco Doce” na qual é contada a história do boneco doce, que visa trabalhar a questão da obediência e o contrato de comportamento a ser feito na sala de aula. As educadoras tiveram a possibilidade de vivenciar essa oficina, sendo pontuado sempre como os critérios mediacionais estavam presentes e eram usados no decorrer da oficina. A atividade foi encerrada com a elaboração de vários bonecos doces feitos de leite ninho pelos educadores.

Livros Sugeridos:

- Oliveira, Alaíde Lisboa de (2009). **O Bonequinho Doce**. Belo Horizonte: Ed. LÊ.
- Wood, Andrey (2003). **A Bruxa Salomé**. São Paulo: Ática.

Apreciação da oficina:

A oficina se mostrou bem dinâmica e contou com a participação de todos, fazendo perguntas e trocando experiências, mostrando envolvimento e interesse no que estava sendo apresentado.

Oficina 02:

Título: A Mediação na construção do conhecimento e relatos de experiências.

Ministrantes: Adriana Mendes da Fonseca, Damaris Pereira Inêz e Victor Carvalho Muniz.

Data: 07/07/2012.

Duração: 8 horas (08h – 12h / 14h – 18h).

Número de vagas: 17

Número de participantes: 12/11

Objetivos da oficina:

- Relatar as experiências em oficinas realizadas com crianças de 4 a 6 anos;
- Trabalhar os cuidados que são necessários para um bom desenvolvimento infantil;
- Desenvolver peças para confecção do jogo da Pirâmide Alimentar.

Atividades desenvolvidas:

Os palestrantes falaram um pouco das experiências que tiveram como mediadores em projetos realizados junto com crianças de quatro a seis anos, com intuito de incentivar uma boa alimentação e proteção do meio ambiente. Eles destacaram que o trabalho foi realizado no tripé: Cuidar – Plantar – Comer, que foram trabalhados de forma lúdica e a partir dos critérios mediacionais presentes no programa MISC, apresentado na oficina anterior.

Para trabalhar o *Cuidar* utilizou-se noções de higienização e limpeza, cuidados que a criança deveria ter para cuidar do próprio corpo como lavar as mãos, manter a sala organizada, e outros. Foram trabalhados por meio de regras e combinados para uma boa convivência, e também para a utilização da cozinha experimental e da horta psicoeducacional (ex.: lavar antes de mexer nos alimentos e após plantar; levantar a mão quando quiser falar; não sair da sala sem pedir, etc.). Eles destacaram ainda a importância das regras serem criadas com as crianças e registradas junto, e por elas, em um lugar onde estas possam sempre vê-las e recordá-las. Elas apontaram também a utilização do livro “Os sete segredos”, que se resumia nos sete passos para crianças descobrirem que possuem dois ‘eus’ e identificar quando está agindo como o Pequeno EU – que é egoísta, bagunceiro e briguento – ou como o GRANDE EU – que divide os brinquedos e é educado. Buscando que as crianças aprendessem a regular seus comportamentos, observando as atitudes que tem e avaliando-as como boas ou ruins. Eles destacaram ainda as dificuldades e facilidades que tiveram até conseguir o envolvimento das crianças para o bom funcionamento do trabalho.

No *Plantar*, foi trabalhado com as crianças por meio de histórias e o vivenciar o plantio, bem como o cuidado necessário para que a planta cresça saudável e propícia para o consumo. Foi trabalhado também um boneco feito de meia, areia e alpiste, intitulado como “João Cabeça quente” que visava trabalhar nas crianças a necessidade do cuidado indispensável tanto para as plantas, quanto para as pessoas, para que elas

cresçam de maneira saudável. Eles destacaram ainda o envolvimento que as crianças tiveram tanto para cuidar da horta como do João.

Depois de plantar, foi trabalhado o *Comer*: a alimentação saudável. Para isso trabalharam o livro “Eu nunca vou comer um tomate”, mostrando a importância da criatividade na hora de incentivar a alimentação infantil, principalmente naqueles alimentos (frutas, verduras, etc.) que a criança pode rejeitar no início, se negando a experimentar. Foi apresentado a pirâmide alimentar (os alimentos que compõem cada grupo – carboidratos, reguladores, proteínas e energéticos) e o My Plate (O prato é dividido em quatro seções: frutas, verduras, grãos e proteínas; um círculo menor fica ao lado com a palavra “Laticínio”), que foram trabalhados com as crianças a fim de estimular uma alimentação saudável desde pequenos. Elas destacaram que para cada parte da pirâmide e do prato, foram trabalhados por meio de histórias que despertavam o interesse das crianças, seguidos pela degustação dos alimentos trabalhados e registro dos mesmos em um portfólio, e confecção de uma pirâmide alimentar, propiciando que as crianças apreendessem o conhecimento trabalhado.

As palestrantes contaram ainda que trabalharam com os livros da coleção “O Mundinho”, que proporcionou às crianças pensarem a respeito das atitudes em relação ao mundo, despertando o cuidado com o meio ambiente, com os animais e até com as pessoas, pois todos precisam de cuidado e atenção. Em todos os momentos elas foram dando exemplos e sugestões que podem ser usadas em atividades com crianças, permitindo que os participantes do seminário tirassem as dúvidas e compartilhassem experiências vivenciadas. Deve-se ressaltar que durante toda a apresentação os palestrantes destacaram os critérios mediacionais do MISC, apresentados na oficina anterior para os educadores e usados durante o trabalho com as crianças, permitindo que os ouvintes percebessem um pouco mais de exemplos do uso dos mesmos, sendo que estes chegaram a afirmar que já faziam uso dos critérios mediacionais em sala de aula e na vida cotidiana, mas sem saber que estavam o fazendo.

