

## OS GRÃOS E A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO COTIDIANO

Rosineide Santos da Silva<sup>1</sup>

Cecília Felipini

Danielle Alessandra Evangelista Pereira

Franciane Martins Da Costa

Tatiane De Miranda Ieks

Juliana Guimarães Barros

Adelia Maria Reggio Machado

Arla Iolanda Torete

Roberta Rocha Borges

UNICAMP

### Resumo

Esta proposta é um relato de experiência do projeto “Alimentação Saudável” que foi realizado na Creche Área de Saúde (CAS), integrante da Divisão de Educação Infantil Complementar (DEdIC/DGRH/UNICAMP), com crianças do Módulo Verde Tarde, na faixa etária dos dois a quatro anos, no primeiro semestre de 2012. Para a realização da proposta, foram planejadas atividades que contemplassem o debate da temática alimentação e grãos no cotidiano, tais como a leitura de livros, a visualização do crescimento dos grãos de feijões no copo descartável, participação no plantio de sementes de feijão, alface, tomate cereja e da bucha no canteiro da horta. Realizamos a degustação de algumas frutas, observamos suas características e texturas, falamos sobre os benefícios para a saúde, fizemos sucos, bolos e patês com o intuito de mostrar para as crianças como podemos consumir os grãos, procuramos imagens em revistas e conversamos com o grupo sobre as plantações de sementes e a sua relação com o homem do campo. O plantio dos feijões ajudou a mostrar para as crianças como as sementes se desenvolvem, o que precisam para tal fim. Nas conversas na sala e com a ajuda das imagens conversamos sobre “onde podemos encontrar os alimentos” e ampliar as suas informações, acrescentando que muitos alimentos são plantados, como é o caso das frutas e dos grãos, que crescem e são vendidos ou podem ser cultivados na nossa casa para consumo próprio.

### Palavras-chaves

Alimentação. Exploração de sabores. Grãos no cotidiano

---

<sup>1</sup> E-mail: [rosineidesilva@gmail.com](mailto:rosineidesilva@gmail.com)

IV SIMTEC — Centros de convenções — UNICAMP, Campinas, SP – 6 a 7 de novembro de 2012.  
Tema central: “Conhecimento e experiência : reconhecendo fronteiras e construindo pontes”.