

## DO ALFABETO À ALIMENTAÇÃO: UM CAMINHO DE APRENDIZAGENS

Nicolly Aparecida Vieira Marcondes; Rita Marcia Andrade Vaz de Mello e Carolina Rosa Barroso.

ODS4  
Extensão

### Introdução

Este projeto de extensão foi realizado no âmbito do PIBID – Alfabetização, em uma escola pública de Viçosa–MG, com uma turma de 1º ano do Ensino Fundamental. A proposta surgiu a partir da necessidade de refletir sobre o consumo excessivo de alimentos industrializados pelas crianças, trazendo a educação alimentar como tema articulado à alfabetização. A infância é uma fase decisiva para o desenvolvimento físico, cognitivo e social, e a nutrição exerce papel fundamental nesse processo. Dessa forma, buscou-se integrar a aprendizagem da leitura e escrita com a conscientização sobre escolhas alimentares mais equilibradas.

### Objetivos

O objetivo principal foi conscientizar os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável, incentivando hábitos mais equilibrados e adequados ao seu desenvolvimento. Além disso, buscou-se integrar conteúdos de alfabetização e letramento às práticas de educação alimentar, promovendo aprendizagens significativas que envolvessem leitura, escrita, oralidade, reflexão crítica e trabalho em grupo.

### Material e Métodos ou Metodologia

A metodologia pautou-se na pedagogia de projetos e foi desenvolvida ao longo de quatro encontros semanais, entre maio e julho, sempre com atividades lúdicas e participativas, de forma a unir alfabetização e educação alimentar. No primeiro encontro, os alunos trouxeram embalagens de lanches de casa, que foram expostas e analisadas coletivamente, estimulando a reflexão sobre o consumo de alimentos industrializados. O segundo encontro foi dedicado ao “alfabeto dos alimentos”, em que as crianças, em grupos, associaram letras a diferentes alimentos e responderam a perguntas, relacionando a identificação das letras ao reconhecimento de escolhas mais saudáveis. No terceiro momento, as equipes elaboraram cardápios para refeições equilibradas, como almoço e café da tarde, apresentando suas escolhas à turma. Por fim, no quarto encontro, realizou-se a brincadeira “Quem sou eu?”, em que os alunos adivinhavam alimentos a partir de pistas e soletravam seus nomes, fortalecendo a leitura, a escrita e o trabalho em grupo. Todas as atividades foram acompanhadas por observações diretas, o que permitiu avaliar a participação e as mudanças de comportamento dos estudantes ao longo do processo.

### Apoio Financeiro

### Resultados e/ou Ações Desenvolvidas

Ao longo das intervenções, foi possível observar mudanças significativas no comportamento dos alunos. Muitos passaram a valorizar lanches mais saudáveis, como frutas, sucos naturais e pães, substituindo gradualmente alimentos industrializados. Também foram notados avanços na leitura e escrita, no desenvolvimento da oralidade, na argumentação e no trabalho em grupo. As crianças demonstraram maior senso crítico diante de suas escolhas alimentares e maior engajamento nas práticas de alfabetização.



Imagem 1: alunos participando da dinâmica proposta.



Imagem 2: atividade realizada pelos alunos na qual montam uma refeição ideal.

### Conclusões

Ao final dos quatro encontros, percebemos que a integração entre educação alimentar e práticas de alfabetização possibilita uma aprendizagem efetiva, conectada à realidade dos alunos, promovendo o desenvolvimento de competências cognitivas, sociais e de autocuidado desde os primeiros anos da escolarização.

### Bibliografia

ARAÚJO, Neurani Rodrigues; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira; LOBO, Rosimar Honorato. Formação de hábitos alimentares na primeira infância: benefícios da alimentação saudável. Research, Society and Development, v. 10, n. 15, p. e238101522901, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i15.22901.  
SOARES, Magda. Alfabetização e letramento. São Paulo: Contexto, 2017. Disponível em: <https://share.google/koD4FQx4NjEmsWWmp>.