Depois da apresentação do conteúdo foi feito um intervalo para almoço e após o retorno os participantes foram divididos em quatro grupos, cada um teria que montar peças e alimentos que poderiam representar cada grupo alimentar da pirâmide, que seriam usadas posteriormente em um jogo surpresa apresentado no último dia do seminário. Após o término da confecção das peças, estas foram recolhidas e passou-se para um segundo momento da oficina da tarde: a confecção de bonecos de meia: “O

João e as Joanas¹ cabeça quente”, como foi trabalhado com as crianças. Cada um dos participantes confeccionou seu próprio boneco e o decorou conforme queriam, sendo que todos ficaram muito bonitos e criativos. Os palestrantes combinaram com os participantes que cada um levaria seu boneco para casa para cuidar deles, pois estes eram iguais às crianças, necessitam de cuidado, atenção, dedicação do tempo para se desenvolverem, ou neste caso, crescer o cabelo de alpiste. Todos combinaram que no ultimo dia levariam seus bonecos, para que todos pudessem ver como eles estavam.

Livros Sugeridos:

- Austin, Lou (2007). **Os sete segredos**. SP: Texto novo.
- Bellinghausen, Ingrid Biesemeyer (2006). **Um Mundinho para todos**. São Paulo: DCL.
- Bellinghausen, Ingrid Biesemeyer (2007). **Vamos abraçar o mundinho**. São Paulo: DCL.
- Bellinghausen, Ingrid Biesemeyer (2008). **O Mundinho**. São Paulo: DCL.
- Bellinghausen, Ingrid Biesemeyer (2009). **O Mundinho de boas atitudes**. São Paulo: DCL.
- Cappelli, Alba & Dias, Dora (2009). **O Ratinho e a Lua**. São Paulo: FDT.
- Child, Lauren (2007). **Eu nunca vou comer um tomate**. São Paulo: Ática.
- Davis, Aubrey & Petricic, Dusan (1998). **Sopa de Botão de Osso**. São Paulo: Brinque-Book.
- Ende, Michael (2003). **A História da Sopeira e da Concha** São Paulo: Moderna/Salamandra.
- Fries, Claudia (2000). **Um Porco vem morar aqui**. São Paulo: Brinque-Book.
- Guedes, Avelino (2002) **O Sanduíche da Maricota**. São Paulo: Moderna.
- Hae-Wang, Jung & Seung-Min, Oh (2010). **Sopa De Bruxa**. São Paulo: Callis Ed.
- King, Stephen Michael (2005). **Vira-Lata**. São Paulo: Brinque-Book.
- Llewellyn, Claire & Gordon, Mike (2002). **Verdura? Não!** São Paulo: Scipione.
- Martins, Roberto (1999). **A Galinha Ruiva**. São Paulo: Paulus.
- Oliveira, Alaíde Lisboa de (2009). **O Bonequinho Doce**. Belo Horizonte: Ed. LÊ.
- Orthoff, Sylvia (2002). **Se as coisas fossem mães**. São Paulo: Nova Fronteira.
- Orthoff, Sylvia (2008). **João Feijão**. São Paulo: Ática.

¹ Nome dado pelas participantes quando iam se referir aos bonecos que estavam criando.

- Robb, Jackie & Stringle, Berny (2001). **A historia Da Lesma**. São Paulo: Ática.
- Rocha, Ruth (2010). **João e o Pé de Feijão**. São Paulo: Moderna/ Salamandra.
- Scieszko, Jon (2010). **A verdadeira história dos três porquinhos**. São Paulo: Companhia das Letrinhas.
- Simon, Quitterie & LeHuche, Magali (2010). **Uma Sopa 100% Bruxesca**. São Paulo: Companhia das Letrinhas.
- Smyth, Iain (2010). **O Sapo Boca Grande**. São Paulo: Brinque-Book.
- Twinn, Michael (1995). **Samanta Gorducha Vai ao Baile das Bruxas**. São Paulo: Brinque Book.
- Wood, Andrey & Wood, Don (2003). **A Bruxa Salomé**. São Paulo: Ática.
- Wood, Audrey & Wood, Don (2007). **O Ratinho, o Morango Vermelho Maduro e o Grande Urso Esfomeado**. São Paulo: Brinque-Book.

Apreciação da oficina:

A oficina foi muito interativa, proporcionando a todo instante a participação do público com suas opiniões e partilha de experiências e conhecimentos prévios, demonstrando clima propício à aprendizagem. Ao término da primeira oficina alguns participantes ofereceram feedback espontaneamente e falaram de sua apreciação da oficina e avaliando que o trabalho atingiu o objetivo.

Palestra:

Título: Orientações nutricionais acerca dos cuidados de higiene e escolhas saudáveis.

Ministrante: Esp. Cássia Maria Oliveira.

Data: 14/07/2012.

Duração: 5 horas e 30 minutos (8h30min– 13h).

Número de vagas: 18

Número de participantes: 11

Objetivos da oficina:

- Ensinar os cuidados na preparação e na higienização dos alimentos e do ambiente da cozinha;
- Estimular uma alimentação saudável;
- Informar sobre a importância de se conhecer os alimentos que comemos e suas formas corretas de armazenagem;

- Alertar sobre os riscos do mau cuidado na preparação e cuidado com os alimentos.

Atividades desenvolvidas:

Inicialmente foi feita uma apresentação da palestrante e os ouvintes foram convidados a se apresentarem. A palestrante destacou que contava com a participação de todos, trazendo dúvidas e perguntas para possibilitar o bom andamento da palestra. Inicialmente a palestrante destacou a importância de uma alimentação segura para evitar doenças gastrointestinais, afirmando ainda que o grupo de risco alimentar é representado por gestantes, crianças e idosos, sendo de fundamental importância para quem trabalha com essa parcela da população escolher e higienizar bem os alimentos e ter cuidado na hora de preparar as refeições.

Ela passou um vídeo do programa Fantástico, exibido pela rede Globo², que mostra as doenças transmitidas pelos alimentos, bem como pela manipulação incorreta dos mesmos. Ela aproveitou e enfatizou a importância de uma correta higienização das mãos e dos alimentos, pois só assim pode-se evitar o risco de sofrer intoxicação alimentares. Foi apresentado também um pouco a respeito de segurança alimentar, destacando os perigos físicos (sujeiras que podem cair no alimento durante sua preparação ou armazenamento – ex.: peças de equipamentos utilizados), químicos (ex.: uso de agrotóxicos) e biológicos (ex.: bactérias, micro-organismos, hormônios presentes nas carnes).

Em seguida ela apresentou alguns cuidados no manuseio dos alimentos (boa higienização pessoal), bem como na preparação dos mesmos, levando-se em consideração que estamos rodeados por bactérias. Ela explicou como deve ser feita a higienização dos alimentos, que devem ser consumidos no máximo duas horas após sua preparação e alimentos frescos como frutas e verduras, devem ficar de molho em solução clorada (Hipocloreto), limpeza das embalagens de alimentos, cuidados com os ovos (campeões de contaminação). Além disso, foi trabalhado a limpeza e cuidados na cozinha, tais como higienização das pessoas, dos alimentos e do ambiente, como, por exemplo: nunca se varrer a cozinha (esta deve ser lavada e desinfetada com álcool 70%, com o objetivo de evitar que sujeiras do chão caiam nos alimentos); cuidados necessários quando se tem visitantes na cozinha ou se trabalha nela (saúde do

² Vídeo disponível no link: http://www.youtube.com/watch?v=YQJ_VETTR5c

funcionário, uso de toucas, higienização pessoal), disposição do cesto lixo (sempre tampado, nunca em cima da pia), bem como cuidado para se retirar o lixo.

Ela deu dicas práticas para se comprar alimentos (importância da leitura dos rótulos e da data de validade, dar preferências para alimentos frescos e cultivados sem agrotóxicos); como organizá-los na geladeira e na dispensa (como os alimentos devem ser colocados nas prateleiras da geladeira e regra do PVPS – primeiro que vence, é o primeiro que sai); modo correto de descongelá-los; e preparação dos alimentos, com intuito de evitar contaminação dos mesmos e consumo de alimentos estragados.

Depois ela deu dicas para uma alimentação saudável em casa e também na escola, uma vez que hábitos saudáveis são um processo contínuo que envolve a participação de todos: pais, cuidadores e professores, pois estes são exemplos para as crianças.

Apreciação da oficina:

Durante toda a palestra houve interação e trocas de conhecimento entre a ministrante e os participantes, sendo que estes trouxeram várias dúvidas e contaram experiências vividas cotidianamente, buscando saber se o jeito que manuseavam e cuidavam dos alimentos em casa ou na escola estava correto.

Pelos comentários, expressões e verbalizações dos envolvidos no evento, pode-se dizer que foi um espaço rico de troca e interações, no qual foi possível pensar sobre uma boa alimentação, bem como os cuidados necessários na escolha, armazenamento, manuseio e preparo dos alimentos, independente de ser em um espaço coletivo ou individual.

Oficina 03:

Título: Colocando a mão na massa: Oficina e cozinha experimental.

Ministrante: Adriana Mendes da Fonseca, Damaris Pereira Inêz e Victor Carvalho Muniz.

Data 14/07/2012

Duração: 4 horas e 30 minutos (14h30 – 18h).

Número de vagas: 18

Número de participantes: 10

Objetivos da oficina:

- Sugestões de como chamar a atenção das crianças para a alimentação;

- Sugestão de histórias sobre alimentação para crianças;
- Trabalhar a criatividade.

Atividades desenvolvidas:

Como forma de complementar a palestra ministrada pela manhã a respeito dos cuidados de higiene e escolhas saudáveis, as palestrantes buscaram atrair a atenção dos participantes para necessidade de trabalhar de forma lúdica a alimentação infantil. Para isso deram sugestões de vários livros de histórias voltados para a culinária infantil. Sendo assim, propôs que os participantes se dividissem em grupos para a prática de uma atividade que consistia na realização de duas receitas: “cogumelos envenenados”, que foi inspirado no livro “Manual Prático de Bruxaria em Onze Lições” e um patê de atum, buscando trabalhar os alimentos que muitas vezes são rejeitados pelas crianças (como o peixe, a cenoura e o tomate).

Com as receitas prontas, os participantes foram convidados a montar e customizar a mesa do lanche de modo a tornar os alimentos preparados e a mesa, mais atrativos para as crianças, exercitando a criatividade. Os participantes então montaram uma mesa bem legal, com uma floresta de cogumelos envenenados (ovos, tomates e maionese) e cheio de centopeias e outros bichos interessantes feitos de sanduíche de atum (pão francês, patê de atum – atum, maionese, azeitona, cenoura, alface, tomate, e uvas passas).

Livros Sugeridos:

- Aquino, Gilda de & Schauffert, Estela (2005). **Brinque-Book com as Crianças na cozinha**. São Paulo: Brinque-Book.
- Bird, Malcon (1996). **Manual Prático de Bruxaria em Onze Lições**. São Paulo: Ática.
- Christo, Maria Stella Libanio & Frei Betto (2010). **Fogãozinho** - Culinária Infantil em Histórias para as Crianças Aprenderem a Cozinhar sem usar faca e fogo. São Paulo: Mercury Jovem.
- Guedes, Avelino (2000). **O Sanduíche da Maricota**- Col. Girassol. São Paulo: Moderna.

Apreciação da oficina:

Durante toda a oficina os participantes se mostraram muito participativos e interessados, fazendo de tudo para cumprir a tarefa proposta com empenho e dedicação, liberando “o lado criança”, decorando a mesa de forma muito bonita e lúdica, de modo que chamaria e despertaria a atenção de crianças.

Oficina 04:

Título: Formação do Ludo-educador: Espaços infantis e suas especificidades.

Ministrante: Adriana Freyberger.

Data: 21/07/2012

Duração: 4 horas e 30 minutos (9h – 13h).

Número de vagas: 18

Número de participantes: 15

Objetivos da oficina:

- Pensar os espaços de brincar;
- Construção de espaços infantis;
- Trabalhar a criatividade.

Atividades desenvolvidas:

Em um primeiro momento foi realizada uma apresentação dos participantes do seminário e da palestrante, em seguida se iniciou a palestra com a proposta de pensar os espaços de brincar de maneira não formal. Ela destacou a importância de se pensar adequadamente neste ambiente, tendo em mente que o ideal são espaços que não fiquem estáticos, mas que podem ser transformados, pois as crianças estão sempre se desenvolvendo. Este espaço é um auxiliar na proposta pedagógica e a postura do educador deve ser como mediador/parceiro.

A criança precisa explorar o espaço, sendo o adulto um mediador na interação entre criança e ambiente. No momento de construção e organização desse ambiente deve-se ter em mente que isso pode facilitar ou dificultar a ação de brincar, e como o objetivo dos espaços de brincar é a brincadeira, este deve facilitar a ação da criança nesse sentido, sendo importante pensar vários espaços, como de brincar, de jogos, espaços para conversar e outros.

As crianças ao se depararem com este ambiente devem ser livres para mexer onde e quando quiser, sem obstáculos para isso. Por isso, levar-se em consideração as características das crianças que estarão ali, como por exemplo, a altura dela e a dos brinquedos, para que ela não tenha que estar sempre olhando para cima ou se esticando para pegá-los. Na criação de espaços para os jovens é necessário criar ambientes estimulantes, que permitem atividades mais barulhentas, agitadas, como a dança.

Após pensar o espaço de brincar, os participantes do seminário foram divididos em três (3) grupos e convidados a fazer maquetes a partir daquilo que acreditam ser

ideal para um espaço de brincar infantil para crianças pequenas, um dos grupos montaria um banheiro/sala de banho adaptado para crianças pequenas, o outro um parque e o outro uma sala de aula.

As participantes montaram as maquetes e após explicarem o que tinham pensado em fazer, apresentaram para as colegas o que tinham construído. Todas ficaram muito animadas e foram elogiadas pelas palestrantes.

Apreciação da oficina:

A oficina se mostrou um espaço rico de interações e trocas entre a ministrante e os participantes que se envolveram na atividade proposta, realizando-a com empenho e atenção, se esforçando para dar o seu melhor. Pelos comentários, expressões e verbalizações dos envolvidos no evento, pode-se dizer que foi um momento muito proveitoso e que as participantes gostaram bastante de estarem ali e do que construíram.

Oficina 05:

Título: Oficinas, hora do conto, jogos e cozinha experimental.

Ministrantes: Adriana Mendes da Fonseca, Damaris Pereira Inêz e Victor Carvalho Muniz.

Data: 21/07/2012.

Duração: 4 horas (14h – 18h).

Número de vagas: 18

Número de participantes: 13

Objetivos da oficina:

- Trabalhar a pirâmide alimentar apresentada;
- Apresentar o jogo desenvolvido e jogá-lo;
- Encerramento da atividade do João cabeça quente;
- Encerramento das atividades do evento.

Atividades desenvolvidas:

Após o intervalo do almoço as participantes retornaram à sala e foram apresentadas a uma grande pirâmide feita de EVA colorido (“Jogo da pirâmide”), elas foram convidadas a pegarem uma peça do jogo (peças confeccionadas na oficina do dia 07/07) e a colocarem na parte correta da pirâmide (ex.: doces – alimentos energéticos – topo da pirâmide). Após distribuírem todas as peças, escolheu-se aleatoriamente duas participantes do evento e solicitou-se que fossem chamados alternadamente os outros

participantes para fazerem parte do seu grupo, e após se reunirem com respectivos grupos escolheram o nome que gostariam que o grupo fosse chamado, que foram: ‘Chocolate com pimenta’ e ‘Farinha’. Em seguida foram explicadas as regras do jogo: cada um recebeu uma bandeja com a ilustração do My Plate e cada grupo teria que pegar um alimento de cada grupo alimentar e colocar no prato, feito isso, seria visto a quantidade de pontos que cada um dos grupos fez (cada peça/alimento do jogo tinha um numero de pontos no verso para posterior soma). Depois foi colocada uma nova regra em que cada um tinha de pegar oito peças no jogo e coloca-las no prato, sem poder olhar os pontos dos alimentos no verso, de modo que a soma dos pontos não pudessem ultrapassar 24 pontos. Os participantes estavam gostando muito do jogo e foram se empenhando para ganhar o jogo, só que este foi ficando cada vez mais difícil, uma vez que o número de alimentos que teriam que ser dispostos em cada “prato” foi aumentando. O time vencedor foi o Chocolate com pimenta com cinco pontos a três.

Outra atividade realizada foi a montagem da pirâmide alimentar a parti dos alimentos que seriam servidos no lanche da tarde, atividade esta também usada pelos palestrantes no trabalho que realizaram com as crianças. A brincadeira foi feita da seguinte maneira: um dos palestrantes falava qual alimento deveria ser pego e um dos participantes, com as ajuda do grupo, colocava na casa alimentar de acordo com a pirâmide alimentar (energético, proteínas, reguladores e carboidratos), e assim foi feito até que todos os alimentos fossem dispostos. Antes de liberar o lanche, foi solicitado que cada uma das participantes montasse um lanche com no mínimo um alimento de cada grupo. Assim foi feito e depois todos puderam degustar do lanche.

Após o intervalo do lanche, voltamos para o encerramento das atividades, mas antes cada um apresentou os bonecos de meia e compartilharam como foi a experiência vivida. Cada participante colocou um nome diferente no seu boneco e contou como foi cuidar dele, sendo que muitos destacaram que tiveram ajuda dos filhos e outros que já tinham até levado o boneco para os alunos e amiguinhas crianças verem e ajudar nos cuidados. Tiveram bonecos de todo jeito: com cabelo grande, médio e curto, alguns muito bem cuidados, outros mais ou menos pelos donos afirmarem que não tiveram muito tempo. Um fato interessante que aconteceu foi que uma das participantes chamou seu boneco de João, ficava fora de casa, trabalhando o dia todo, retornando para casa só no período da noite, desse modo não teve como ela colocar o boneco para tomar sol, e por isso, embora o “cabelo” dele tenha crescido, ele não ficou verde, mas marrom, pois

sem o sol as folhas não realizaram fotossíntese, o que deixa a cor verde. Os palestrantes aproveitaram e destacaram a importância do cuidado, a atenção, o amor e o investimento de tempo para o desenvolvimento da criança, pois estas eram como o boneco. Trabalhou-se também o livro “Se as coisas fossem mães”, para ilustrar o modo como o cuidar é importante e inerente a quem lida com crianças.

Em seguida foi proposto um desfile com os bonecos onde cada um o apresentou para o grupo. Depois os palestrantes e monitores se reuniram e elegeram com muita dificuldade qual boneco seria o campeão do desfile, que foi o Pedro, boneco do Sandro, que estava muito parecido com seu dono, ele fez até óculos para o boneco, assim como o que usava. Em seguida foi feito o encerramento do evento e agradecimento pela participação e presença de todos, sendo pedido ainda para que todos preenchessem a ficha de Avaliação do Evento e deixassem sobre a mesa antes de sair.

Apreciação da oficina:

Durante toda a oficina pode-se notar a participação e o envolvimento dos participantes, que se dispuseram a fazer as atividades propostas e literalmente entraram na brincadeira, realizando as atividades com afinco e atenção. Pelos comentários, expressões e verbalizações dos envolvidos no evento, pode-se dizer que foi um espaço rico de troca e interações e que estes gostaram muito de estarem ali e pedindo para serem avisados dos eventos futuros.

3. Considerações finais

O evento foi avaliado positivamente tanto pelos participantes, ministrante de palestra e oficinas, quanto pela organização. Houve uma troca rica de conhecimentos e praticas, abrangendo diversas temáticas, bem como áreas afins: psicologia, educação, nutrição, arquitetura, entre outras.

O seminário contou com a participação de educadores, funcionários do fórum, psicólogas e professoras de educação infantil e juvenil de Uberlândia e Araguari. Os participantes, por meio do Formulário de Avaliação do Evento, elogiaram o evento e disseram ter gostado muito, por ter sido um evento que trouxe muitas informações que podem usadas na prática e que permitiu interações com os palestrantes, de modo que os ouvintes pudessem tirar dúvidas e compartilhar experiências.

Os participantes ainda solicitaram que fossem avisados de futuros eventos e que esses também fossem divulgados para os alunos das universidades e não só para os

professores de escolas. Eles ainda sugeriram temas para novos seminários, tais como: mais palestras sobre alimentação infantil; brinquedos e brincadeiras; contação de histórias; relacionamento interpessoal entre criança (aluno-professor); impactos da afetividade no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças; educação infantil; limites (certo e errado); autismo; hiperatividade; dislexia e outros.

De forma geral, o evento foi avaliado de positivamente nas áreas de: programação do evento; divulgação; organização; temas abordados; conhecimento dos ministrantes e adequação das instalações; sendo que esta última, de acordo com alguns participantes, deixou um pouco a desejar no sentido do espaço das salas não ser muito grande e não conter todos os instrumentos necessários para a realização (como por exemplo, ausência de pias, no evento realizado no Campus Santa Mônica).

O feedback dado pelos participantes verbalmente e também no referido Formulário de Avaliação, mostra a importância de ações que aproximem universidade e comunidade, de forma a propiciar diálogos entre saberes e práticas diversas, possibilitando momentos de pensar e repensar ações e também propor formas de atuar nos encontros entre psicologia, nutrição, educação e outras áreas.

Anexo 5

Recursos mediacionais produzidos durante a intervenção

Tapete/Painel - Pirâmide Alimentar:

Foi elaborado um tapete colorido de EVA com 1,80m de comprimento enquadrando os principais grupos nutricionais: carboidratos (massas, grãos e cereais), proteínas (carnes, queijos e leites), reguladores (vegetais, frutas e verduras) e energéticos (doces e açúcares).

Cada grupo foi delimitado por uma cor específica: Amarelo - carboidratos, Verde - reguladores, Laranja - proteínas e Vermelho - energéticos, de modo a facilitar a visualização da criança e sua compreensão sobre o assunto. Também foram feitas fichas circulares de EVA contendo representações de diversos tipos de alimentos correspondentes aos diversos grupos alimentares que compõem o tapete. Ao transcorrer das oficinas, as crianças preenchiam o painel com as fichas contendo os alimentos do grupo alimentar trabalhado.





Preenchimento da Pirâmide Alimentar:

Utilizando o painel da Pirâmide Alimentar e as fichas que representam os diversos tipos de alimentos, foi feita uma brincadeira para ajudar o aprendizado e a avaliação sobre o entendimento da criança sobre a divisão dos grupos alimentares.

Primeiramente é dito às crianças sobre a pirâmide alimentar, a divisão dos grupos alimentares e exemplos de alimentos que a compõem. Em seguida as crianças ficam livres para alocar as fichas dos alimentos nos grupos em que acham ser o correspondente correto.

O mediador então problematiza a escolha das crianças, tornando a explicar as características do grupo alimentar e do alimento que nela está inserido de forma a estimular a reflexão da criança sobre sua escolha (por ex. ao colocar a gelatina no grupo dos doces o mediador pode iniciar sua ação falando do grupo das proteínas reforçando que é composto basicamente por alimentos derivados de animais, alimentos esses benéficos para o fortalecimento dos músculos, ossos e energia. Em seguida apresentar as características da gelatina, um alimento de origem animal que ajuda no fortalecimento do corpo, faz bem à pele, ossos, sacia a fome e dá energia).



Painel do Prato Ideal:

Foi elaborado um painel contendo um círculo dividido em quatro cores distintas: verde escuro, verde claro, laranja e amarelo, com dois círculos menores das cores vermelha e laranja, próximo a ele.

O círculo representa um prato de comida, e as cores fazem referência à divisão de cada grupo alimentar e à proporção que devem ocupar no prato ao montar uma refeição balanceada. As cores remetem aos seguintes tipos de alimentos: Verde escuro: reguladores (legumes e folhas), Verde claro: reguladores (frutas), Amarelo: carboidratos (massas, grãos e cereais), Laranja: proteínas (carnes e derivados do leite e afins). Nos círculos menores: Vermelho: energéticos (sobremesas esporádicas, doces e açúcares), Laranja: proteínas (leite).



Jogo da montagem do prato ideal:

Utilizando o painel do Prato Ideal e as fichas que representam diversos tipos de alimentos, foi criado um jogo para trabalhar e avaliar a aprendizagem das crianças sobre como montar seu prato ideal. As crianças devem montar uma refeição com as fichas dos alimentos. As mesmas serão inseridas no painel do prato ideal de acordo com o grupo alimentar correspondente.

Atrás de cada ficha há uma pontuação numérica que vai de 1 a 4. Elas representam o valor nutricional e calórico desses alimentos. Quanto menor o número, menos calorias e maior é o valor nutricional desse alimento (por ex. frutas, legumes e verduras tem 1 ponto, ao passo que doces e açúcares tem 4 pontos). Ao final, a criança que montar o prato com a menor pontuação e maior variedade de grupos alimentares abrangidos no prato ganha.



Prima da Galinha Maricota:

Foi produzida uma sacola de não tecido no formato de uma Galinha da cor bege para representar a prima do personagem da história da Galinha Ruiva. Essa Galinha é de uma cor pastel e magra, pois não se alimenta bem e participa das oficinas juntamente com as crianças para aprender a se alimentar melhor. No passar das oficinas a Galinha

traz tarefas, ingredientes para o preparo de receitas e histórias sobre a temática trabalhada no dia. As crianças se apegaram ao personagem que se mostrou um potente elemento motivador para o trabalho da educação nutricional e mudanças de hábitos alimentares.



Boneco Doce:

Inspirado na história “Bonequinho Doce” foi produzido com as crianças um grande boneco feito de papel almaço. Nele foram coladas várias fichas feitas pelas crianças contendo as regras e normas de comportamento que devem ser acatados por todos para uma boa convivência em grupo. Este instrumento se fez como um interessante recurso para assegurar o aprendizado e memorização das regras e garantir o bom comportamento do grupo.

Anexo 6

Portfólios produzidos pelas crianças

Oficina 2:

Foi apresentado o portfólio às crianças e proposto a confecção de uma capa para o mesmo. Seguem as produções de cada criança:

CRIANÇA 1:



CRIANÇA 3:



CRIANÇA 2:



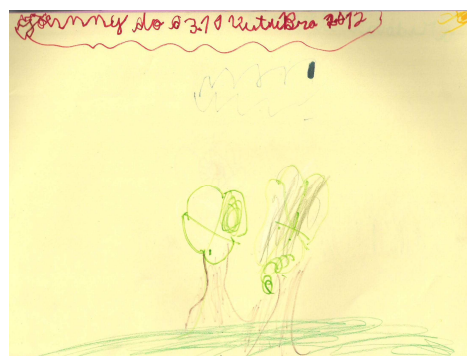
CRIANÇA 4:



CRIANÇA 5:



CRIANÇA 8:



CRIANÇA 9:



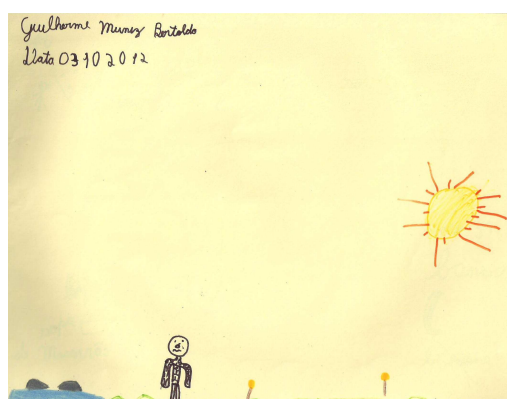
CRIANÇA 6:



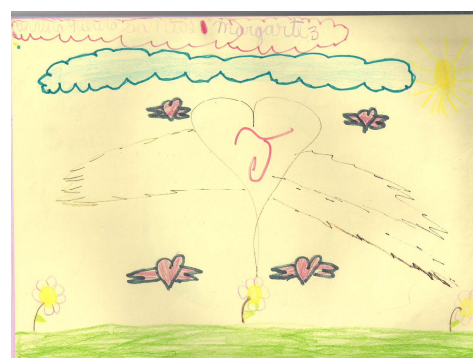
CRIANÇA 10:



CRIANÇA 7:



CRIANÇA 11:

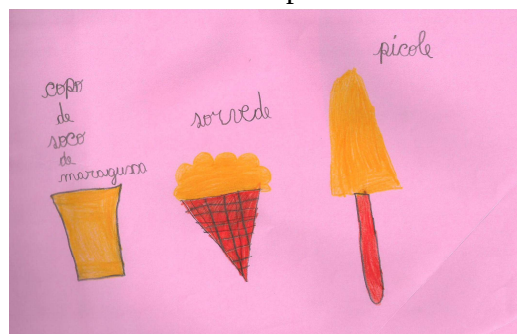


Na mesma oficina também foi proposto às crianças desenharem um prato ou lanche ideal para a Lagarta Comilona, de acordo com o que gostam de comer. Seguem as produções:

CRIANÇA 01: arroz, queijo:



CRIANÇA 04: suco de maracujá, sorvete e picolé:



CRIANÇA 02: um prato com queijo, hambúrguer, arroz e sorvete de casquinha:



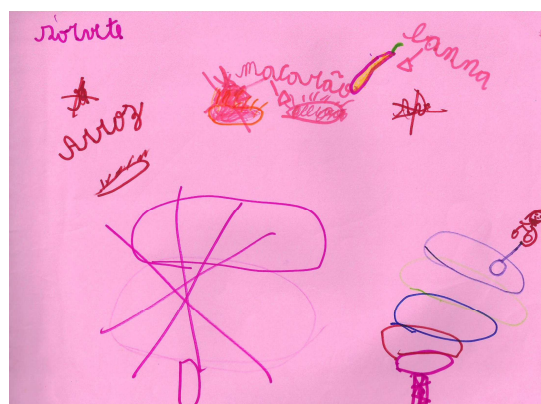
CRIANÇA 05: melancia, refrigerante, bolo de chocolate, suco de caju e brigadeiros:



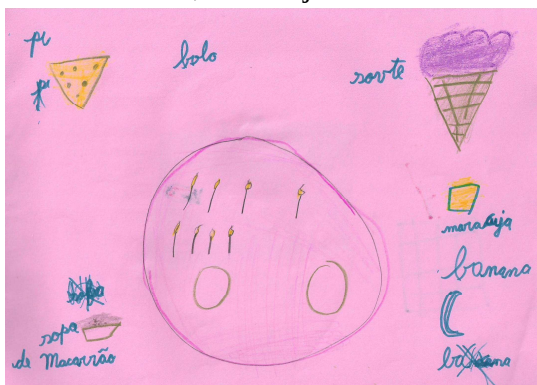
CRIANÇA 03: chocolate quente, bolo de chocolate, banana e sorvete:



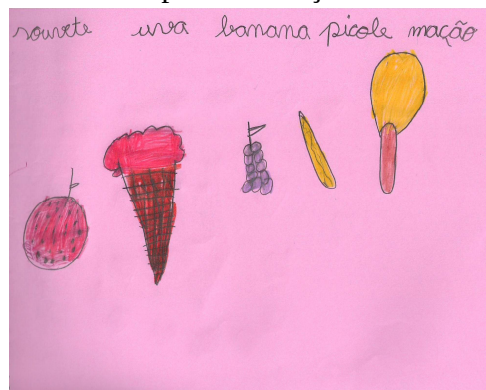
CRIANÇA 06: arroz, macarrão, banana e sorvete:



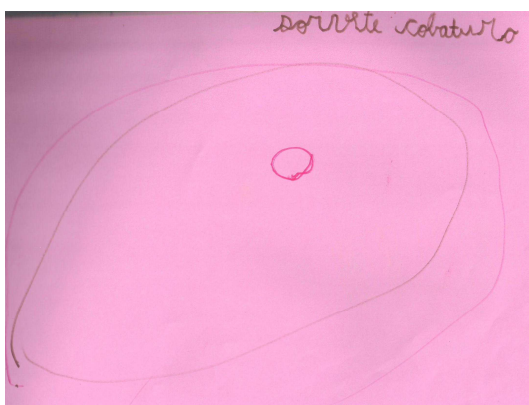
CRIANÇA 7: queijo, sorvete, sopa de macarrão, maracujá e banana:



CRIANÇA 9: sorvete, uva, banana, picolé e maçã:



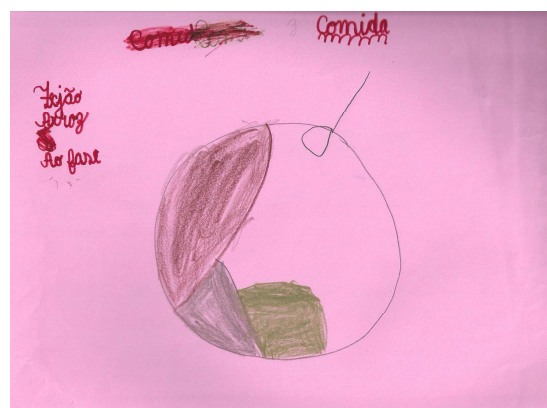
CRIANÇA 8: sorvete de creme com cobertura de chocolate:



CRIANÇA 10: sorvete, queijo e pirulito:



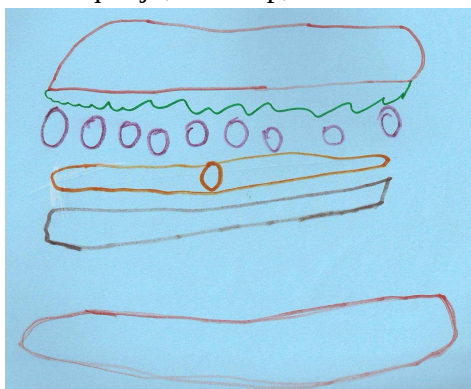
CRIANÇA 11: prato com arroz, feijão e alface:



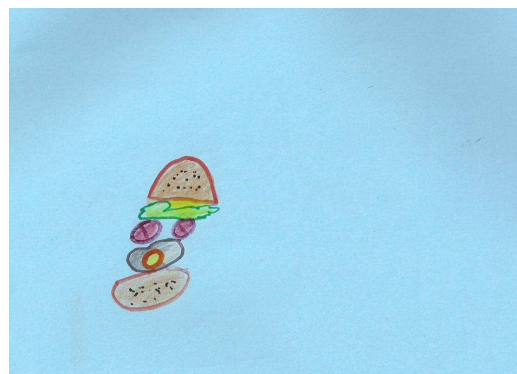
Oficina3:

Foi proposto às crianças que montassem seu sanduíche ideal com seus ingredientes preferidos. Segue as produções:

CRIANÇA 01: pão, hambúrguer, queijo, ketchup, batata frita:



CRIANÇA 04: pão, ovo, salame, queijo e alface:



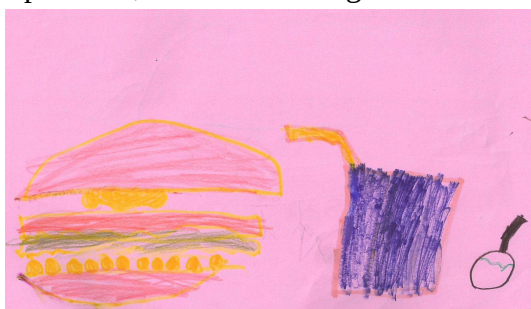
CRIANÇA 02: pão, alface, ovo, presunto e queijo:



CRIANÇA 05: pão, tomate, queijo, hambúrguer, brigadeiro, suco de caju e água de coco:



CRIANÇA 03: pão, batata frita, queijo, presunto, suco de uva e água de coco:



CRIANÇA 06: pão, hambúrguer, ketchup e refrigerante:



CRIANÇA 7: pão, alface, presunto, atum e suco de uva:



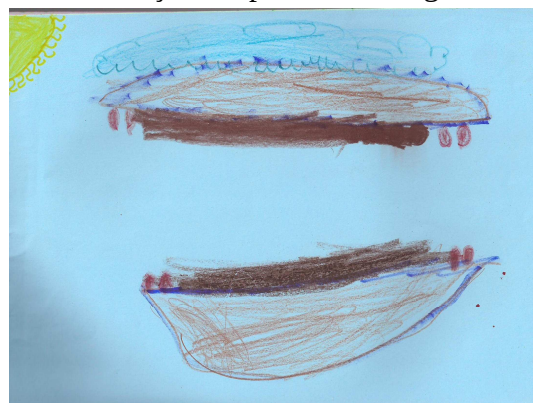
CRIANÇA 10: pão, alface, hambúrguer e bacon:



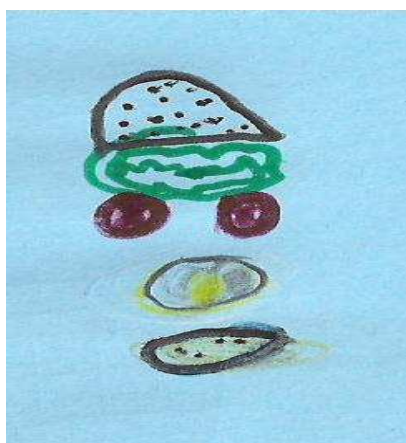
CRIANÇA 8: cheeseburger:



CRIANÇA 11: pão e hambúrguer:

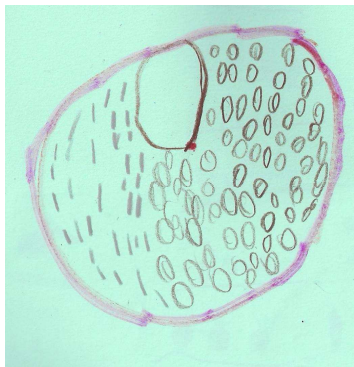


CRIANÇA 9: Pão, alface, hambúrguer e ovo:



Num segundo momento após a apresentação da pirâmide nutricional e do prato ideal, de acordo com o programa “My Plate”, foi proposto às crianças que montassem um sanduíche ou um lanche saudável para a Galinha Maricota, de acordo com o que foi visto. Seguem as produções das crianças:

CRIANÇA 01: um prato com arroz, feijão e carne:



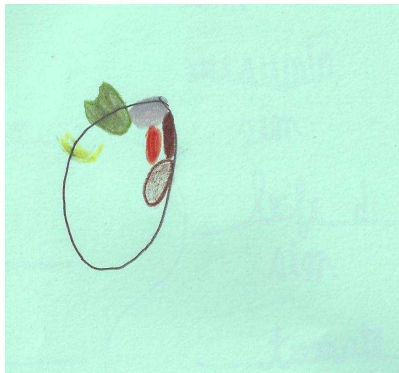
CRIANÇA 02: um prato com arroz, feijão, batata, couve, tomate e carne:



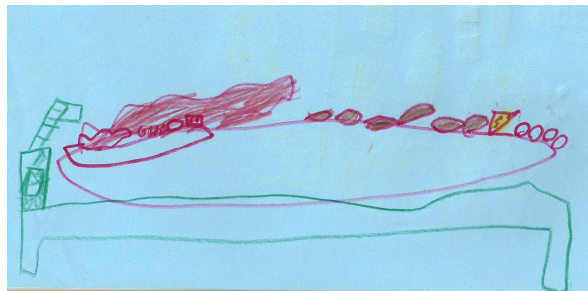
CRIANÇA 03: suco de laranja, pão, morando e carne de frango:



CRIANÇA 04: prato com alface, arroz, carne, cenoura e banana:



CRIANÇA 05: pão coberto por alface, almôndegas, queijo e tomate:



CRIANÇA 06: suco de maracujá e um prato com alface, arroz e carne:



CRIANÇA 7: Prato com feijão, arroz e pizza de queijo com calabresa:

