

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
LICENCIATURA EM PEDAGOGIA**

Gielli Vieira de Oliveira

**COZINHA LÚDICO-PEDAGÓGICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: O
MÁGICO E A TÉCNICA NA CULINÁRIA INSPIRADA EM
HISTÓRIAS INFANTIS**

Porto Alegre

2020

Gielli Vieira de Oliveira

**COZINHA LÚDICO-PEDAGÓGICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: O
MÁGICO E A TÉCNICA NA CULINÁRIA INSPIRADA EM
HISTÓRIAS INFANTIS**

Trabalho de conclusão apresentado à Comissão de Graduação do Curso de Pedagogia – Licenciatura da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial e obrigatório para obtenção do título de Licenciada em Pedagogia.

**Orientador: Prof. Dr. Gabriel de Andrade
Junqueira Filho**

**Porto Alegre
2º semestre
2020**

AGRADECIMENTOS

Ao concluir este trabalho, quero agradecer primeiramente aos meus pais, Ana Luiza e Paulo Roger, e ao meu irmão, Cássio, que sempre me encorajaram a estudar e a persistir em meus sonhos; à minha cunhada, Débora, pelas conversas e trocas a respeito da Educação Infantil.

Agradeço às professoras titulares das turmas com as quais trabalhei, que me possibilitaram participar ativamente do trabalho com as crianças.

Agradeço às crianças das turmas e às suas famílias, que me receberam tão carinhosamente ao longo da minha jornada; agradeço a todas as crianças que passaram pela minha trajetória e que fazem parte da minha vida, seja nas práticas escolares como aluna da Pedagogia, seja no meu trabalho como nutricionista.

Especialmente, agradeço ao meu filho, Martim, pelo aprendizado e trocas que temos e pelas que ainda teremos. Também ao meu sobrinho, Matias, pela oportunidade de aprender mais um pouco sobre infância.

Agradeço ao meu orientador, Gabriel de Andrade Junqueira Filho, por ter apostado em minhas escolhas, ter guiado meus processos de aprendizagem e ter aceitado dividir esta etapa comigo e dela fazer parte.

Agradeço a todos os professores da UFRGS que fizeram diferença na minha formação e que tanto me instigaram e possibilitaram inúmeros aprendizados. Agradeço às amigas e colegas Lucciane Elias e Mariana Depieri, sempre presentes e incentivadoras, dividindo vários momentos durante a graduação. Agradeço especialmente à amiga professora Tatiana Castro, companheira desta caminhada, que me motivou a seguir em frente e sempre me inspira, tendo sua parcela de responsabilidade na conclusão desta formação. Agradeço aos colegas de curso e de profissão pela convivência e aprendizados, e por compartilharmos as alegrias e inquietudes de ofício e de formação.

Muito obrigada!

Cozinhar não é serviço, [...] Cozinhar é um modo de amar os outros.” (COUTO, 2011, p.60).

Afinal, cozinhar é lúdico. É brincar com a vida real!” (KOVESI, MARTINOLI, 2011, p. 12).

RESUMO

Este trabalho tem por objetivo explorar as possibilidades de uma abordagem lúdico-pedagógica do tema da alimentação saudável na Educação Infantil, a partir da relação de personagens de histórias infantis – em publicações, no cinema e na televisão – com a alimentação e a culinária. Busca, conseqüentemente, as possibilidades de envolvimento de diferentes segmentos da equipe da escola – professores, cozinheiras, merendeiras, nutricionistas e equipe diretiva –, além dos familiares das crianças e, principalmente, das crianças, com o tema da alimentação saudável, a partir de estudo, providências, preparo, degustação, análise, avaliação, criação, adaptação e registros de receitas culinárias. Estabeleceu como fio condutor a compreensão, na teoria e na prática, de como as crianças podem aprender e de como se ensina a elas algo que julgamos relevante, considerando a faixa etária atendida pela Educação Infantil. Esta pesquisa foi realizada a partir de consulta a: histórias infantis cujos contextos e personagens, de alguma maneira, estivessem relacionados com comida ou com o ato de comer e de preparar alimentos; artigos científicos na área da Pedagogia e sobre alimentação e nutrição; e livros de culinária para crianças. Além disso, foram recobradas memórias de vivências da pesquisadora em práticas pedagógicas na graduação em Pedagogia e experiências profissionais e pessoais relacionadas à educação alimentar no que tange à sua primeira formação, como nutricionista. As análises dos materiais coletados para esta pesquisa permitiram constatar que o tema e o projeto aqui proposto – culinária lúdico-pedagógica para crianças na Educação Infantil – podem mostrar-se muito potentes no desenvolvimento da autonomia alimentar das crianças para escolhas mais saudáveis. Concluiu-se que, a partir de um projeto estruturado sobre o tema, desenvolvido pela via da ludicidade e com a participação ativa das crianças na companhia dos adultos de sua referência, é possível ensinar e aprender com as crianças sobre a importância da alimentação saudável, visando ao gosto e à curiosidade pela variedade de alimentos saudáveis e, conseqüentemente, a escolhas autônomas de comida saudável.

Palavras-chave: Culinária. Histórias infantis. Alimentação saudável. Autonomia alimentar. Educação Infantil.

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1 – Popeye comendo espinafre sob o olhar apaixonado de Olívia Palito
- Figura 2 – Ursinho Pooh e seus amigos na versão da Disney
- Figura 3 – Branca de Neve e a torta de maçã preparada por ela na versão da Disney
- Figura 4 – Branca de Neve e a maçã envenenada oferecida pela bruxa na versão da Disney
- Figura 5 – Vovó Donalda com tortas de maçã recém saídas do forno
- Figura 6 – Magali comendo a sua fruta preferida
- Figura 7 – Magali e seu gato Mingau
- Figura 8 – Duquesa, Marie, Berlioz e Toulouse bebendo leite em Aristogatas
- Figura 9 – Ovos pintados com cara de monstros ou rostos
- Figura 10 – Humpty Dumpty, o ovo que cai do muro e quebra
- Figura 11 – Pirulito de Kiwi com cobertura de chocolate
- Figura 12 – Receita de Maçã com canela e carinho
- Figura 13 – Ideias de garrafinhas inspiradas em Chapeuzinho Vermelho para o *Shake* de morangos com banana
- Figura 14 – Ideia de Chapeuzinho Vermelho feita de tomate, queijo e manjeriço
- Figura 15 – Banquete da vovó Donalda para a família
- Figura 16 – Jantar romântico em A Dama e o Vagabundo
- Figura 17 – Alice e o Chapeleiro Maluco sentados à mesa
- Figura 18 – Cinderela carregando bandeja com lanche para a madrasta má e as duas filhas, Drisela e Anastácia
- Figura 19 – Branca de Neve preparando a massa da torta de maçã
- Figura 20 – Branca de Neve varrendo a cozinha na companhia dos animais que auxiliam com os utensílios
- Figura 21 – O mordomo de Aristogatas colocando pílulas soníferas ao ferver o leite dos gatos da casa
- Figura 22 – Alice encontra pote de vidro com pílulas encolhedoras
- Figura 23 – Alice encolhe ao comer uma pílula
- Figura 24 – Alice, de tão pequena, cai para dentro da garrafa que boia em suas lágrimas
- Figura 25 – Alice sobre a mesa de chá após encolher em versão de 2010
- Figura 26 – Primavera, Flora e Fauna, as três fadas de A Bela Adormecida
- Figura 27 – Bruxa Malévola de A Bela Adormecida
- Figura 28 – Fada Madrinha de Cinderela

Figura 29 – Fada Azul e Pinóquio com o nariz grande após ter mentido

Figura 30 – Maria e a Bruxa conversando em frente ao caldeirão de água fervente

Figura 31 – Maria empurrando a Bruxa para dentro do forno em chamas e João engaiolado

Figura 32 – Alice, a Lebre de Março, o Arganaz e o Chapeleiro Maluco em uma mesa de chá

Figura 33 – Martim com 5 meses, participando da elaboração de um bolo

Figura 34 – Martim com 2 anos e 6 meses, provando a raspa de uma massa de bolo que ajudou a preparar

Figura 35 – Martim com 2 anos e 6 meses, preparando biscoitos de polvilho

Figura 36 – Martim com 2 anos e 7 meses misturando uma massa de bolo de bergamotas

Figura 37 - Martim com 11 meses comendo brócolis

Figura 38 – Martim com 1 ano e 3 meses, comendo peixe, arroz, tomate e 1 folha de brócolis

Figura 39 – Modo de preparo da Sopa de ervilhas, inspirada na história A princesa e a ervilha de Hans C. Andersen

Figura 40 – Ilustração de Gustave Doré (1832 – 1886) para o conto de fadas O gato de Botas

Figura 41 – O Gato de Botas da animação Shrek, dirigido e lançado por Dreams Works Pictures

Figura 42 – Shrek, Princesa Fiona e Burro em Shrek (2001)

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Receita de torta de maçã da Vovó Donalda

Quadro 2 – Receita de chá de suco de laranja (para acompanhar bolo maluco da Alice)

Quadro 3 – Receita de bolo maluco da Alice

Quadro 4 - Receita de Salmão real com batatas assadas do Gato de Botas

Quadro 5 - Receita de Torta verde do Shrek (com talos e folhas de couve ou de espinafre)

SUMÁRIO

1 TRÊS CONCHADAS DE INTRODUÇÃO E UMA PITADA DE PÓ DE PIRLIMPIMPIM	9
1.1 EDUCAÇÃO ALIMENTAR COM CRIANÇAS: UM INTERESSE QUE SURGE NO DECORRER DA MINHA TRAJETÓRIA ACADÊMICA E PROFISSIONAL	14
1.2 A NECESSIDADE DE COMPREENDER A RESPEITO DO QUE SE COME	17
1.3 PARTICIPAÇÃO E ENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS NA CULINÁRIA: A COZINHA COMO ESPAÇO LÚDICO E PEDAGÓGICO	21
2 METODOLOGIA	26
3 A MAGIA DA CULINÁRIA	27
3.1 O PODER DAS HISTÓRIAS INFANTIS ALIADO À MAGIA DA CULINÁRIA	28
3.1.1 Contos de Fadas: a ótica psicanalítica	31
3.1.2 Práticas com doces saudáveis para crianças inspiradas em contos de fadas	34
3.1.3 Práticas inspiradas em Chapeuzinho Vermelho, Lobo e Avós	37
3.1.4 Utensílios de cozinha encantados	45
3.1.5 Lanche maluco com Alice do país das maravilhas.....	53
3.2 O PROTAGONISMO INFANTIL NAS PRÁTICAS CULINÁRIAS.....	56
3.3 ALGUMAS QUESTÕES IMPORTANTES EM UM PLANEJAMENTO LÚDICO-PEDAGÓGICO COM CULINÁRIA.....	67
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	76
5 REFERÊNCIAS.....	78

1 TRÊS CONCHADAS¹ DE INTRODUÇÃO E UMA PITADA DE PÓ DE PIRLIMPIMPIM

A ideia do tema deste trabalho surgiu em 2015, em uma disciplina chamada Ação Pedagógica com Crianças de Zero a Dez Anos, ainda no segundo semestre do curso de Pedagogia, minha segunda graduação (a primeira, em Nutrição, concluiu-se em 2001). Na ocasião, desenvolvi um projeto sob a orientação do Professor Gabriel de Andrade Junqueira Filho, que hoje orienta este estudo. O trabalho partia do universo do tema da alimentação saudável e tinha por objetivo explorar livros que propunham culinária para crianças. Dentre os materiais pré-selecionados, destacou-se *A cozinha encantada dos contos de fadas* (CANTON, 2015), com receitas inspiradas em contos de fadas que pudessem ser postas em prática pelas próprias crianças. A exemplo, podemos citar uma salada refrescante preparada com folhosas, inspirada na princesa Rapunzel², que tem o nome de uma verdura. Essa salada não era preparada só com verduras, mas também com rabanete (que tem o mesmo som inicial de Rapunzel) e até com flores comestíveis (que têm tudo a ver com o cenário desse conto de fadas). O projeto visava, entre outras coisas, a apresentar à turma daquela disciplina essas e outras ideias de receitas culinárias que pudessem ser elaboradas por crianças e suas professoras e professores em escolas de Educação Infantil, de modo a estimular o comer saudável, também tendo em vista a autonomia para escolhas alimentares mais adequadas.

Minha primeira formação, como nutricionista, aproximou-me muito da necessidade de explorar o tema da educação alimentar mais a fundo. Foi a partir dessa temática, relativamente presente nas práticas pedagógicas escolares na Educação Infantil, e diante de observações realizadas em escolas, por conta do meu trabalho como nutricionista da alimentação escolar, que surgiu meu interesse em conhecer como as crianças aprendem e

¹Expressão que se tornou popular após o áudio gravado por um aluno de uma escola pública do município de Alvorada (RS), no qual ele avisa a um colega que não compareceu à aula que este havia perdido o almoço do dia (iscas de frango e chuchu com molho branco de acompanhamento).<http://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/jornal-do-almoco/videos/t/edicoes/v/menino-de-alvorada-viraliza-com-audio-no-whatsapp-tres-conchadas-de-frango/7529398/>

² Tipo de verdura alemã, semelhante a alface. Na versão dos irmãos Grimm para o conto *Rapunzel*, uma mulher grávida com desejo de comer a verdura batiza a filha com o nome do vegetal. Antes disso, o marido rouba a verdura da plantação da vizinha para satisfazer o desejo da mulher; no entanto, no local, morava uma bruxa, que amaldiçoa a criança dizendo que a menina deverá ser-lhe entregue após completar 15 anos (CANTON, 2015).

como lhes ensinamos algo que julgamos relevante, em suas diferentes idades, seja na escola, seja na vida em família.

É possível observarmos, em diferentes estudos e teorias, que as crianças costumam aprender de forma mais significativa por meio do brincar e também da interação com outras crianças (WINNICOTT, 1975; VYGOTSKY, 1984). Dessa forma, é possível pensarmos que a ludicidade e a interação entre as crianças e entre as crianças e seus professores, ou adultos de sua referência fora da escola, precisam estar presentes nas práticas que envolvam alimentos e receitas quando se pensa em educação alimentar ou promoção de autonomia nas escolhas alimentares.

É claro que se faz necessário pensar também na questão familiar quando se trata de alimentação e hábitos alimentares. Afinal, de um modo geral, as crianças iniciam seu aprendizado sobre alimentação ainda muito pequenas, com a própria família e bem antes de ingressarem na escola. No entanto, a escola pode ser referência importante no ensino desse tema, já que em casa a grande maioria das crianças tem aprendido com suas famílias a comer um excesso de alimentos industrializados e de baixo valor nutricional (itens que tampouco são considerados alimentos, mas produtos alimentícios³), como biscoitos, achocolatados, salgadinhos e guloseimas. Nesse caso, pode vir a acontecer na escola o contato mais efetivo da criança com uma alimentação mais equilibrada ou com alimentos “de verdade”, ou seja, aqueles provenientes diretamente da natureza, como frutas e hortaliças.

Certa da relevância do tema da alimentação saudável e buscando entrelaçá-lo com a ludicidade e com a interação entre as crianças e entre as crianças e suas professoras e professores na Educação Infantil, emerge a pergunta que deu origem a esta investigação: como organizar um trabalho entre crianças, professoras, demais profissionais da equipe

³Há basicamente três tipos de produtos alimentícios. Há os que são minimamente processados, ou alimentos que passaram por um processo de moagem, limpeza, desidratação ou pasteurização. Isso modifica sua forma, mas não modifica a composição original, que permanece a mesma, tal como na natureza. São exemplos o arroz e feijão (que são limpos), as farinhas (que são moídas), o leite (que é pasteurizado) e as frutas secas (que são desidratadas). Já os alimentos processados são aqueles que recebem um aditivo, como o sal ou o açúcar, para durarem mais ou para se tornarem mais saborosos. Exemplo: os produtos em conserva, como palmito, cenoura, ervilha, azeitona e tantos outros que ficam em latas ou vidros, submersos em uma solução salgada para durarem mais tempo. Temos também as latas ou potes de frutas em calda, que seguem a mesma lógica, mas o conservante é o açúcar. Se olharmos a prateleira de um supermercado, ficaremos surpresos com a quantidade de alimentos processados e de ultraprocessados: em geral, “fórmulas” produzidas pela indústria. Não são o alimento em sua forma natural. São formulados com muitos aditivos, conservantes e aromatizantes para dar gosto, cheiro e aparência atraente. São exemplos o macarrão instantâneo, salsichas, pizzas, hambúrgueres, balas, chocolates, refrigerantes, biscoitos, bolachas recheadas, salgadinhos, sorvetes... Tudo que muitas crianças comem, não é mesmo? (ESCOBAR, [s/d]).

da escola, famílias das crianças e comunidade escolar que articule alimentação saudável e alimentos consumidos por personagens das histórias para crianças, visando à produção de uma relação lúdica das crianças com a alimentação saudável?

Um exemplo que pode inspirar-nos a fazer com que as crianças ponham literalmente as mãos na massa, divertindo-se e aprendendo sobre os alimentos, é o personagem Popeye, criado pelo norte-americano Elzie Crisler Segar em 1929. Popeye tornou-se muito popular por conta dos efeitos do espinafre, um alimento que, magicamente, lhe conferia uma superforça logo após a ingestão. O marinheiro Popeye, originalmente, era personagem de uma tira de história em quadrinhos, publicada no *Evening Journal* de Nova York, e depois se tornou desenho animado e filme. Seu criador inspirou-se em um velho marinheiro escocês que lhe dava conselhos quando criança. Segundo as histórias do velho marinheiro, se uma criança quisesse ficar forte como um elefante, deveria comer espinafre (REVISTA SUPERINTERESSANTE, 2020). O mito da força conferida pelo espinafre ao personagem aumentou consideravelmente as vendas da verdura nos Estados Unidos na década de 1930 (HISTORY, [s.d.]).

Esse efeito mágico do espinafre do Popeye, na verdade, está longe de existir, mas cientificamente a hortaliça, pertencente ao grupo dos vegetais verde-escuros, é fonte de ferro e cálcio, minerais relacionados com o crescimento e o desenvolvimento das crianças. A deficiência do ferro na alimentação pode causar anemia⁴, e a falta de cálcio pode comprometer a estrutura óssea, tornando-a frágil e gerando, inclusive, déficit de estatura em crianças e adolescentes (BUENO E CZEPIELEWSKI, 2007; 2008). Dessa forma, comer vegetais da família do espinafre (couve verde, couve-manteiga, rúcula e brócolis) pode realmente ser muito benéfico para as crianças.

⁴Anemia ferropriva é uma doença cuja causa está relacionada à deficiência de ferro no organismo (BUENO E CZEPIELEWSKI, 2007).



Figura 1 - Popeye comendo espinafre sob o olhar apaixonado de Olívia Palito

Pensando nisso, consideramos que explorar, de forma lúdica e interativa, os hábitos e as preferências alimentares dos personagens, as suas relações com a alimentação ou com determinados alimentos, as propriedades dos alimentos e os alimentos que, de alguma maneira, aparecem com certa evidência nas histórias infantis poderia contribuir para o aprendizado e aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis pelas crianças que estão nas escolas de Educação Infantil, reverberando também de forma significativa junto às famílias e à comunidade escolar.

Em algumas dessas histórias, seja na literatura, seja nos desenhos animados da televisão e do cinema, os alimentos aparecem com um destaque especial na trama. Às vezes, compõem traços da personalidade e/ou de preferências dos personagens, como no caso do pote de mel do ursinho Pooh, personagem de um livro escrito no início do século XX pelo inglês Alan Alex Sander, a partir das brincadeiras do filho com seus animais de pelúcia. Posteriormente, a história foi vendida para os estúdios Disney, que a transformaram em desenho animado e filme (Milton Jr., 2018). Outras vezes, os alimentos revelam as habilidades culinárias da protagonista, como Branca de Neve, que costumava preparar deliciosas tortas de maçã para os sete anões, ou aparecem para mudar o curso da história, como quando Branca de Neve morde a maçã envenenada pela bruxa, sua madrasta e rainha, e morre.



Figura 2 – Ursinho Pooh e seus amigos na versão da Disney



Figura 3 – Branca de Neve e a torta de maçã preparada por ela, na versão da Disney

Figura 4 – Branca de Neve e a maçã envenenada oferecida pela bruxa, na versão da Disney

Podemos ver, ainda, a torta de maçã que vovó Donald, personagem das histórias em quadrinhos da Disney, fazia para o Pato Donald e os sobrinhos Huguinho, Zezinho e Luizinho, o que também entrou para o imaginário de muitas gerações de crianças de várias partes do mundo.



Figura 5 – Vovó Donald com tortas de maçã recém-saídas do forno

No Brasil, temos a comilona Magali, personagem da Turma da Mônica, criada por Maurício de Sousa em 1964, que frequentemente aparece comendo melancia e tem um apetite sem fim. Não há o que ela não goste quando o assunto é comida. Além disso, batizou seu gatinho de estimação com o nome de um alimento de preparo muito rápido e culturalmente muito consumido por bebês e crianças pequenas: Mingau.



Figura 6 – Magali comendo a sua fruta preferida



Figura 7 – Magali e o seu gato Mingau

Além deles, há inúmeros outros personagens e histórias marcados significativamente pela presença de alimentos, inclusive, alguns personagens são vistos por outros como sendo os próprios alimentos, como é o caso dos Três Porquinhos, banquete muito desejado pelo Lobo Mau, ou de João e Maria, que foram aprisionados na casa feita de “pão, bolo e açúcar cintilante” (Tatar, 2004) para serem devorados pela velha bruxa malvada.

1.1 EDUCAÇÃO ALIMENTAR COM CRIANÇAS: UM INTERESSE QUE SURGE NO DECORRER DE MINHA TRAJETÓRIA ACADÊMICA E PROFISSIONAL

Creio que meu interesse crescente pelo desenvolvimento desta pesquisa vem evidenciando-se sob diversas formas ao longo de minha trajetória acadêmica e profissional. Tornei-me nutricionista no ano de 2001 e, logo após, orientei meu foco de atuação profissional para a área da saúde pública, mais especificamente, no âmbito da alimentação escolar, áreas nas quais meu interesse, conhecimentos e vivências iniciaram ainda durante a graduação em Nutrição, como estagiária em uma escola municipal de Educação Infantil (EMEI) em Porto Alegre. O período do estágio na escola, de 1999 a 2000, deu-se exatamente na época em que as escolas do município, outrora nomeadas como creches e pertencentes à Secretaria Municipal de Saúde (SMS), passavam a fazer

parte do contexto da educação, tendo suas gestões migradas para a Secretaria Municipal de Educação (SMED), então sob gestão de um prefeito eleito pelo Partido dos Trabalhadores.

Na ocasião, enquanto ainda cursava Nutrição e aguardava resposta às solicitações de estágio que havia encaminhado, a SMED entrou em contato para consultar-me sobre a disponibilidade de assumir uma vaga de estágio na área da nutrição em uma EMEI. Curiosamente, na mesma semana, a Secretaria Municipal da Saúde (SMS) também me fez uma oferta de estágio em uma creche (uma das poucas que ainda eram mantidas pela pasta da Saúde). Na época, era possível, para os estudantes de Nutrição, inscreverem-se em ambas as Secretarias (Saúde e Educação) para candidatarem-se a uma vaga de estágio. Nesse instante, mesmo já tendo aceitado a vaga oferecida pela Secretaria Municipal da Saúde, por curiosidade, resolvi ir até a SMED para uma entrevista com a nutricionista responsável por um grupo de escolas da zona sul da capital. Foi durante essa entrevista, aliás, que soube da nova estratégia de gestão escolar, na qual as creches passavam a adquirir uma conotação mais voltada à educação e menos pautada na saúde; frente a essa nova realidade, necessitavam de estagiárias de Nutrição integrando o quadro funcional das escolas. Notavelmente, a entrevista causou-me interesse na proposta de estágio. Achei muito vanguardista a transição da gestão e, por conta disso, pensei que me proporcionaria uma experiência profissional interessante, mais abrangente. Solicitei cancelamento do estágio de Nutrição na creche da SMS (que estava ainda na esfera burocrática, aguardando trâmites) para dar início ao estágio em uma EMEI vinculada à SMED.

Ainda me lembro do tom de espanto na voz da renomada nutricionista da SMS quando me atendeu no momento do cancelamento; lembro-me da fisionomia de espanto também no rosto da novata nutricionista da SMED, quando mencionei o interesse em fazer a troca; e também recorro a perplexidade das colegas de graduação em Nutrição, na época, na sua grande maioria, voltadas à área clínica ou, no máximo, à área de saúde coletiva, no âmbito dos postos de saúde.

Hoje eu também consigo identificar que, naquela época, já era guiada por uma afetividade muito grande pelo ambiente escolar, quando minhas memórias já traziam o cheiro do arroz de leite, das bolachinhas *Maria* e do sagu de suco de uva, oferecidos no refeitório da escola pública onde estudei quando criança (e tenho que admitir que me lembrei disso na entrevista da SMED). Também me lembro do cheiro do molho de cachorro-quente (que eu pedia sem salsicha e sem maionese), da *Pastelina* e do refrigerante servido por uma máquina que eu comprava no bar do colégio particular onde

passei a estudar a partir da quarta série do então primeiro grau. Desse período, lembro-me perfeitamente das aulas de culinária que a escola oferecia em sua cozinha, em uma disciplina chamada “Técnicas domésticas”, na qual aprendi a comer comida salgada pela manhã (algo que não conseguia de jeito nenhum quando estava na escola pública), pois degustávamos tudo que aprendíamos a fazer: de torrões de açúcar a *fricassé* de frango com arroz e batatas palha, às 10 horas da manhã mesmo. Que delícias!

Essas e muitas outras memórias do período escolar e da infância, no entanto, passaram a ser ressignificadas durante minha trajetória no curso de Pedagogia da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), minha segunda graduação, iniciada em 2015. Em uma disciplina do primeiro semestre denominada “Infâncias de zero a dez anos”, desenvolvi o hábito de escrita de memórias do período da infância e da fase escolar. A partir de então, iniciei a percepção de que o que era prazeroso nas vivências escolares não poderia jamais ser esquecido. Lembro-me bem que, tanto nos meus registros de memórias da infância, quanto nos escritos dos demais colegas daquela disciplina, havia quase um padrão: nem sempre aparecia nos relatos a lembrança do conteúdo curricular trabalhado em aula pelos professores, mas quase sempre vinham à luz as brincadeiras, os cheiros e os sabores, bem como as sensações que envolviam algum afeto, como o carinho por professores ou a relação e interação com colegas.

É possível afirmar que a decisão de cursar licenciatura em Pedagogia partiu de um interesse muito grande e antigo pela área da educação escolar, o que foi ganhando forças durante o percurso profissional com trabalho em escolas e com a comunidade em postos de saúde, além de estudos em pós-graduações, que sempre me colocaram a refletir sobre como fazer educação em saúde. O próprio Programa Nacional de Alimentação Escolar⁵ (PNAE), no qual atuei como nutricionista de 2003 a 2014, inclui a educação alimentar e nutricional em suas diretrizes, ou seja, não basta só oferecer a merenda saudável, é preciso também ensinar crianças sobre o comer. O Programa Saúde na Escola⁶ (PSE), onde passei a atuar posteriormente à experiência com a alimentação escolar, mais especificamente,

⁵Programa vinculado ao MEC que visa a fornecer alimentação para alunos da educação básica durante o período em que eles se encontram na escola, além de promover a alimentação saudável por meio de cardápio elaborado por nutricionista responsável técnico pelo programa e atividades de educação alimentar (BRASIL, 2020b).

⁶Programa executado em parceria entre MEC e MS que visa a promover atividades educativas voltadas para a prevenção de doenças e agravos em saúde a alunos da educação básica; inclui o tema da alimentação saudável como forma de prevenir as doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade (BRASIL, 2013).

no final do ano de 2018 e ainda em andamento, também demanda ações educativas a partir de temas relevantes para a saúde, como educação alimentar, saúde bucal e prevenção à dengue, ações que podem ser realizadas com alunos de escolas de Educação Infantil e Fundamental, em uma parceria firmada entre Secretarias de Saúde e Educação.

1.2 A NECESSIDADE DE COMPREENDER A RESPEITO DO QUE SE COME

Sempre me pareceu haver uma lacuna entre a sugestão do programas voltados à saúde escolar de abordar o tema da educação alimentar com as crianças, por meio dos professores ou de profissionais de saúde, e a forma de fazer isso. A mim e a todos os profissionais da área da saúde com quem trabalhei, que, como eu, tentavam desenvolver atividades nesse sentido junto à comunidade escolar, faltava entender melhor, na teoria e na prática, como uma criança aprende e como se ensina a ela algo que julgamos relevante, considerando as faixas etárias em que as crianças frequentam a escola da Educação Infantil até os anos iniciais do Ensino Fundamental.

Além das políticas públicas de alimentação e saúde que visam à educação alimentar das crianças, o próprio currículo escolar ocupa-se do tema da alimentação saudável como tema transversal, conforme descrito nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) para a Educação Básica (BRASIL, 1997), em relação, por exemplo, à primeira etapa do atual Ensino Fundamental de 9 anos, do 1º ao 5º ano (crianças de 6 a 10 anos). No entanto, deixa-se de lado a importância das características regionais de cada escola, ou seja, a alimentação e a saúde fazem parte do currículo também.

A relevância do ensino da alimentação saudável desde a Educação Infantil também se justifica a partir do estilo de vida que as famílias brasileiras contemporâneas têm adotado. É perceptível que os hábitos alimentares dessas famílias estão cada vez mais voltados para a praticidade, em função, dentre outras coisas, de uma carga horária excessiva de trabalho dos adultos e da maior inserção, ao longo de décadas, da mulher no mercado de trabalho. Isso desfavorece o consumo dos alimentos em suas formas naturais, como, por exemplo, frutas, hortaliças, grãos e carnes, que necessitam de preparo. Tal situação vem elevando o consumo de alimentos industrializados, ultraprocessados⁷, como salgadinhos de pacote, bebidas açucaradas (refrigerantes e

⁷ Formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas, como petróleo e carvão

refrescos artificiais), bolachas com gordura trans, excesso de açúcares, biscoitos recheados, macarrão instantâneo com excesso de sódio, empanados de frango, congelados semiprontos e outros produtos de rápido preparo. Esses alimentos são produzidos e disponibilizados pela indústria (BRASIL, 2014) em qualquer mercado varejista, dos grandes hipermercados aos pequenos estabelecimentos de bairros e comunidades do país, proporcionando o fácil acesso de todas as faixas de renda a produtos alimentícios de baixa qualidade.

Segundo Horta (2011 *apud* Chasseraux, 2012), a tecnologia é capaz de oferecer tudo pronto hoje, e as crianças podem não ter a menor ideia de como são as coisas além das prateleiras dos supermercados. Aliás, pode haver adultos que também não saibam, pois, de acordo com Horta (2011 *apud* Chasseraux, 2012), algumas coisas mudaram de uns anos para cá. “Frango caipira”, por exemplo, é uma denominação surgida com a modernidade, segundo a autora. Penso que ovos “de aves livres” também (termo do agronegócio para designar aves criadas soltas, e não confinadas, na cadeia de produção de ovos). A autora relata, ainda, que seus avós, quando comiam frango, sabiam que era caipira, pois nenhum frango deixava de sê-lo e ninguém se interessava em saber de que tipo de galinha vinham os ovos.

Certa vez, em uma de minhas pós-graduações, vi um professor lamentando-se pelo fato de seus alunos de graduação de Agronomia e Zootecnia chegarem ao primeiro semestre sem nunca terem visto uma galinha viva, sendo que era preciso uma saída a campo inicial para essa familiarização com a natureza. São os reflexos da urbanização. Em outro momento, um familiar, ao saber que eu havia comprado ovos com ômega 3⁸, mencionou: “*Isso é mentira, enganação da indústria, como é possível colocar o ômega 3 ou qualquer outra coisa para dentro do ovo?*”. Então, expliquei que era por meio da alimentação da galinha, ou seja, ômega 3 era adicionado à ração que as galinhas ingeriam, e assim elas passavam a produzir ovos com o nutriente. Ele fez cara de quem não acreditou. Nesse momento, pensei que realmente poderia parecer muito estranho ao

(corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem e pré-processamento por fritura ou cozimento (Brasil, 2014).

⁸ Ômega 3 é um tipo de lipídio encontrado em alimentos como sardinha, salmão, anchova, linhaça, chia, nozes, castanhas e outros. Seus benefícios foram evidenciados a partir da observação dos baixos índices de doenças cardiovasculares em uma população da Groelândia, cuja dieta se baseava em abundantes produtos marinhos. Concluiu-se, portanto, que o alto consumo de plantas marinhas e peixes blindava o corpo contra essas enfermidades. Começou aí a fama do óleo de peixe, mais conhecido como ômega 3. Longe de ser um elixir para a boa saúde, no entanto, consagrou-se como um importante nutriente capaz de prevenir doenças crônicas, estando relacionado também ao bom funcionamento do cérebro e possivelmente à prevenção de câncer (ALMEIDA, 2019).

consumidor a história daquela grande quantidade de ômega 3 (indicada no rótulo) dentro do ovo, porque isso não existia na natureza até certo tempo. Refleti ainda sobre o porquê de precisarmos de fato buscar uma fonte de um determinado nutriente em um alimento no qual ele não é encontrado naturalmente. O ômega 3 é um nutriente importante para a saúde e está naturalmente presente nos peixes de águas profundas e frias. Comer peixe regularmente já não faz mais parte da realidade de todos, alimentos de águas frias e profundas, então?! Tornou-se mais fácil à indústria ter acesso ao ômega 3 adicionando-o à ração das galinhas do que conseguirmos algum peixe de qualidade e com preço acessível para comermos. De fato, os tempos vêm mudando. Não estamos mais na era em que todos os ovos e galinhas eram caipiras, alguns familiares saíam para pescar e tínhamos tempo para cozinhar. A urbanização, a industrialização e a globalização avançaram sobre nós, e nossos hábitos de vida transformaram-se.

Em função dessa mudança nos hábitos alimentares e também de um sedentarismo maior, destaca-se o fenômeno da transição nutricional⁹. Ele surge na população de países em desenvolvimento, incluindo o Brasil, e atinge também as crianças pequenas, provocando o aumento da incidência de obesidade (CÂMARA INTERMINISTERIAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL - CAISAN, 2011) e de suas complicações, como o diabetes, a hipertensão, as doenças cardiovasculares e as dislipidemias¹⁰ (MOREIRA, OLIVEIRA, RODRIGUES *et al.*, 2014).

Cabe registrar ainda outra evidência científica: a que refere não haver fase mais importante para o desenvolvimento físico e mental do ser humano do que os primeiros mil dias de vida (período que soma os 270 dias da gestação aos 730 dias, até que o bebê complete dois anos de idade). É claro que a fase posterior aos dois anos de idade também é importante; no entanto, a importância dos primeiros 1000 dias relaciona-se ao fato de esse período ser crucial para o desenvolvimento de uma criança, sendo fundamental para o desenvolvimento do sistema nervoso e imunológico, assim como para a formação de

⁹ Os processos de transição demográfica, epidemiológica e nutricional que têm ocorrido nas últimas décadas pelo mundo manifestaram-se também no Brasil e possuem relação direta com o perfil de consumo alimentar da população e sua morbimortalidade. Novas demandas geradas pelo modo de vida urbano, junto com outras tendências demográficas da população, impõem uma adequação dos estilos de vida, em particular dos hábitos alimentares, às novas condições de tempo, recursos financeiros e trabalho. Além disso, a alta exposição à propaganda e publicidade e os produtos desenvolvidos pela indústria e comércio para atender a esta demanda passam a influenciar cada vez mais as escolhas alimentares (CAISAN, 2011).

¹⁰ No Brasil, a prevalência de dislipidemia está em torno de 28 e 40% em crianças e adolescentes, quando o critério adotado é o colesterol total sérico superior a 170 mg/dl. O aumento da prevalência da dislipidemia está fortemente associado às mudanças na alimentação, com aumento no consumo de alimentos industrializados, o que contribui para a alteração do perfil lipídico e menor consumo de alimentos *in natura* (MOREIRA, OLIVEIRA, RODRIGUES *et al.*, 2014).

bons hábitos alimentares. O fato de a contagem dos primeiros 1000 dias começar na gravidez é exatamente porque a gestação impacta na saúde física e emocional do feto. Sabe-se, por exemplo, que a alimentação da mãe durante esse período ajuda a determinar o paladar e o olfato do bebê, uma vez que as nuances de sabor passam para o líquido amniótico (Organização Mundial da Saúde – OMS), ou seja, o bebê já está aprendendo sobre sabores no útero materno, e isso também poderá impactar suas preferências alimentares após o nascimento.

Horta (2002), em seu livro *Vamos comer*, ao abordar as preferências alimentares das crianças, relata algumas de suas experiências com a alimentação escolar ao redor do mundo. Como exemplo, cita a introdução da alta gastronomia na alimentação escolar em algumas regiões, como na França e nos Estados Unidos. Segundo ela, nesses lugares, as crianças simplesmente detestaram as inovações culinárias preparadas por renomados chefes de cozinha. Já em outras regiões, como no interior de São Paulo, como já pude verificar em escolas infantis municipais de Porto Alegre, um *buffet* adaptado ao tamanho das crianças, em que elas possam aprender a se servirem sozinhas (mesmo que com algum auxílio), costuma fazer grande sucesso. Nesse caso, elas podem aprender a relacionar a quantidade escolhida para comer com o tamanho da própria fome e também priorizar os alimentos que estão com mais vontade de comer, sendo incentivadas pelos adultos a provarem todos os grupos de alimentos (em geral, o arroz/massa, o feijão/lentilha, uma carne/ovo e as hortaliças cozidas ou cruas). Existe a possibilidade de não quererem comer algo em determinado momento, mas podem ser estimuladas a, ao menos, provarem, servindo bem pouquinho daquilo que não estão com tanta vontade de comer e quantidade maior daquilo que estão com mais vontade. Isso pode ser uma regra para o momento das refeições.

Certa vez, ouvi de uma nutricionista que atuava na alimentação escolar que o sistema *self-service* na hora da merenda havia resolvido um dilema que ela tinha observado durante visitas às escolas de Porto Alegre. Segundo ela, alguns adultos serviam as crianças enchendo de comida o prato dos alunos mais gordinhos e colocando pouca comida nos pratos dos alunos mais magros, imaginando que os maiores sentissem mais fome que os menores. Nessa percepção, os alunos com maior peso continuariam a ganhar mais peso, enquanto que os de menor peso continuariam a ganhar menos, independentemente de suas vontades e necessidades reais.

Uma vez que a alimentação está presente nas escolas de Educação Infantil, fazendo parte de um significativo período de tempo na rotina das crianças pequenas, pois boa parte

das escolas que oferecem essa etapa de ensino/escolaridade funciona em período integral, vale salientar outro padrão alimentar comumente visto. É possível observar crianças, principalmente na fase de adaptação à rotina escolar, com muitas restrições alimentares. Há aquelas que comem, por exemplo, somente arroz ou, quando muito, aceitam arroz com caldinho de feijão. Muitas crianças que já possuem dentinhos ainda não comem o grão do feijão (sendo que a orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria é introduzir o grão das leguminosas já aos seis meses de vida, no início da introdução de sólidos, mesmo que a criança ainda não tenha dentes, pois a gengiva é capaz de amassar alimentos sólidos macios). No caso, a criança já pode comer carnes macias, como de gado moída ou de frango desfiado e picado, os legumes e as frutas. Crianças que não aceitam hortaliças e/ou uma variedade ampla de frutas também são frequentes. Muitas delas ainda desconhecem alimentos *in natura*, como abobrinha, berinjela e hortaliças, mas reconhecem com facilidade os alimentos industrializados, como salgadinhos de pacote, biscoitos recheados e achocolatados, conforme pode ser visto no documentário brasileiro *Muito além do peso*, de 2012 (que retrata a má alimentação de crianças brasileiras), com duração de 80 minutos, dirigido por Stella Renner.

1.3 PARTICIPAÇÃO E ENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS NA CULINÁRIA: A COZINHA COMO ESPAÇO LÚDICO E PEDAGÓGICO

Reforçando os argumentos sobre a necessidade e relevância do desenvolvimento desta pesquisa, vale abordar as dificuldades enfrentadas pelos professores no que diz respeito às práticas com alimentos nas escolas infantis. Essas dificuldades podem ser em relação ao uso do espaço da cozinha, às diferenças de crenças sobre o tema central “alimentação saudável” por parte dos educadores envolvidos nesse tipo de prática (professores, nutricionistas, merendeiras/cozinheiras, coordenadores/supervisores, diretores, familiares) ou até mesmo a falta de tempo para esse tipo de atividade mais prática, como pode ser lido na pesquisa de Scarparo (2017).

No segundo semestre de 2016, em observação realizada durante prática pedagógica com um grupo de crianças em uma EMEI de Porto Alegre como pré-requisito da disciplina “Seminário de Docência: Aprendizagem de Si, do Outro e do Mundo – 0 a 3 anos”, no curso de Pedagogia, encontrei certa resistência da professora titular do grupo ao preparo de uma receita culinária envolvendo alimentos diferentes dos que estavam estabelecidos no cardápio trivial. Em um dos cinco dias de prática previamente planejada,

em que preparávamos espetinhos de frutas com chocolate 70% cacau, por volta das 10 horas da manhã, senti preocupação da professora com o fato de a ingestão daquele alimento ser próxima do horário do almoço, em torno das 11 horas. Seu argumento era que o chocolate poderia saciar as crianças, levando-as a comer menos do que o habitual no almoço. Tal atividade não me pareceu problemática, visto que não representava uma rotina na vida das crianças, tendo sido realizada em apenas um dia de uma das semanas de aula daquele ano; portanto, não era passível de acarretar qualquer prejuízo à oferta diária de nutrientes. No entanto, a professora mostrou-se aflita com a rotina de preenchimento de um formulário endereçado aos pais que indicava se a criança havia ou não comido toda a refeição, o que poderia ter sido facilmente esclarecido mediante a entrega de um resumo do planejamento da semana de prática e de seus objetivos aos familiares das crianças. É importante ressaltar que os objetivos da culinária com as crianças não se restringem à alimentação ao final do preparo, englobando também as interações entre todos e com os ingredientes, as receitas, os utensílios domésticos necessários à preparação, com a participação ativa da criança nessa atividade lúdico-pedagógica.

Outra questão a ser destacada é a dos combinados institucionais quanto ao uso do espaço da cozinha e da copa ou do refeitório, necessário à realização das práticas pedagógicas que envolvem culinária, embora, por vezes, elas também possam ser realizadas na sala referência do grupo e em espaços externos da escola (pátio, corredor, quadra...). Em muitas escolas, a cozinha e o refeitório podem não ser vistos como ambientes com possibilidades pedagógicas. A cozinha, nesses casos, geralmente está organizada como um mero espaço de produção e distribuição de refeições e pertence, exclusivamente, aos cozinheiros.

Horta (2011 *apud* Chasseraux, 2012) aborda a existência de uma cultura na área da alimentação ou da gastronomia em que a cozinha, os cozinheiros e os garçons são vistos como “intocáveis”. Nos restaurantes, eles circulam por entre as mesas como invisíveis, apenas servindo. Muitas vezes, vemos garçons-atendentes que têm a função de somente recolher as bandejas e louças que deixamos sobre a mesa após comermos (inclusive em cantinas escolares e bares de universidades), como se não pudéssemos nós mesmos colocá-las sobre o balcão. Há, quando muito, nos restaurantes, um cartaz tímido, convidando a clientela a visitar a cozinha. No entanto, há a necessidade de trajar uma touca e um avental branco e provavelmente higienizar as mãos antes de entrar, para não infringir as normas sanitárias. Não diferente, a cozinha da escola é regida pelas mesmas

normas estabelecidas pela vigilância sanitária e, inclusive, consta no programa de uma disciplina da graduação em Nutrição, com constantes aperfeiçoamentos para quem decide trabalhar nessa área.

Lembro-me de uma reunião da qual participei na condição de nutricionista, em que uma merendeira, sentindo-se orgulhosa, proibiu que professores entrassem na cozinha para pegar copos de água para levá-los às salas referência dos grupos, sob a justificativa de evitar a circulação de pessoas com o cabelo solto no ambiente. Essa situação poderia ter sido solucionada (e posteriormente foi) com a colocação de uma caixinha presa à porta com toucas descartáveis e/ou mesmo laváveis.

Crianças também podem usar toucas ou lenços coloridos durante as práticas culinárias ou nas visitas à cozinha. Na já citada semana de prática no curso de Pedagogia, em que atuei em uma EMEI de Porto Alegre, confeccionei lenços de TNT em várias cores, de modo que as crianças pudessem escolher o seu preferido para prender os cabelos durante a prática culinária. Outra opção, nesse caso, seria recortar tecidos coloridos, com estampas variadas, em formato de lenços.

A invisibilidade do garçom do restaurante também pode aplicar-se aos funcionários da cozinha da escola. No primeiro semestre do curso de Pedagogia, na disciplina de Seminário Educação e Sociedade, fizemos um trabalho de pesquisa com sujeitos que vivem em situação de invisibilidade social. Uma colega que também era formada em Nutrição escolheu pesquisar as merendeiras da cidade de Porto Alegre. Todos na turma consideraram uma escolha pertinente, visto que essas profissionais muitas vezes são “esquecidas” dentro da cozinha da escola e não participam de nada além do envolvimento com as panelas. No entanto, profissionais que trabalham na cozinha sempre têm conhecimentos tácitos que podem somar muito às atividades pedagógicas que os professores desenvolvem com as crianças.

Certa vez, também foi solicitado pela Secretaria Municipal de Educação que eu participasse de uma capacitação para merendeiras e merendeiros que recém haviam sido nomeados em um concurso público no município onde atuei na área da alimentação escolar. No terceiro dia de curso, uma merendeira levantou, pegou o microfone (na Câmara de Vereadores) e perguntou se ela era obrigada a preparar café para os professores, já que havia lido, nas atribuições do cargo, que deveria apenas preparar a merenda dos alunos. Estava visivelmente irritada, sentindo-se diminuída, invisível (talvez pensasse estar sendo vista como uma mera serviçal, uma herança das cozinhas da era da escravidão). Um ar de constrangimento tomou conta do ambiente, inclusive do

procurador do município, que havia ido à reunião para falar sobre as atribuições do cargo. Por fim, a resposta que demos foi que cada escola tinha sua própria organização com relação a essas questões; que não havia regras para isso; e que muitas coisas que todos faziam – professores, nutricionistas, merendeiras – não estavam descritas nas atribuições do cargo – como, por exemplo, atender a um telefone que está tocando –, mas que em geral se acabava fazendo para um bem maior. Assim que o pessoal da cozinha poderia, sim, fazer o café (para si e para os demais e, é claro, de comum acordo), o que não diminuía ninguém, já que eram todos colegas e todos também estavam ali para um objetivo maior, que era a educação das crianças. Falou-se que todos na escola eram importantes e poderiam, de alguma forma, contribuir para a formação dos alunos, inclusive quem trabalhava na cozinha. A merendeira mostrou-se visivelmente aliviada e, com um sorriso, disse que já havia percebido que era importante dentro da escola.

Essa história pode nos indicar a existência de um padrão de segregação de setores dentro das escolas. Porém, há também a possibilidade de transformação desse padrão com a colaboração participativa dos profissionais da cozinha em práticas pedagógicas planejadas por professores para acontecer dentro de uma cozinha, que assim assume um caráter lúdico e pedagógico. Há também o inverso: cozinheiras que se adonam da cozinha e dificultam o quanto podem o acesso a ela para a preparação de receitas culinárias, como citado anteriormente no caso da proibição de acessar o local para pegar copos de água para beber.

Considerando, então, que o comportamento alimentar tem suas bases fixadas na infância, em geral transmitidas pela família e sustentadas por tradições, há, no entanto, publicações na área da educação alimentar e livros de gastronomia para crianças que sugerem que as práticas culinárias voltadas para esse público favorecem a diminuição da resistência em experimentar novos alimentos e podem ampliar o conhecimento acerca da alimentação saudável, incentivando a autonomia (DAVANÇO; TADDEI; GAGLIANONE, 2004; KÖVESI; MARTINOLI, 2011), além de estimular a criatividade (KÖVESI; MARTINOLI, 2011). Algumas pesquisas também mostram que projetos voltados para a promoção da saúde em escolas tendem a conscientizar alunos quanto à adoção de hábitos de vida mais saudáveis para eles próprios, para suas famílias e para a comunidade (COSTA, 2001).

Quando a preparação de alimentos em casa perde espaço, ou quando a tecnologia tende a ser inserida massivamente no mundo das crianças e de seus responsáveis, ir para a cozinha e literalmente “colocar a mão na massa” pode vir a ser interessante e inovador

para as crianças. Nesse caso, segundo Kövesi e Martinoli (2011), enquanto se divertem, as crianças podem aprender experimentando a vida real. Se cozinhar é brincar de vida real, podemos ir além das técnicas culinárias e inserir também a fantasia dos personagens das histórias infantis, de forma a trazer ludicidade e encanto para o aprendizado que envolve os alimentos e a alimentação.

Para isso, os objetivos desta pesquisa centram-se, de maneira geral, em compreender as possibilidades de abordagens lúdico-pedagógicas do tema da alimentação saudável na Educação Infantil e, de modo mais específico, a partir da exploração de personagens de histórias infantis – em publicações, no cinema e na televisão –, verificar as possibilidades de envolvimento dos professores e das crianças com o tema no preparo de receitas culinárias saudáveis. Além disso, busca-se identificar, nas narrativas e nas características dos personagens das histórias infantis, os conteúdos que emergem para o encantamento das crianças com os alimentos, com vistas a desenvolver uma boa relação com a comida e, conseqüentemente, a autonomia nas escolhas alimentares. Outro objetivo, ainda, é identificar possíveis temáticas entrelaçadas à temática dos alimentos mediante o contato das crianças com a diversidade de ingredientes e técnicas de preparo de receitas, das mais simples às mais complexas, além das possibilidades de envolvimento de toda a comunidade escolar.

Para tratarmos de todos esses aspectos, o trabalho foi organizado em uma extensa Introdução e mais três capítulos que incluem metodologia e desenvolvimento. A Introdução, cuja extensão não consegui evitar, está composta por três subtítulos, conforme lido até aqui. “Três conchadas de introdução e uma pitada de pó de pirlimpimpim” apresenta, inicialmente, como surgiu a ideia para este trabalho, e subdivide-se posteriormente em três tópicos que abordam, primeiramente de forma mais enfática, a relação entre minha formação e o tema desta pesquisa; em seguida, a necessidade de se compreender sobre o que se come em um mundo onde o estilo de vida atual vem contribuindo para a má alimentação; e, por fim, a cozinha da escola como um espaço lúdico e pedagógico que pode ser explorado com a participação das crianças.

Posteriormente, o segundo capítulo trata da metodologia utilizada no desenvolvimento desta pesquisa. O terceiro, “A magia da culinária”, apresenta a proposta de culinária com crianças na Educação Infantil, inspirada nas histórias infantis – dos livros, do cinema e da televisão. Esse capítulo subdivide-se em três blocos: o primeiro trata do poder das histórias infantis; o segundo, da participação das crianças nesse tipo de

prática; e o terceiro, a respeito do que não pode faltar para se pôr em prática um projeto de culinária com crianças na Educação Infantil.

2 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento desta pesquisa de caráter qualitativo, foi realizado levantamento bibliográfico de teses, dissertações, artigos científicos, bem como de legislações e documentos oficiais. Também foi feita pesquisa em livros que abordam a alimentação e o ato de comer, além da alimentação infantil e escolar; receitas culinárias e de contos de fadas, como *João e Maria*, *Os três porquinhos*, *Chapeuzinho Vermelho*, *A Bela e a Fera*, entre outros; personagens infantis de histórias em quadrinhos, como a Turma da Mônica, Pato Donald e Popeye. Também foram realizadas consultas à internet sobre personagens de histórias infantis de contos de fadas e de histórias em quadrinhos cujas histórias incitem, de alguma forma, práticas pedagógicas lúdicas com uso de receitas culinárias. Isso pode envolver a aparição de alimentos nas histórias, como a já citada maçã envenenada mordida por Branca de Neve, ou mesmo o leite que alimenta Duquesa, Marie, Berlioz, Toulouse e Thomas (a família de gatos) em *Aristogatas*, um filme de animação estadunidense de 1970, adaptado pela . O roteiro foi baseado na história original de Tom McGow, mostrando uma família de gatos da alta sociedade francesa que, com a ajuda de um gato de rua e seus companheiros, tenta encontrar o caminho de volta para casa depois de terem sido sequestrados pelo mordomo Edgar (SERPA, 2018).



Figura 8 - Duquesa, Marie, Berlioz e Toulouse bebendo leite, em *Aristogatas* (1970)

Os dados para este trabalho foram coletados, portanto, de histórias infantis classificadas como contos de fadas, tanto da literatura quanto do cinema, considerando personagens de histórias infantis, de histórias em quadrinhos (HQ) e também de desenhos animados. O personagem Popeye, por exemplo, figura tanto em HQ quanto em desenho

animado de TV e em filme. *Alice no país das maravilhas*, de Lewis Carrol, apresenta-se tanto na literatura, tendo sido publicada em 1965, quanto no cinema, em suas principais versões: a da Disney, de 1951, e a de 2010, dirigida por Tim Burton.

Foram realizadas análises das potencialidades do tema para o planejamento de práticas lúdico-pedagógicas com receitas culinárias saudáveis entre crianças e equipe de profissionais, familiares das crianças e comunidade escolar, no dia a dia da Educação Infantil. Também foram utilizados, para esta pesquisa, registros escritos e fotografias produzidos durante minha jornada como graduanda em Pedagogia, como profissional nutricionista e como mãe de um bebê que nasceu durante essa graduação, no início de 2018, enquanto o semestre ainda se desenrolava.

Mesmo que a escolha desta pesquisa tenha relação com o trabalho com crianças entre zero e cinco anos, faixa etária que compreende a Educação Infantil, de acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) (BRASIL, 1996), consideram-se as possibilidades de abordagem com crianças maiores, dos anos iniciais do Ensino Fundamental. Isso porque não há definição de idade certa para práticas na cozinha, apenas a necessidade de adequação em função de as crianças terem níveis diferentes de maturidade e de habilidades motoras. Nesse caso, é preciso pensar que brincarão de formas diferentes com os alimentos e/ou utensílios de cozinha.

3 A MAGIA DA CULINÁRIA

Esta etapa da escrita foi dividida em três partes. A primeira trata do poder das histórias infantis sobre as crianças, tanto quanto o da magia que é misturar ingredientes nas preparações culinárias. A segunda aborda o protagonismo das crianças participantes das práticas culinárias escolares. A terceira propõe ideias para o planejamento e realização das atividades lúdico-pedagógicas com alimentos na Educação Infantil – o encontro da técnica e da magia culinária com o protagonismo e o encantamento dos sujeitos que vão cozinhar.

3.1 O PODER DAS HISTÓRIAS INFANTIS ALIADO À MAGIA DA CULINÁRIA

A partir de meu olhar de nutricionista e de pedagoga em formação, a produção de relações entre culinária e histórias infantis vem acontecendo de forma muito frequente. Podemos observar, por exemplo, que uma quantidade significativa dessas histórias

contém algum elemento gastronômico, dentre outras questões ou conflitos recorrentes da vida de todos nós. Nos contos de fadas, por exemplo, a comida, o comer, os objetos relacionados a esse universo, como os utensílios de cozinha, podem ser partes fundamentais e inesquecíveis dessas narrativas, transmitidas de geração a geração.

O fato é que cozinhar em casa ou na escola também pode representar uma experiência um tanto mágica se pensarmos nas transformações ocorridas na culinária. Os ovos, que são sólidos e secos, de repente transformam-se em líquidos que podem ser separados em duas cores diferentes. Se os cozinhamos por alguns minutos, eles se transformam também, e, ao descascá-los, os teremos em estado sólido, prontos para serem comidos. As cascas dos ovos ainda podem ser pintadas, por exemplo, com carinhas de personagens ou com flores, ou podem simplesmente ser coloridas, como nos ovos de Páscoa.

Temos Hampty Dumpty (Figura 10), da rima infantil de origem inglesa que conta a história de um ovo (com braços e pernas) que senta no muro, cai e quebra; esse personagem aparece em muitas obras literárias e também em *Alice através do espelho*, de Lewis Carroll. A ideia de conectar o personagem Hampty Dumpty e a rima à técnica culinária surge ao pensarmos que as crianças podem brincar de deixar o ovo Hampty Dumpty cair sobre uma mesa e rachar, para então o descascarem e comerem, ou para usarem em alguma preparação culinária. Crianças pequenas podem ter dificuldades em quebrar ovos crus para separarem a clara da gema e, em geral, precisam de auxílio nesse processo, mas descascar ovos cozidos é algo bem menos complexo que podemos estimulá-las a fazer sozinhas. Evocar Hampty Dumpty ou brincar de ovos cozidos em queda livre, sem paraquedas, por exemplo, podem ser maneiras muito divertidas de fazer isso. Além de descascar, também podem comer, logo em seguida ou quando a refeição estiver à mesa, em uma linda travessa de salada de batatas, cenouras e ovos cozidos. Outra ideia seria preparar uma deliciosa maionese caseira para acompanhar um dia de galetto na escola após se divertirem com esses ovos cozidos e coloridos.



Figura 09 - Ovos pintados com cara de monstros ou rostos

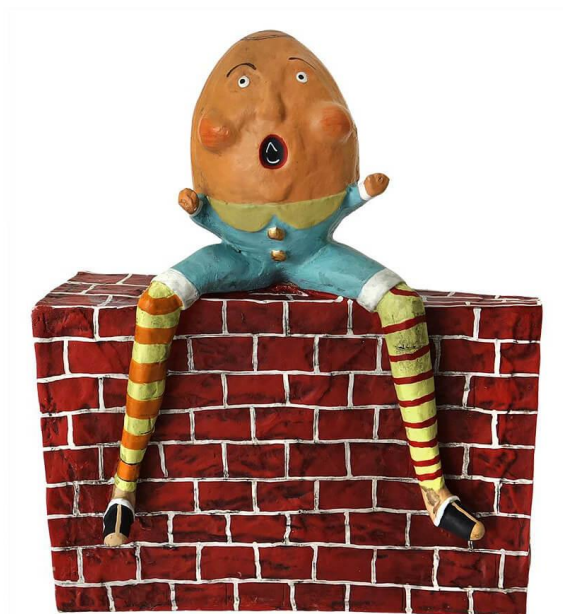


Figura 10 - HumptyDumpty, o ovo que cai do muro e quebra

HumptyDumpty (rima)

HumptyDumpty sat on a wall,
 HumptyDumpty had a greatfall.
 All the king's horses and all the king's men
 Couldn't put Humpty together again

Tradução

HumptyDumpty sentou-se em um muro,
 HumptyDumpty caiu no chão duro.
 E todos os homens e cavalos do Rei
 Não conseguiram juntá-lo outra vez.

O que dizer também sobre a mágica que acontece quando um punhado de farinha, com ou sem açúcar, misturada com ingredientes líquidos (leite, água ou suco, além de ovos e óleo), se transforma em um delicioso bolo ou torta salgada ou doce? Aqui é possível captar o espanto das crianças diante de duas possíveis transformações: o surgimento de uma nova textura (uma massa cremosa formada a partir dos ingredientes líquidos misturados com os sólidos; e o aparecimento de um bolo pronto). Ou seja, surge outra textura, sólida e macia, além de cheirosa e deliciosa. Isso tudo que podemos considerar mágico também pode ser visto através do olhar científico, uma vez que o conceito de transformação pode ser químico e físico, como parte do conteúdo escolar de Ciências Naturais, área de conhecimento tradicionalmente abordada no currículo a partir dos anos iniciais do Ensino Fundamental e também em algumas propostas curriculares para a Educação Infantil (Kramer, 1999).

Atualmente, muitas dessas transformações nos alimentos ocorrem pelo uso de forno, fogão, micro-ondas ou churrasqueiras, mas no passado aconteciam no fogão a

lenha ou em cima de um punhado de madeiras secas em chamas no chão. A transformação dos alimentos pelo fogo também é algo que pode ter muita magia, já que as bruxas das histórias infantis por vezes têm relação com esse elemento da natureza, utilizando seus caldeirões ou mesmo um forno, geralmente muito grande, como no caso da bruxa da história *João e Maria*.

Na vida real, também é possível destacar as transformações na alimentação após a descoberta do fogo pela espécie humana – parte da história da civilização que pode ser contada às crianças na Educação Infantil. Segundo GCN (2013), foi a partir dessa conquista que o homem pôde, além de aquecer-se, afastar animais selvagens do lugar onde vivia e cozinhar alimentos. Isso teria representado uma revolução para a espécie humana. As carnes de caça, que apodreciam rapidamente, duravam mais se assadas. Vegetais que tinham gosto ou textura ruim quando crus, se cozidos, poderiam ficar mais saborosos ou suculentos. Como o corpo absorve melhor os nutrientes do alimento cozido, o organismo humano levou vantagem: com reserva de energia, o cérebro do homem cresceu e desenvolveu-se mais, o que resultou em maior capacidade de raciocínio. Com a barriga cheia, aquecido pelo calor do fogo, sem receio de ser devorado por animais famintos, o homem, ainda dentro da caverna, passou a dormir mais e assim conseguia memorizar melhor os fatos de sua vida cotidiana, porque é durante o sono que as memórias se organizam. Mais memória, mais capacidade de locomover-se fora da caverna, de buscar novos lugares de caça e de pesca, de estabelecer rumos em direção aos quatro pontos cardeais.

Mas não foi só isso. Aos poucos, o homem foi descobrindo que água quente misturada com barro resultava em uma massa que poderia ser moldada e virava vasilha. Com vasilhas, era possível armazenar água e guardar alimentos por mais tempo. O homem também descobriu que o fogo derretia metais: com eles, era possível fabricar ferramentas e utensílios de cozinha, como facas, martelos, colheres. A vida melhorou de qualidade a partir do fogo, evoluindo ao longo de muitos anos para o que temos hoje (GCN, 2013).

Muitas questões da natureza ou da nossa cultura, portanto, parecem presentes em histórias infantis que se consagraram no decorrer dos anos. A alimentação ou a culinária, além de elementos relacionados a elas, como a água, o fogo, os utensílios de cozinha, as medidas caseiras ou científicas, são alguns exemplos de parte do contexto que se quer explorar nesta pesquisa a partir de algumas perspectivas.

3.1.1 CONTOS DE FADAS: A ÓTICA PSICANALÍTICA

Ainda que a psicanálise não esgote as formas de entendimento a respeito dos contos de fadas, considero fundamental destacar essa perspectiva sobre o tema, até mesmo porque cada criança é única e se apropriará das histórias que ouve e imagina à sua maneira e de acordo com as suas expectativas, interesses, necessidades e vivências.

O estudo dos contos de fadas pela ótica da psicanálise tem no austríaco Bruno Bettelheim, em sua obra precursora publicada pela primeira vez em 1976, *A psicanálise dos contos de fada*, uma de suas grades referências. No Brasil, Diana Corso e Mario Corso atualizam e ampliam a gama de personagens analisados, com a publicação, em 2005, de *Fadas no Divã: Psicanálise nas histórias infantis*, e, em 2016, de *A Psicanálise na Terra do Nunca: ensaios sobre a fantasia*. De acordo com essa perspectiva, não é por acaso que os contos de fadas vêm encantando crianças ao longo dos séculos, sendo que nem mesmo o período das inovações tecnológicas (computador, internet, *games* de última geração) que iniciou no final do século XX fez com que as crianças perdessem o interesse por esse tipo de narrativa.

Estudos baseados nessa perspectiva, como o de Araújo, Amari e Oliveira (2011), mostram que histórias provindas da tradição oral, que inicialmente e antigamente se destinavam também aos adultos, passaram a ter um valor inestimável na formação da subjetividade infantil, trazendo conteúdos importantes que falam diretamente ao inconsciente das crianças. Esses contos teriam o poder de simbolizar e elaborar conflitos psíquicos inconscientes que ainda dizem respeito às crianças da atualidade. Contar histórias com elementos maravilhosos às crianças não é apenas um passatempo, uma diversão, mas também um modo de oferecer amparo às suas angústias, ajudá-las a nomear o que outrora não podia ser dito e ampliar o espaço da fantasia e do pensamento. Segundo Corso; Corso (2006, p.29), “[...] essas trocas entre o adulto e a criança, tendo os contos como intermediários, podem operar como uma espécie de diálogo inconsciente. [...]”.

Ainda segundo Corso; Corso (2006), os contos de fadas que agradam às crianças pequenas nem sempre têm fadas, mas podem permanecer assim classificados por conterem elementos maravilhosos em suas narrativas. Em geral, também são histórias simples e sem tantos elementos quanto os contos que costumam agradar a crianças que já conseguem ler sozinhas. *Cachinhos Dourados*, *Os três porquinhos*, *Chapeuzinho Vermelho*, *João e Maria*, *Patinho feio* e também *Dumbo* são exemplos.

Na versão mais popular de *Cachinhos Dourados*, uma história que envolve um alimento bem comum do universo infantil, o mingau, segundo Corso; Corso (2006), uma menina que anda por uma floresta desconhecida encontra uma casa de ursos aparentemente abandonada. Ali dentro da casa, passa-se a história, sem praticamente nenhuma ação. Inicialmente, a menina encontra tigelas com mingau esfriando; ao provar o da tigela grande (do urso maior), ela percebe que está muito quente, o da média (da mamãe urso) está muito frio e o da pequena (do urso menor) está na medida, então, ela o come. Na sequência, ela encontra três cadeiras; a maior é muito dura, a média é muito mole, e a pequena é na medida para que ela se sente, mas, ao sentar, ela acaba quebrando o móvel. Por último, a história se repete quando a menina encontra três camas. A do papai urso parece-lhe muito dura, a da mamãe urso, muito mole, e a do bebê urso, na medida. Ali, então, ela adormece por um tempo. Ao acordar, vê-se rodeada pela família de ursos e sai correndo ao pular a janela. Segundo os autores, *Cachinhos Dourados*, apesar de não ser mais um bebê, também pode ainda não ter encontrado seu lugar no mundo (ou em um lar acolhedor). A história não tem nenhuma moral, como, por exemplo, não invadir a casa de estranhos, nem mensagem positiva a ser ensinada para as crianças. *Cachinhos Dourados* é apenas uma menina com fome e cansada de andar pela floresta, em busca de comida e abrigo. Observação: coloquei os títulos das histórias em itálico. No contexto acima, trata-se do nome da personagem, por isso, sem itálico.

Em um dos capítulos da obra *Fadas no Divã*, denominado “Expulsos do Paraíso”, são abordados, além da fantasia de expulsão do lar, conceitos como a concepção oral de mundo, a aquisição da locomoção, o desmame e os distúrbios alimentares. O destaque é o clássico *João e Maria*, versão original dos irmãos Grimm, de 1812. Nessa história, também comumente contadas para crianças pequenas (a partir da etapa final da fase oral de desenvolvimento), João e Maria são expulsos de casa pela madrasta após convencer o pai de que, para sobreviverem à miséria, era preciso livrar-se das crianças, deixando-as à própria sorte na floresta para serem devoradas por algum animal faminto. Na primeira tentativa da madrasta para livrar-se das crianças, elas conseguem retornar após João marcar o caminho com pedrinhas. Como a madrasta descobriu o plano, cuidou para que não juntasse pedrinhas na segunda tentativa.

[...] Não tendo como marcar o caminho, o menino utilizou o único recurso que tinha: migalhas de pão, que obviamente serviram de alimento aos pássaros, deixando os irmãos sem guia para voltar para casa. Sem encontrar a saída, caminharam a esmo dias e noites pela floresta até que, exauridos, seguiram um encantador pássaro branco, que os levou para o que parecia ser a salvação: "uma casinha feita de pão doce e de bolos, cujas vidraças eram de açúcar

cande". Quando começaram a devorar o telhado e as janelas, saiu de dentro dela uma velhinha, que foi gentil com eles, convidando-os para entrar."[...] lá foram regiamente alimentados e aconchegados até adormecerem. Mas após esse agradável sonho, esperava por eles o pior pesadelo. A velha na verdade era uma perversa feiticeira, e a casinha não passava de uma isca para fisgar suas presas. Na manhã seguinte, João despertou enjaulado, enquanto Maria foi acordada aos gritos, que a convocavam para o trabalho doméstico. Sua primeira tarefa era preparar uma comida destinada a engordar seu irmão, que ainda estava muito magro para ser comido. Todos os dias, a bruxa ia verificar o andamento do preparo de sua iguaria, para tanto pedia que ele colocasse o dedinho para fora das grades, para ver se não estava mais tão ossudo. O menino, que não era bobo, mostrava a ela um ossinho que guardara para essa finalidade, obtendo assim uma prorrogação da sentença. Não sabemos por quanto tempo esse truque surtiu efeito, mas o certo é que um belo dia a paciência da bruxa acabou, decidindo comê-lo [...] magro mesmo. Ela mandou preparar um panelão de água para cozinhar o menino e ordenou à irmã que esquentasse o tonel, onde assaria também um pão. A intenção da bruxa era devorar ambos, empurrando a menina para dentro do forno, imaginava que ela seria mais saborosa assada. Mas Maria também tinha lá sua esperteza: alegando não saber verificar a temperatura do forno, ela conseguiu que a bruxa se debruçasse nele, de tal forma que fosse possível empurrá-la para dentro. Foi assim que ela ardeu nas próprias chamas. [...] (CORSO; CORSO, 2006 p. 32).

Essa história e outras que se assemelham pela ideia de abandono, miséria e fome, como também ocorre em *O Pequeno Polegar*, datam de um período de escassez na história da Europa, marcado também pelo fato de as crianças não possuírem um valor muito maior do que o dos adultos. Se hoje naturalizamos que as crianças merecem ser cuidadas e amadas, naquela época, não era assim, e durante períodos difíceis elas poderiam ficar com as sobras (CORSO; CORSO, 2006).

Cabe destacar que *João e Maria* é uma história em que as crianças ficam a maior parte do tempo relacionadas ao tema alimentação. No início, são consideradas, pela madrasta que quer livrar-se delas, como duas bocas a menos para comer. Em seguida, ao serem abandonadas na floresta, correm o risco de ser devoradas por algum animal selvagem. Por fim, encontram uma casa feita de doces e pães, representando aqui o sonho da fartura por alimentos. No entanto, a comida farta ou a gulodice acaba quando se veem novamente sendo representadas como comida – a comida da bruxa, que passa a alimentar João com segundas intenções, até que ela própria vira um assado. Cabe salientar aqui a questão da fase oral infantil, relacionada ao ato de conhecer o mundo por meio da boca (língua, lábios e saliva). Devorar as paredes da casa encontrada na floresta pode ser considerada uma fantasia infantil de comer as paredes da própria casa, ou de explorar com a boca os objetos que ali se encontram (CORSO; CORSO, 2006).

Outra questão interessante nessa história é a recusa alimentar (anorexia) de João, com o intuito de enganar a bruxa sobre seu peso corporal, algo bem comum entre bebês quando descobrem que possuem o poder da recusa ao alimento oferecido pela mãe ou por

um cuidador, como uma forma de impor sua própria vontade ou para dizer não a tantas rotinas estabelecidas pelos adultos.

3.1.2 PRÁTICAS COM DOCES SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS INSPIRADAS EM CONTOS DE FADAS

A partir do conto *João e Maria*, marcado por tantas relações com a comida e o comer, além da gulodice dos personagens ao quererem devorar uma casa toda coberta de doces, é possível propor o preparo de um doce com ingredientes saudáveis com as crianças. Em geral, as famílias são orientadas por nutricionistas e pediatras a não oferecerem açúcar aos bebês até completarem um ano, orientação que se estende, muitas vezes, por dois anos ou mais. Algumas escolas evitam doces e a utilização de açúcar em seus cardápios e têm, até mesmo, regras para as festinhas de aniversários, a fim de evitar que crianças muito pequenas sejam expostas a excessos de guloseimas açucaradas. No entanto, é possível preparar um prato de sabor doce (para uma ocasião especial, por exemplo) com ingredientes saudáveis, junto com um grupo de crianças acima de dois anos, por exemplo.

Inspirando-nos na ideia de devorar uma casa de doces e açúcar, podemos preparar brigadeiros branco e preto, utilizando receitas que substituem o leite condensado por leite em pó e leite de coco; o tradicional achocolatado, por cacau em pó; e o açúcar refinado, por açúcar demerara¹¹. Aqui também pode entrar o brigadeiro à base de frutas ou legumes, como o docinho de banana ou de abóbora, que podem ser decorados com confeitos coloridos pelas próprias crianças após moldarem os docinhos em forma de bolinhas e colocá-los em forminhas coloridas. Também é possível fazer brigadeiros de copo para comer com mini colheres, servidos em mini tacinhas de plástico e decorados com confeitos ou raspas de chocolate com boa quantidade de cacau. Todas essas opções podem estimular os sentidos e a coordenação motora, além de divertir muito as crianças ao lidarem com alimentos e utensílios em uma cozinha, copa ou refeitório (locais comumente deixados de fora das brincadeiras e atividades escolares) e até mesmo na própria sala referência do grupo, em um clima de contos de fadas.

¹¹Açúcar demerara: passa por refinamento leve e não recebe aditivo químico. Açúcar mascavo: açúcar bruto, extraído depois do cozimento do caldo de cana. Açúcar cristal: passa por processo de refino, mantendo cristais grandes, difíceis de serem dissolvidos em água. Açúcar refinado: conhecido como açúcar branco, é mais processado e refinado e de menor qualidade nutricional; é o mais comum de ser encontrado em todo o varejo.

Outra ideia, inspirada na casa de doces encontrada por João e Maria, seria elaborar com as crianças pirulitos saudáveis, de frutas, cobertos com chocolate de qualidade. Novamente, é preciso trazer a questão do uso de um chocolate com maior teor de cacau ou um chocolate amargo (em torno de 70% de cacau) ou meio amargo (de 50 % a 60% de cacau), evitando-se os chocolates ao leite (com quantidade muito reduzida de cacau no Brasil) e também os chocolates brancos (que não possuem a massa do cacau, apenas a gordura – manteiga de cacau).



Figura 11 - Pirulito de Kiwi com cobertura de chocolate

Inspirada em *Branca de Neve*, a receita “Maçãs com canela e carinho”, sugerida por Canton (2015), também se mostra uma interessante versão de sobremesa, de preparo bem simples, à base de frutas, podendo ser elaborada com crianças acima de dois anos, na Educação Infantil. A preparação consiste em assar maçãs com mel, açúcar e canela em uma forma, com a opção de saborear com uma bola de sorvete.

A autora usa aqui o açúcar cristal, usado também por muitas escolas como uma alternativa reconhecidamente melhor do que a versão refinada. No entanto, deixo como sugestão, de forma a tornar essa receita mais saudável, o açúcar mascavo, que, inclusive,

pode ornar bem com o sabor da canela, ou até mesmo a opção sem açúcar, apenas com mel e canela. Existem, também, algumas opções de sorvetes saudáveis caseiros para serem oferecidos às crianças, ou mesmo preparados com elas, usados como acompanhamento para as maçãs assadas, nesse caso.

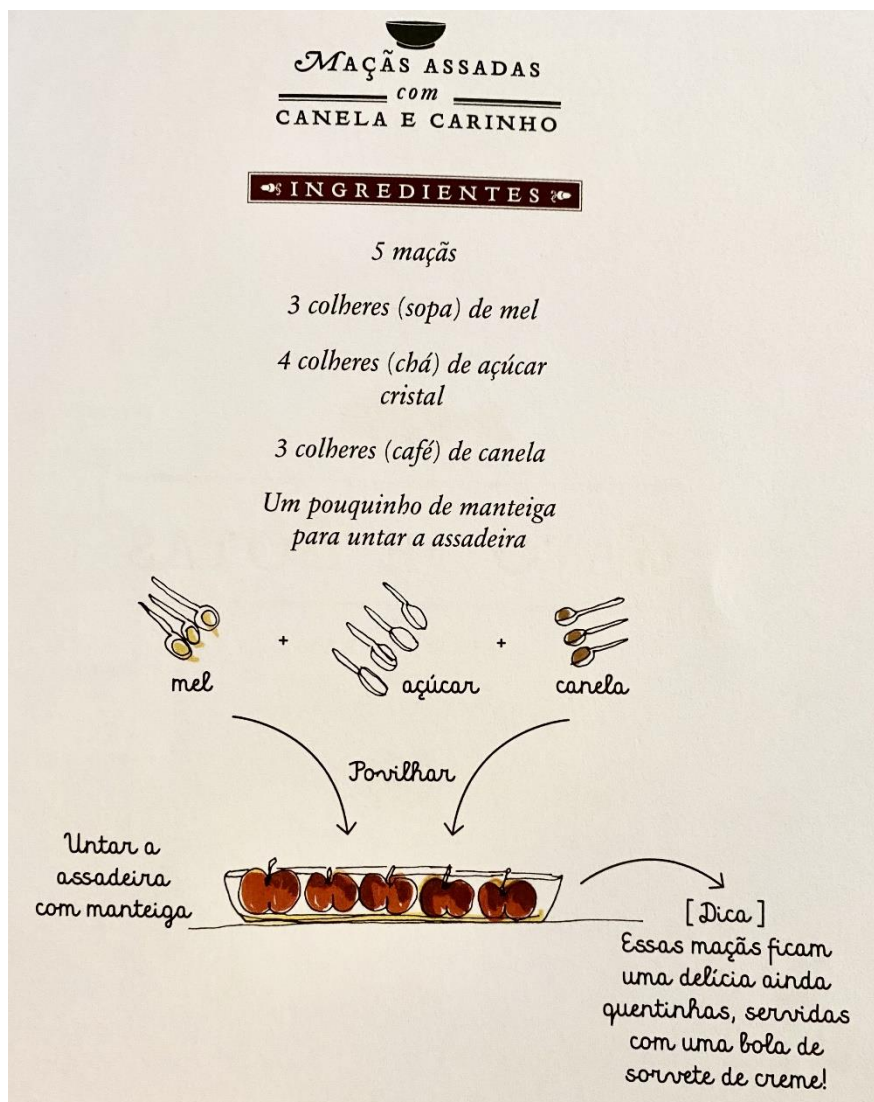


Figura 12 - Receita de Maçã com canela e carinho (Canton, 2015).

3.1.3 PRÁTICAS INSPIRADAS EM CHAPEUZINHO, LOBO E AVÓS

O mistério pode ser um elemento pelo qual as crianças (mesmo as pequenas) buscam. Elas costumam interessar-se pelo medo, e histórias com madrastas malvadas, lobos maus ou bruxas comedoras de crianças geralmente fazem muito sucesso. Em histórias com lobos, destacam-se *Chapeuzinho Vermelho* e *Os Três Porquinhos*. A

primeira versão de *Chapeuzinho Vermelho*, de Perrault (1697), tem um começo bem semelhante ao da segunda versão, dos Irmãos Grimm (1857), diferenciando-se pela suavização do final da história, que ganhou ares de contos de fadas. Na versão original, o lobo devorava a vovó e a Chapeuzinho, e fim. Já na versão de 160 anos depois, um lenhador que passava ouviu o ronco do lobo, que dormia de barriga muito cheia, aproximou-se e salvou ambas, após cortar a barriga do lobo. O conhecido diálogo entre a menina e o lobo perpassa gerações e coloca-se como o clímax da narrativa, geralmente despertando interesse e euforia nas crianças:

- Para que esses olhos tão grandes?
- Para te ver melhor, minha netinha.
- Para que estas orelhas tão grandes?
- Para te escutar melhor, minha netinha.
- E para que esta boca tão grande?
- Para te comer melhor, minha netinha! (CORSO, CORSO, 2006, p. 41)

Observa-se que o comer tem destaque na trama não só no diálogo final, quando o lobo está prestes a devorar Chapeuzinho, como também na tarefa principal da menina na história, que é levar comida e bebida para a avó como forma de agradar-lhe. A fase oral psicanalítica também pode ser associada à história de Chapeuzinho, despertando o interesse das crianças pela menina que leva comida em uma cesta e que depois quase vira comida do lobo. No trajeto pela estrada que corta a floresta, Chapeuzinho, enquanto se desloca com a cesta de delícias para a avó, distrai-se com borboletas e flores (em uma das versões da história), mostrando-nos que, muitas vezes, descobrir o mundo pode ser bem mais interessante do que a comida ou as obrigações que as crianças desempenham na vida (CORSO, CORSO, 2006).

Chapeuzinho Vermelho encanta as crianças de várias gerações com seu capuz vermelho e com a cesta de lanches que leva para a avó do outro lado da floresta. Canton (2015), ao propor uma cardápio novo para a cesta da menina, sugere que usemos a imaginação para novas ideias de quitutes para a cesta a partir de nosso próprio repertório e contexto. Os autores das duas versões mais conhecidas adequaram o conteúdo da cesta ao contexto e tempo em que foram escritas. Na versão de Charles Perrault, escrita no final do século XVII, havia bolo e vinho. Já na dos irmãos Grimm, datada do século XIX, havia biscoitos e manteiga (CANTON, 2015).

Uma ideia para preparar com as crianças uma cesta de lanches inspirada em *Chapeuzinho Vermelho* pode estar relacionada à escolha de alimentos vermelhos¹², como

¹² As cores dos alimentos revelam a predominância de determinados nutrientes que podem ser importantes para a nossa saúde e também prevenir doenças. Nos vegetais de cor vermelha, está presente o licopeno,

a cor da capa da personagem. Maçãs, melancia, morangos e tomates cereja são exemplos. Podem ser preparados mini sanduíches com pão integral, queijo minas ou ricota, tomate cereja e manjerição, e *shake* de morangos com banana, ou mini Chapeuzinhos Vermelhos feitas de tomate cereja com queijo e manjerição (vide imagem abaixo). Os sanduíches podem ser embalados em filme plástico; as mini Chapeuzinhos de tomate podem ser servidas em potinhos ou espetadas com palitinhos em uma fruta, como abacaxi; o *shake* pode ser acondicionado em garrafinhas plásticas com tampas. Assim, é possível colocar tudo em uma cesta de piquenique e transportar para fora da cozinha ou do local onde os alimentos foram preparados, para comê-los em outro ambiente, como o pátio da escola.

Assim como essas ideias, outras tantas podem surgir, principalmente se consultarmos as crianças sobre o que preparar para colocar na cesta e levar para agradar à avó.



Figura 13 - Ideias de garrafinhas inspiradas em *Chapeuzinho Vermelho* para o *shake* de morangos com banana

uma substância antioxidante que, dentre outras funções, melhora a imunidade. Em geral, esses alimentos são ricos em vitamina A, C, do complexo B, ácido fólico, potássio e cálcio (SPDM, 2016).



Figura 14 - Ideia de Chapeuzinho Vermelho feita de tomate, queijo e manjericão

Ainda explorando o conto *Chapeuzinho Vermelho*, Araújo, Amari e Oliveira (2011) enfatizam que o medo do lobo pode estender-se ao que este pode fazer com a vovozinha, sendo que avós sempre acabam sendo vistos como seres, em geral, muito próximos às crianças. Mesmo que elas não tenham avós, possivelmente já ouviram histórias na família a respeito de seus antepassados. Nesse caso, pode ser explorado o universo familiar, como as receitas que perpassam gerações. Muitas avós têm ou tinham receitas muito apreciadas por filhos e netos. A minha, por exemplo, sempre fazia uma torta fria colorida (à base de legumes, como espinafre, beterraba, cenoura e milho, além de frango ou atum) nos aniversários dos netos. Eu, meu irmão e primos sempre escolhíamos os ingredientes que gostaríamos que ela usasse para colorir a torta quando chegava nossos aniversários. Ainda hoje, gosto de preparar essa mesma torta em ocasiões especiais em minha casa.

A já citada vovó Donalda, criada por Al Taliaferro na década de 1950 para os quadrinhos Disney, pode ser apresentada às crianças da atualidade, por exemplo, por costumar preparar uma deliciosa torta de maçã para comer com os familiares (Pato Donald e os sobrinhos Zezinho, Huguinho e Luizinho). Essa, como outras receitas de família, podem ser levadas para a escola de Educação Infantil. As crianças também podem levar um ingrediente para compor uma receita, como, por exemplo, cada aluno leva uma

fruta, que será utilizada no preparo coletivo de uma salada de frutas. Ou ainda, pode-se convidar uma avó ou avô de aluno ou aluna para que participe de uma atividade culinária na escola, cozinhando com as crianças, talvez preparando uma receita muito antiga (daquelas do baú ou do caderno de receitas da avó, que não está em nenhum *site* na internet). O contrário também pode acontecer – receitas desenvolvidas pelas crianças na escola podem ser levadas para casa e elaboradas com a família, até motivando práticas culinárias mais saudáveis como rotina familiar. Isso também pode ser visto como uma abordagem facilitadora no processo de aproximar as famílias das atividades escolares.

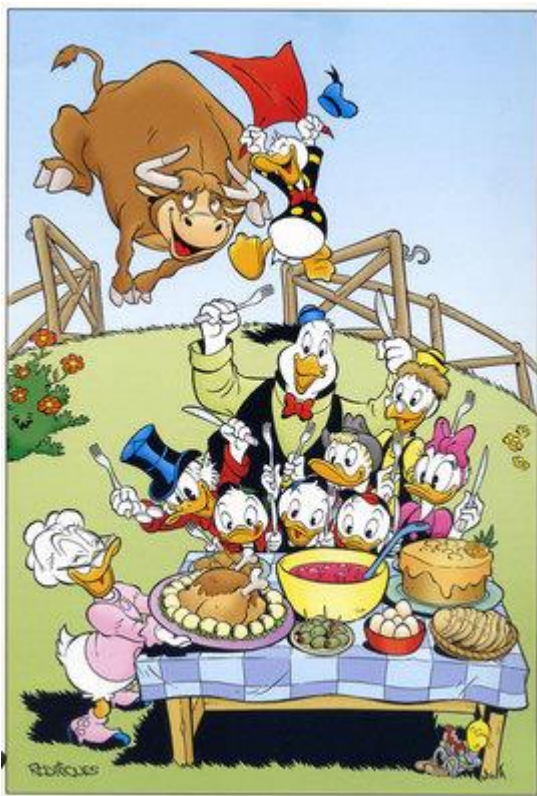


Figura 15 - Banquete da vovó Donalda para a família

Quadro 1 - Receita de Torta de maçã da vovó Donalda

Torta de maçã (típica estadunidense) da vovó Donalda (FREITAG, 2012).



Ingredientes para a massa

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de açúcar
- ½ xícara de gordura hidrogenada
- 3 colheres de sopa de margarina
- 6 colheres de sopa de água gelada

Ingredientes para o recheio

- 5 maçãs descascadas e picadas
- suco de 1 limão
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- canela e noz moscada a gosto

Para finalizar

- 1 ovo batido
- açúcar e canela para polvilhar (opcional)

Preparo

- Coloque todos os ingredientes (menos a água) em um processador e, utilizando o "pulse", bata até virar uma farofa. Acrescente a água e bata por mais alguns segundos até dar liga.
- Divida em duas bolas iguais e leve à geladeira.
- Aqueça o forno a 180 graus. Prepare o recheio: misture o suco de limão aos pedaços de maçã. Junte a farinha, o açúcar, a canela e a noz moscada às maçãs e misture bem.
- Reserve.
- Em uma forma pequena (de cerca de 20 centímetros de diâmetro), espalhe uma das bolas de massa, cobrindo bem as laterais. Coloque o recheio (deixando-o bem alto no centro).
- Abra a outra bola com o rolo (não esqueça de enfarinhar bem a bancada, pois a massa é muito macia e vai grudar toda!) até formar um disco um pouco maior que a frigideira.
- Com cuidado, enrole a massa sobre o rolo e coloque sobre a massa. Dê o acabamento nas laterais, onde as duas porções de massa se encontram.
- Pincele com o ovo batido e faça furos na massa para o vapor passar.
- Quando estiver bem dourada e o recheio começar a borbulhar, retire e deixe esfriar um pouco.
- Sirva ainda morna!

A maçã, ingrediente principal da torta da vovó Donalda, é também um alimento bem simbólico, já que, se pensarmos ao longo da história, temos a maçã de Adão e Eva, representando o fruto proibido, além de várias outras aparições em diversos títulos na literatura infantil. Essa torta preparada pela vovó Donalda para sua família ou pela Branca de Neve para os sete anões tem origem europeia, mais especificamente, inglesa. No entanto, a receita consolidou-se nos Estados Unidos (EUA), sendo muito consumida por lá por conta de o país ser um grande produtor de maçãs. Uma versão brasileira, mais encontrada no sul do Brasil, preparada com uma massa doce e frutas, é a cuca. De origem alemã, é um tipo de pão doce feito com frutas, que podem ser regionais, como pêssigo, uva e figo. Tortas do hemisfério norte e cucas regionais, inspiradas em personagens de histórias infantis, podem ser preparadas com as crianças.

Penso que as histórias de livros, filmes, programas de televisão e histórias em quadrinhos para crianças podem tanto servir como tema para atividades com alimentos cujas receitas sejam inspiradas nos quitutes que aparecem em suas narrativas, como o já citado doce saudável (inspirado nas guloseimas de *João e Maria*), quanto ser usados como

introdução de alguma prática culinária, não necessariamente inspirada nos alimentos presentes na história. O mingau de *Cachinhos Dourados*, por exemplo, é um prato de preparo no fogo, difícil de ser trabalhado com as crianças pequenas, mas a história tem elementos característicos da fase oral das crianças, como comer ou colocar algo na boca para explorar.

A boca grande, poderosa, devoradora e trituradora do lobo aproxima as crianças no sentido da identificação (fase oral) com o absorver o mundo pela boca. Também remete a essa fase o assopro do lobo para destruir as casinhas em *Os três porquinhos*, etapa da história que, em geral, agrada bastante às crianças. Estas, por vezes, assopram junto com o narrador, pois, quando sopram como o lobo, se sentem fortes e poderosas como ele. As crianças querem ser fortes e sábias, e não fracas e ingênuas; querem ganhar, vencer, ter um final feliz, e ficam tentando entender a relação entre força física, mágica, inteligência, e de que lado estão os personagens, se do lado do Bem ou do Mal. Também pode chamar a atenção a ideia de ser devorado por um lobo ou de virar comida de bruxa, típica do imaginário infantil, como acontece em *Chapeuzinho Vermelho*, *Os três porquinhos* ou *João e Maria*.

Em uma das versões de *Os Três Porquinhos*, por exemplo, a história centra-se nas tentativas dos porquinhos de se protegerem do lobo construindo casas para se abrigarem. Diferem entre os três a qualidade do material utilizado na construção e o tempo que levaram para finalizar a obra, fatores que estão intrinsecamente ligados às personalidades distintas de cada um dos três irmãos. O primeiro construiu rapidamente uma casinha de palha para ir logo brincar e tocar sua flauta; o segundo levou um tempo maior construindo uma casinha de madeira para ir logo tocar violino e dançar; e o terceiro e mais velho dos três, em tempo maior ainda, finalizou uma sólida casa de tijolos e cimento, devido à resistência desses materiais à força do lobo, encarando a construção como trabalho. Feito isso, a história focaliza as tentativas frustradas do lobo de devorar os três porquinhos, mandando as duas primeiras casas (de palha e madeira) pelos ares com seu sopro. Com os porquinhos abrigados na casa de tijolos, o lobo apela para o uso da lábua (como em *Chapeuzinho Vermelho*) e sedutoramente tenta convencer os porquinhos a buscarem iguarias na floresta, como maçãs e nabos. Os porquinhos até se interessam, mas o lobo nada consegue além de ir parar em um caldeirão de água fervente (ao entrar pela chaminé) e virar um ensopado, para o deleite dos porquinhos. O lobo passa, então, de devorador a devorado.

Embora em uma das versões dessa história apareçam alimentos como a maçã e o nabo, eles não precisam, necessariamente, inspirar atividades com os mesmos ingredientes ou receitas de quitutes. O lobo é, por si só, alguém que tem fome e prazer em comer, e por isso tem tanta força, a ponto de querer ser imitado pelas crianças em seu sopro poderoso.

No que diz respeito a preparar algo relacionado às características do grupo, cito o exemplo de uma escola onde trabalhei, na região metropolitana de Porto Alegre. Uma professora costumava preparar, com determinada frequência, receitas sem glúten com toda a sua turma da Educação Infantil, visto que um de seus alunos tinha a doença celíaca (uma intolerância grave ao glúten¹³) e diariamente recebia seus lanches separados e diferenciados das merendas do restante da turma. Preparar com a turma bolos, pães e pizzas usando farinhas sem glúten foi também uma forma de inclusão do aluno com doença celíaca, que dificilmente conseguia compartilhar o mesmo lanche com os colegas. A professora avisava que, naquele dia, o lanche poderia ser comido por todos, inclusive pelo colega que não podia comer glúten. Além disso, as crianças divertiam-se enquanto cozinhavam coletivamente, preparando massas, montando pizzas e decorando bolos sem glúten.

Retomando outro já citado exemplo, lembro que, durante o planejamento de espetinhos de frutas com chocolate 70% cacau para uma turma de crianças de dois a três anos, foi combinado com a professora-orientadora da disciplina “Seminário de Docência: Aprendizagem de Si, do Outro e do Mundo - 0 a 3 anos”, no segundo semestre de 2016, que a semana fosse iniciada com algum conto clássico que agradasse às crianças pequenas. A história poderia ser *Cachinhos Dourado*, *Os três porquinhos* ou *Chapeuzinho Vermelho*, por exemplo, por conterem elementos que atraem os pequenos, como o assopro do lobo, que manda pelos ares as casinhas de palha e de madeira dos irmãos porquinhos, ou como o diálogo entre Lobo Mau e Chapeuzinho Vermelho. Foi escolhida, então, a história *Os três porquinhos*. No momento do assopro do lobo, as crianças ficaram extasiadas. Muitas delas já conheciam a história e se anteciparam a assoprar com força, mostrando como o lobo fazia. Posteriormente, no refeitório onde montaram os espetinhos de frutas, elas também assopravam os palitos cobertos de chocolate 70% cacau, mesmo que não necessitassem ser resfriados, pois estavam mornos.

¹³Proteína presente na farinha de trigo que não faz mal para a maioria das pessoas, mas que, para algumas, pode ser muito tóxica.

3.1.4 UTENSÍLIOS DE COZINHA ENCANTADOS

Os utensílios de cozinha utilizados nas receitas e também na hora de comer podem despertar bastante interesse nas crianças. Não é incomum vermos as mães comentarem que, enquanto cozinham, os filhos pequenos brincam com panelas e conchas no chão da cozinha. As crianças podem também brincar e aprender sobre cada utensílio por meio de histórias infantis, pois em muitos contos esses objetos aparecem em contextos de alimentação. Para isso, selecionei algumas imagens de histórias nas quais aparecem utensílios de cozinha, seja durante o ato de comer, como pratos, xícaras, bules e talheres, seja durante o preparo das refeições, como panelas, colheres de pau, rolos de abrir massa, chaleiras e fogão.

O ato de comer ou de cozinhar e preparar alimentos, presente em histórias de muitos contos de fadas da literatura e também nas suas versões para o cinema, sempre mostra com algum destaque utensílios com os quais muitas crianças gostam de brincar, principalmente nos jogos de faz-de-conta. Um clássico dos contos modernos no qual o ato de comer e os utensílios (louça do jantar) são destaques na hora do jantar romântico é a história *A Dama e o Vagabundo* (Disney, 1955), em que o casal protagonista saboreia um prato de macarrão com almôndegas ao molho de tomate à luz de velas. Outra história com utensílios em destaque é *Alice no país das maravilhas*, na cena do chá da tarde (Disney, 1951), ou, ainda, as refeições preparadas por Branca de Neve para os sete anões (Disney, 1937), ou o leite com sonífero preparado pelo mordomo aos gatos, em *Aristogatas*, na cozinha da mansão (DISNEY, 1980).



Figura 16 - Jantar romântico em *A Dama e o Vagabundo*



Figura 17 - Alice e o Chapeleiro Maluco na mesa de chá



Figura 18 - Cinderela carregando bandeja com lanche para a madrasta má e as duas filhas, Drisela e Anastácia



Figura 19 - Branca de Neve preparando a massa da torta de maçã



Figura 20 - Branca de Neve varrendo a cozinha, na companhia de animais que auxiliam com os utensílios



Figura 21 - O mordomo de *Aristogatas* colocando pílulas soníferas ao ferver o leite dos gatos da casa

Há também, nessas histórias, objetos que não estão lá como utensílios de cozinha propriamente ditos, mas que podem aparecer como tal em uma prática culinária com crianças inspirada em contos de fadas. A exemplo, temos o pote de vidro em que Alice, de *Alice no país das maravilhas*, cai ao reduzir de tamanho por ter tomado uma pílula encolhedora. Uma ideia a partir de um trabalho com essa história seria armazenar em potes de acrílico, iguais ao pote ou à garrafa da Alice, biscoitos preparados com as crianças, com ingredientes saudáveis, como *cookies* de aveia com canela, ou então, broas de polvilho (sem glúten e sem leite, para o caso de alguma criança portadora de intolerância ao glúten, alergia à proteína do leite ou à lactose). Nesse caso, seria necessário uma conversa prévia com as crianças a respeito dessas patologias, ou seja, diferenças existentes entre as crianças e adultos no que se refere ao que cada um pode ou não comer. Para algumas pessoas, determinados alimentos podem não fazer bem em certa fase da vida, por isso, é preciso preparar ou comprar alimentos prontos que não contenham esses ingredientes na sua composição. A prática aqui, com preparo e degustação de alimentos especiais, corroboraria a conversa.



Figura 22 - Alice encontra pote de vidro com pílulas encolhedoras

Figura 23 - Alice encolhe ao comer uma pílula

Figura 24 - Alice, de tão pequena, cai dentro da garrafa que boia em suas lágrimas



Figura - 25 Alice sobre a mesa de chá, após encolher na versão de 2010

Varinhas de condão, bastante comuns em contos de fadas, como *A Bela Adormecida*, *Cinderela* e *Pinóquio*, não são utensílios de cozinha, mas assemelham-se bastante com objetos que podemos ver na cozinha das escolas. Aquela colher industrial de cabo bem comprido pode transformar-se em uma varinha se utilizarmos algum material decorativo para tal. Afinal, toda cozinheira pode ter um tanto de fada quando sua comida é gostosa, cativa e encanta as crianças e também os adultos. O panelão, muito comum em escolas de maior porte, pode transformar-se em um caldeirão de bruxa.



Figura 26 - Primavera, Flora e Fauna, as três fadas de *A Bela Adormecida*



Figura - 27 Bruxa Malévola de *A Bela Adormecida*



Figura 28 - Fada Madrinha de Cinderela transformando, com sua varinha, uma abóbora em carruagem



Figura 29 - Fada Azul e Pinóquio com o nariz grande após ter mentido



Figura 30 - Maria e a bruxa conversando em frente ao caldeirão de água fervente

Figura 31 - Maria empurrando a bruxa para dentro do forno em chamas e João engaiolado

3.1.5 LANCHE MALUCO COM ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS

O capítulo 7 de *Alice no país das maravilhas*, “Um chá de loucos”, também pode nos dar uma boa ideia para a realização de brincadeiras e dramatizações, além de práticas culinárias, em torno de uma refeição. Narrado como uma aventura um tanto maluca, acompanhamos um nada tradicional chá da tarde inglês, em que os personagens estão presos em um tempo que não passa e parecem não se entenderem muito, conversando coisas um tanto desconexas. Lançam mão de charadas e trocadilhos, bem longe de ser uma convencional conversa em hora de refeição. O interessante é que as conversas, nessa história, podem significar coisas diferentes em contextos diferentes. É possível refletir e tirarmos nossas conclusões sobre esse e outros capítulos desse conto de fadas moderno.

[...] Havia uma mesa posta para fora debaixo de uma árvore na frente da casa, e a Lebre de Março e o Chapeleiro estavam tomando chá: um Arganaz estava sentado entre eles, dormindo, e os outros dois estavam a usá-lo como almofada, descansando os cotovelos sobre ele, e falando sobre sua cabeça. "Muito desconfortável para o Arganaz," pensou Alice, "só, como ele está dormindo, eu suponho que não se importa."

A mesa era grande, mas os três estavam amontoados em um canto da mesma: "Não há espaço! Não há espaço!" eles gritaram quando viram Alice chegando. "Há bastante espaço!" disse Alice, indignada, e sentou-se em uma grande poltrona numa das extremidades da mesa (Figura 32) [...]. (CARROLL, 2010, p. 33).



Figura 32 – Alice, a Lebre de Março, o Arganaz e o Chapeleiro Maluco em uma mesa de chá

A obra é reconhecida como um marco na literatura infantil. De acordo com Fimi (2015), em vez de instruir a criança, Carroll centrou a sua narrativa em uma garotinha que dava broncas em adultos malucos, em um mundo onde tudo é confuso. Alice dá conselhos de boas maneiras e reprime os habitantes do País das Maravilhas por serem indelicados e loucos. Ela entende que adultos não são confiáveis, são ilógicos e, de certa forma, insanos. É uma reversão completa da maneira como adultos e crianças eram retratados na literatura.

Alice no País das Maravilhas é também um exemplo de história que pode significar o que quisermos que ela signifique. Ela pode provocar a nossa imaginação. Ainda segundo Fimi (2015), sobre os 150 anos de Alice em 2015, contos como esse sobreviveram às crianças do século XIX porque são versáteis.

Inspirada no evento “um chá para loucos”, uma combinação de chá de laranja (rico em vitamina C) com um bolo maluco (por ser feito sem ovos, sem leite, sem manteiga e sem fermento) poderia ser perfeita. Esse bolo foi criado durante a grande depressão nos EUA na década de 1930 em função da escassez de alimentos. Há quem diga que esse é um dos melhores bolos que existem, pois fica muito fofinho e úmido (MONTA E ENCANTA, [s/d]).

Quadro 2 – Receita de Chá de Suco de Laranja para acompanhar Bolo Maluco da Alice

Chá de suco de laranja

Chá de laranja com canela e gengibre

Ingredientes

1 a 2 fatias finas de gengibre

1 pedaço pequeno de canela em pau

- ½ xícara (chá) de suco de laranja natural
- ½ xícara de água filtrada
- ½ colher (chá) de raspas da casca de 1 laranja

Preparo

- levar ao fogo todos os ingredientes (até levantar fervura)
- servir coado e morno em xícaras de chá

Quadro 3 – Receita de Bolo Maluco da Alice

Bolo maluco da Alice

Ingredientes secos:

- 1 ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- ¼ de xícara de chocolate ou cacau em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio (não fermento em pó)
- 1 colher de café de sal

Ingredientes líquidos:

- 1 xícara de água em temperatura ambiente
- ½ xícara de chá de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de suco de limão fresco ou de vinagre
- 1 colher de sopa de essência de baunilha

Preparo:

- Junte todos os ingredientes secos
- Depois misture todos os líquidos e mexa delicadamente
- Forre uma forma com papel manteiga untado e despeje a massa do bolo
- Asse em forno pré-aquecido a 180 graus Celsius por aproximadamente 30 minutos

Separar os ingredientes em secos e líquidos, como no caso dessa receita, pode contribuir para uma atividade sensorial na qual as crianças identifiquem quais, dentre os alimentos que estão sobre a mesa, são secos ou líquidos, a partir do aspecto visual e da textura de cada um.

Outra ideia para o conto *Alice no País das Maravilhas* seria utilizar ingredientes que aparecem na história, como melado, pão, manteiga, leite, chá e cogumelos. É possível adoçar um bolo com melado em vez de açúcar, usar leite e manteiga no preparo da massa

e também para untar a forma, além de pães deliciosos, chás para beber e cogumelos para decorar uma mesa para um delicioso chá saudável.

3.2 O PROTAGONISMO INFANTIL NAS PRÁTICAS CULINÁRIAS

Certa vez, fui convidada para uma roda de conversa com crianças do primeiro ano de uma escola municipal de Ensino Fundamental na região metropolitana de Porto Alegre, visto que a professora mantinha um projeto sobre alimentos com a turma. Para minha surpresa, as crianças fizeram muitas perguntas espontaneamente sobre os alimentos e alimentação. Elas diziam coisas do tipo “*Sabia que tem gordura trans no sorvete?*” e “*Sabia que a margarina não é alimento e que por isso nenhum animal se interessa em comer?*”. Foi nesse dia que percebi a possibilidade de incentivar a autonomia com relação às escolhas alimentares e também a troca de ingredientes nas receitas com crianças, quando aproveitei e conversei com elas sobre a possibilidade de fazermos sorvete sem gordura trans ou de substituímos o pão com margarina por pão com requeijão ou queijo, ou até mesmo manteiga, pois dessa forma já estaríamos melhorando a qualidade do que estávamos comendo. As crianças se empolgaram, e algumas contavam o que comiam em casa e o que não deveriam comer porque faria mal à sua saúde; estavam empoderadas e demonstravam ser capazes de fazer escolhas alimentares de forma consciente.

Cabe ressaltar que a maioria das receitas tradicionais que encontramos em livros de receitas e na internet, como as de tortas e cucas, bebidas e outras, pode ter excesso de gordura e açúcares, sendo, portanto, de baixa qualidade nutricional. Se o objetivo é trabalhar receitas saudáveis com as crianças, é importante deixar claro que sempre existe a possibilidade de substituir ingredientes ou modificar as suas quantidades com esse objetivo. A margarina, por exemplo, que contém gordura trans, pode ser substituída por qualquer óleo vegetal (em quantidade proporcional) ou mesmo pela manteiga (que possui gordura de melhor qualidade); o açúcar pode ser reduzido pela metade ou em dois terços na maioria das receitas, e é possível não acrescentar açúcar e adoçar com bananas bem maduras amassadas e/ou frutas secas, como uva passa. Tudo isso pode ser do conhecimento das crianças durante as práticas com alimentos.

Uma cozinha lúdico-pedagógica precisa passar definitivamente pela participação das crianças, pelo seu envolvimento com as situações de preparo e degustação, pela

interação entre elas, entre elas e os adultos participantes e de todos com as receitas, os ingredientes, os utensílios, as preparações, as degustações e as avaliações sobre tudo o que realizaram. Por isso, essa proposta de atividade não deve ser uma via de mão única, na qual um adulto propõe atividades pensadas para as crianças e a participação delas se reduz a seguirem as regras estabelecidas pelos adultos e a comer o que foi preparado. Pelo contrário, em uma proposta para culinária na Educação Infantil, parte da estratégia é fazer as crianças gostarem de comida saudável e optarem por comer comida saudável. Cabe estimular sua participação efetiva nas atividades, em um contexto que articula culinária e histórias infantis, ou seja, técnica, magia, ludicidade, intencionalidade, organização e amor. Para isso, é preciso pensar nas crianças como sujeitos competentes, capazes, habilidosos, curiosos, críticos e recriadores do mundo.

Tomando como pressuposto a sociologia da infância, Hutchby; Moran-Elis (1998 *apud* Sarmiento, 2008), a partir da ideia ou paradigma da competência infantil, referem que todas as crianças são competentes no que fazem, considerando as suas experiências e as suas oportunidades de vida, diferentemente da visão surgida com a construção social da infância, baseada no princípio da negatividade, ou seja, quando se negam ações, capacidades ou poderes às crianças pelo fato de serem crianças. Nessa visão de negatividade, elas acabam sendo representadas como aqueles indivíduos que não têm capacidade para fazer nada sozinhos, que não sabem ou que sempre precisam estudar para aprender (SARMENTO, 2008).

Com relação às atividades na cozinha, é plenamente possível que as crianças se organizem ao lado de um adulto que acredita na sua capacidade de organização e nas habilidades de realização que elas possuem. Nesse contexto, a culinária é pedagógica, em função de a proposta ocorrer no âmbito da escola, e precisa ser lúdica, pois é direcionada a crianças, sejam elas da Educação Infantil ou dos anos iniciais do Ensino Fundamental. Aliás, a cozinha lúdico-pedagógica pode ser vivida, implementada e praticada por pessoas de qualquer idade, pois é um estado de espírito, uma entrega. Para que seja possível promover o desenvolvimento da autonomia alimentar das crianças, é preciso garantir sua participação e seu envolvimento nas atividades gastronômicas, de modo que possam compreender cada vez mais a respeito dos alimentos por elas próprias, enquanto brincam “de comidinha” e se divertem explorando, preparando os alimentos, degustando suas realizações e também brincando “de restaurante”, revezando-se nos papéis de *chefs* de cozinha, garçons e clientes. Assim, tornam-se protagonistas das escolhas alimentares adequadas que aprenderão a fazer para si, com a participação da escola e da família.

Sobre a participação das crianças para a promoção de mudanças, Fernandes (2015) considera:

As crianças têm competências distintas. E as formas como elas participam também são distintas de idade para idade. Agora o que é interessante é olharmos para os grupos mais novinhos, para os bebês, por exemplo, e ver se efetivamente eles participam na dinâmica da sala. Baseadas no senso comum, o que as pessoas tendem a considerar é que, quanto mais pequenina a criança, menos participa e menos validade tem a sua participação. É aquela ideia de menor idade. À medida que ela cresce ganha legitimidade para dar opiniões e para participar. É interessante perceber que, por vezes, elas abrem espaço para participarem, não por ser um ato planejado, intencional, mas porque efetivamente algumas crianças são extremamente competentes no sentido de se colocarem, defenderem os seus pontos de vista e promoverem mudança. (FERNANDES, 2015, [s.p.]).

De forma a ilustrar essa competência, posso relatar, além das experiências como nutricionista e pedagoga em formação, parte de minha história como mãe do Martim, um bebê de dois anos e onze meses (dois anos e dois meses quando esta escrita iniciou). Ele tem participado do preparo de diversas receitas em família desde muito pequeno (Figura 33). Ele se diverte, brincando de vida real, enquanto acrescenta ingredientes na vasilha para preparar um bolo, mistura massa de tortas e biscoitos, e usa a criatividade para modelar biscoitos com as formas que vêm em sua mente, para depois assar e comer. Ele sempre se interessa em comer aquele alimento cujo preparo teve a sua participação e come uma variedade grande de alimentos saudáveis, sem muita rejeição ao novo e sem muitas restrições alimentares. É claro que, neste caso, estou me referindo a uma única criança, que age no espaço da sua própria casa. No entanto, mesmo que esteja educando apenas uma criança, diferentemente da educação coletiva no âmbito da escola infantil, considero válido o relato, com o intuito de ilustrar uma experiência de participação na prática culinária. Considerarei, nesse caso, inclusive, o fato de que na Educação Infantil, quanto menor a idade das crianças, maior o número de adultos necessários para atuar com elas. Conforme explicitado na resolução de Nº 003, de 25 de janeiro de 2001, do Conselho Municipal de Educação de Porto Alegre (CME, 2001), para cada adulto, é possível haver até seis crianças na faixa etária de dois a quatro anos e até 10 crianças com idade de quatro a 10 anos.



Figura 33 - Martim com cinco meses, participando da elaboração de um bolo



Figura 34 - Martim com dois anos e seis meses, provando a raspa de uma massa de bolo que ajudou a preparar



Figura 35 - Martim com dois anos e seis meses, preparando biscoitos de polvilho



Figura 36 - Martim com dois anos e sete meses, misturando uma massa de bolo de bergamotas

A ideia é possibilitar, por meio das práticas culinárias, que as crianças se reconheçam como cozinheiras capazes e aprendam que existem comidas além das que elas gostam. É necessário mostrar que a comida tem a ver também com saúde, desenvolvimento, crescimento e vigor, para que as crianças possam tomar decisões quanto à própria alimentação de forma compartilhada com a escola e com a família, desenvolvendo uma boa relação com a comida e com o comer.

É preciso empoderar as crianças em torno de um projeto desse tipo para que se familiarizem com a diversidade de alimentos e de misturas possíveis entre eles, indo além do prazer e além do que gostam ou não gostam, pois a alimentação não é só comer o que se tem vontade – é também comer o que é preciso, o que faz bem à saúde, ao desenvolvimento e ao crescimento. Vale empoderá-las também para não terem receio de conhecer um novo sabor e para perceberem que isso pode ser divertido, como brincar com um novo brinquedo ou como conhecer um novo lugar! Desenvolver a autonomia alimentar é proporcionar que as crianças aprendam a recusar um alimento prejudicial à sua saúde e se interessem por experimentar comida saudável, como frutas e hortaliças, por exemplo.

Nas práticas lúdico-pedagógicas com alimentos, tudo o que for preparado com e pelas crianças poderá ser degustado por elas ao final. Esta é uma etapa importante nesse tipo de atividade: comer o alimento que é o resultado da diversão das crianças com as comidas, os utensílios, o preparo e as transformações que ocorreram com os ingredientes utilizados. A degustação poderá acontecer entre os adultos e as crianças participantes da prática. Se for um bolo, torta ou prato quente, todos terão que aguardar o resfriamento até a temperatura ideal para comer. Isso pode ser conversado com as crianças. Enquanto isso ocorre, a mesa pode ser posta com toalha e os utensílios de cozinha necessários para que todos experimentem o resultado das suas próprias habilidades culinárias. Em uma prática pedagógica que desenvolvi durante a graduação em Pedagogia, finalizamos a semana com um “banquete” no qual todos puderam degustar o prato preparado e outras comidinhas. O destaque ficou por conta da mesa, posta com uma toalha amarelo-ouro, taças, pratos e talheres dourados de plástico e iluminação colorida por brinquedos utilizados em festas, como colares de estrelas, anéis piscantes e pulseiras de neon. Afinal, a ideia era encerrar a semana de atividades com uma festa, envolvendo degustação de doces saudáveis preparados com as crianças.

Considero importante também chamar a atenção das crianças para o que ocorre em cada etapa da prática com alimentos, ou seja, antes, durante e depois do preparo de qualquer receita. Antes, por exemplo, pode ser dado destaque à receita propriamente dita e aos ingredientes que serão usados, podendo ser interessante conversar sobre eles, suas características, de onde vêm e o que as crianças sabem sobre eles. Pode-se conversar com as crianças sobre o que vem a ser uma receita ou para que servem as receitas culinárias. Kovesi e Martinoli (2011), por exemplo, referem que uma receita é a escrita de um prato que deu certo, ou seja, alguém inventou aquela receita da própria cabeça e resolveu descrevê-la para que outras pessoas também possam fazer da mesma forma. Na fase da culinária, também pode ser muito divertido e interessante para as crianças identificar os ingredientes que vão usar, enquanto a professora lê a receita (Qual é a farinha branca? Qual é a farinha integral? Qual a diferença entre ambas?). As crianças também podem tocar, cheirar e provar esses ingredientes, descobrindo suas características antes do preparo (São secos ou líquidos? Deixam resíduos nas mãos, sujando-as? Que temperatura eles têm e por que estão nessa temperatura? Misturando todos esses ingredientes, o sabor, o aroma, a textura e a temperatura mudam? Fica mais agradável? Depois de pronto, em que alimento aqueles ingredientes misturados se transformaram? O que aconteceu com

eles durante esse processo? Que gosto, cheiro, textura e temperatura adquiriu após ter ficado pronto?).

Outra possibilidade que julgo interessante é a de adaptar receitas na hora da prática e de compará-las junto com as crianças. Por exemplo, margarina, farinha branca e açúcar refinado (ingredientes pouco saudáveis se comidos com frequência) podem ser substituídos por manteiga, farinha integral e algum açúcar mais saudável. As quantidades de açúcar e de gordura também podem ser reduzidas, utilizando-se medidores, xícaras ou colheres para dosar a quantidade que se quer experimentar. Nesse processo, pode-se conversar com as crianças, perguntando como se pode melhorar a qualidade daquela receita para que fique mais saudável. Nesse momento, as crianças também podem sugerir alterações, de acordo com os conhecimentos que já têm, considerando o que já sabem, aprenderam ou vivenciaram em casa ou na escola. Depois de finalizada a receita, é possível avaliar com as crianças as características do que foi preparado. Se, por exemplo, fizeram um bolo com modificação de ingredientes, pode-se perguntar: que sabor tem? É doce ainda, mesmo com a redução do açúcar? Utilizando ingredientes mais saudáveis, se pode fazer um bolo fofinho, cheiroso e saboroso que ainda faz bem à saúde?

Existe também a possibilidade de inventar combinações e receitas com as crianças em uma fase posterior, em que elas pudessem lembrar as receitas preparadas em momentos anteriores e sugerir combinações de alimentos para a composição de novas receitas, a serem testadas e avaliadas por todos. A exemplo, nesse caso, o preparo de uma salada utilizando vegetais crus. Em um primeiro momento, utilizaram-se determinados ingredientes; em um momento posterior, as crianças poderiam sugerir alterações, com novos alimentos que também sejam saborosos e saudáveis. Essa pode ser uma etapa importante no processo de desenvolvimento da autonomia das crianças para as escolhas responsáveis e conscientes que farão para si, possibilitando que preparem pratos saudáveis por si mesmas, sem correr perigo em relação ao universo da cozinha (fogo, faca, geladeira, etc.).

No que se refere à avaliação, considerando as atividades culinárias lúdico-pedagógicas propostas, com foco no desenvolvimento da autonomia alimentar das crianças, cabe salientar que podem ocorrer a partir do registro das falas das crianças durante todo o tempo das atividades. Isso também pode ser feito com o objetivo de planejar as novas práticas que acontecerão posteriormente. A avaliação pode ser realizada tanto a partir do olhar do professor e dos demais adultos participantes sobre as crianças, quanto a partir dos olhares delas mesmas sobre tudo, ou seja, a partir do que expressam

sobre as próprias experiências, vivências e conhecimentos demonstrados. As apreciações críticas que as crianças fizerem sobre as próprias produções culinárias podem fornecer pistas de como elas estão aprendendo e desenvolvendo autonomia nas escolhas alimentares, como, por exemplo, em relação ao consumo de frutas e hortaliças.

Já observei um padrão no cardápio das escolas infantis quanto ao uso de hortaliças oferecidas na hora do almoço. Geralmente, servem arroz, feijão, uma proteína (carne, frango, peixe ou ovo) e apenas um tipo de hortaliça (ou cenoura, ou alface, ou tomate, etc.). Se perguntarmos para as merendeiras, elas dirão que as crianças não gostam tanto de salada, sendo então melhor só colocar um tipo. Há um mito em torno de oferecer uma guarnição ou salada colorida e variada, e de as hortaliças ficarem lá no prato, sem muito destaque, quando são de extrema importância (acredita-se que elevam o custo da refeição, que dão mais trabalho ou que as crianças não gostam). No caso, podem ser bem interessantes as práticas com frutas e hortaliças na Educação Infantil, porque é importante introduzir esses alimentos na rotina alimentar das crianças. É válido ajudá-las a desenvolver autonomia para a escolha desse tipo de alimento, mediante práticas lúdicas com a diversidade de legumes, verduras e frutas que temos à disposição, os quais são fontes de vitaminas, minerais e fibras, mas comumente podem ser rejeitados ou mesmo desconhecidos pelas crianças, caso a família não tenha o hábito de consumi-los. Não é incomum vermos crianças rejeitando vegetais verdes e saladas cruas também, principalmente verduras, como alface, rúcula e agrião. Já presenciei isso em escolas e em consultório. Conversando com algumas famílias e educadores, observei que acreditavam que crianças pequenas não poderiam ou não precisariam comer folhosas (supondo que elas não iriam gostar, que as verduras seriam difíceis de mastigar, que as crianças poderiam engasgar, que o sabor não agradaria ou que seria preciso servir tudo cozido e amassado). Realmente, é bem comum observarmos o prolongamento, até idades avançadas, do oferecimento de papas com tudo cozido e amassado, o que contribui com uma maior resistência das crianças à ingestão de frutas e hortaliças.

Salada é comida de criança, sim! Em relação a esse tipo de prato, por exemplo, Canton (2015) sugere o preparo com crianças de uma salada colorida com folhas, rabanetes e flores, inspirada em *Rapunzel*. Já mencionei rapidamente essa história na Introdução e volto a ela neste momento para deter-me em uma receita de salada e em outras possibilidades de exploração com as crianças. Nesse conto com desenrolar e final muito conhecidos pelas pessoas, há um aspecto interessante relacionado a uma verdura:

Uma mulher grávida estava com um enorme desejo de comer rapunzel, tipo de verdura alemã. A vontade era tanta, que ela resolveu batizar a filha com o nome do vegetal. Quando viu que havia uma plantação na vizinha, pediu ao marido que fosse pegar um maço para ela. Lá chegando, a dona da casa, uma bruxa, o interceptou e obrigou-o a dar-lhe a própria filha em troca da verdura, quando a menina fizesse quinze anos. [...] Quando a menina fez quinze anos, a bruxa foi pegá-la e a trancou no alto de uma torre. Ela não cortava os cabelos há mais de um ano e o prendia em uma grossa e longa trança. Por isso, quando a bruxa queria subir para vê-la, gritava: “Rapunzel, jogue suas longas tranças!”. E assim fazia a menina, jogando suas tranças pelas janelas [...] (CANTON, 2015 apud Grimm [s.d.]).

Na receita sugerida, utiliza-se alface lisa (mais fácil de encontrar no Brasil), mas deixo como sugestão também o uso de alface crespa, rúcula, agrião ou radite no lugar da verdura *Rapunzel*, ou mesmo um *mix* de diferentes folhas. Além de folhas verdes, a receita original leva brotos de alfafa, rabanetes, ½ manga em pedaços, uvas passas e flores comestíveis¹⁴. A autora sugere, ainda, escolher uma saladeira bem bonita para as crianças arrumarem e decorarem o prato. Para o preparo, primeiro colocam-se as folhas de alface e, no centro, os brotos de alfafa. Em volta, os pedaços de manga intercalados com as rodela de rabanetes; por cima, salpica-se um punhado de uvas passas. As flores comestíveis servem para decorar o prato e podem ser comidas junto com a salada sem problema algum.

A estranheza na escolha do nome de uma verdura para a filha também poderia inspirar uma atividade, com a participação das mães, dos pais ou dos cuidadores. Seria divertido perguntar-lhes que nome dariam aos filhos se tivessem que escolher o nome de um vegetal e o porquê da escolha, e depois nomear, em uma brincadeira, as crianças da turma com os vegetais escolhidos pelas mães. Outra opção seria perguntar às mães (no caso de uma turma na qual todas as crianças tenham contato com as mães biológicas, pois há risco de constrangimento no caso de haver crianças adotivas no grupo) qual ou quais desejos de grávida com comida elas tiveram na gravidez daquela criança, para sabermos qual ou quais poderiam ser os seus nomes de comidas.

¹⁴ Podem ser encontradas em feiras de alimentos, feiras de agricultores familiares e também em centros de abastecimento, como a CEASA.



Figura 37 - Martim com 11 meses, comendo brócolis

Figura 38 - Martim com um ano e três meses, comendo peixe, arroz, tomate e uma folha de rúcula

De acordo com Piazzetsky e Boff (2018), a conformação dos hábitos alimentares e de características do estilo de vida inicia-se na infância, é consolidada na adolescência e, frequentemente, mantida na idade adulta. Além disso, muitos adultos tendem a acreditar que a percepção da criança sobre os alimentos que ela está conhecendo é a mesma percepção do adulto. Então, se o adulto considera sem graça comer folhas, ele tende a acreditar que a criança também considerará, não permitindo que ela desenvolva seu próprio paladar e gosto pelos alimentos.

Ramos e Stein (2000) ressaltam que o hábito alimentar não necessariamente é sinônimo das preferências alimentares do indivíduo, ou seja, do consumo dos alimentos de que mais gosta. Porém, no caso específico dos pré-escolares, o hábito alimentar tem se caracterizado fundamentalmente por suas preferências alimentares. As crianças pequenas tendem a consumir somente os alimentos de que gostam, entre os disponíveis no seu ambiente, refutando aqueles de que não gostam, mas que são necessários à sua saúde. Por isso, é possível pensarmos na relevância de proporcionarmos o contato das crianças, desde muito pequenas, com uma ampla variedade de alimentos saudáveis.

Há ainda o fato de que grande parte das famílias das crianças que fazem as refeições principais na escola de Educação Infantil contam com a escola para que as crianças comam melhor, ou seja, comam alimentos saudáveis. Isso porque, muitas vezes, em casa, até mesmo os pais comem basicamente comidas processadas, como as de entrega e os congelados, devido à falta de habilidade para cozinhar ou por conta do cansaço pela jornada diária de trabalho. Ou seja, os pais comem alimentos de baixa qualidade nutricional e, no entanto, querem que as crianças comam comida saudável.

Vale lembrar que Educação Infantil é tarefa compartilhada entre família, escola e sociedade (BRASIL, 1988) e que a alimentação das crianças também deve ser compreendida de uma forma corresponsável. Algumas escolas particulares estabelecem o que é permitido enviar de lanche ou não. Muitas têm cardápios totalmente focados na saúde das crianças, com alimentos naturais, integrais ou orgânicos, por exemplo, e há também municípios e estados brasileiros com legislações específicas a esse respeito. No entanto, é interessante que a família também participe e que a sociedade se preocupe com a alimentação das crianças. Comer é algo de todo dia, é necessário à vida e está relacionado com a saúde – portanto, não deve ser um ato indiscriminado.

3.3 ALGUMAS QUESTÕES IMPORTANTES EM UM PLANEJAMENTO LÚDICO-PEDAGÓGICO COM CULINÁRIA

Nesta parte do trabalho, abordo questões relacionadas ao planejamento e à realização das atividades práticas culinárias com as crianças. Considero alguns aspectos que podem ser interessantes para uma professora ou professor que pretende colocar em prática um projeto lúdico-pedagógico com o desenvolvimento de receitas culinárias junto às crianças na Educação Infantil.

Na escola, por exemplo, pode ser interessante ampliar a utilização dos ambientes para o preparo de receitas diversas com ingredientes saudáveis e saborosos, aproveitando, principalmente, a cozinha, local que, muitas vezes, e por motivos desconhecidos ou pouco compreensíveis, é de difícil acesso às crianças e até aos professores. A despensa de alimentos, que algumas escolas possuem, também pode ser utilizada com as crianças para a escolha de ingredientes que farão parte das receitas, pesagem em uma balança ou contagem de unidades de frutas, legumes, ovos, entre outros. Além disso, pode-se favorecer a inclusão dos demais funcionários da escola, que podem estar excluídos do processo educativo, como merendeiras e cozinheiras, que certamente têm algo a acrescentar em termos de experiências culinárias.

Certa vez, em uma EMEI na cidade de Porto Alegre onde realizei estágio de Nutrição, havia uma cozinheira que, quando indagada sobre a quantidade de sal que usava no preparo dos alimentos, sempre dizia: “*coloquei uma mãozada de sal*” ou “*coloquei duas mãozadas*” – uma medida caseira criada por ela, semelhante à pitada de sal (pega entre dois dedos), porém, medida com as mãos (pega com todos os dedos). Costumávamos brincar, na cozinha, que as mãos dela eram gordinhas e pequenas, diferentes das mãos da

auxiliar de cozinha, que eram longas e magras; portanto, a quantidade de sal variava de acordo com quem fosse a dona da “mãozada”, ou seja, a comida podia ficar mais ou menos salgada, dependendo de quem acrescentasse o sal. Caso quiséssemos padronizar a quantidade de sal da alimentação escolar (para não ficar nem de mais nem de menos), teríamos que usar outro tipo de medida, menos variável.

Um dia, medimos as mãozadas de sal de cada uma das seis funcionárias da cozinha e mais a quantidade de sal pega com minha mão e anotamos tudo no caderno de anotações da cozinha para compararmos as quantidades de sal a partir das mãos de cada uma de nós. Todas pudemos perceber que a quantidade variava bastante, e uma delas concluiu: *“por isso que às vezes alguma professora avisa que está com muito ou com pouco sal”*. Essa é, possivelmente, uma atividade que pode ser realizada juntamente com as crianças da escola. É possível medir e pesar pitadas, mãozadas, ou ingredientes secos e líquidos em canecas ou copos trazidos por cada aluno, para entendermos por que, muitas vezes, as receitas preparadas por pessoas diferentes ficam também diferentes, com um pouco da personalidade de quem a preparou.

Com as crianças, poderia ser interessante a elaboração de um caderno de registros ou livro com suas impressões sobre todo o processo. Pode haver a utilização de desenhos, recortes, colagens ou fotografias, seja das receitas, seja de cenas pitorescas da preparação, seja dos pratos prontos. Também podem fazer registro de falas significativas que possam surgir durante o preparo e realização das receitas, bem como da avaliação de todos do processo de preparação e de degustação.

Outra questão importante é a atenção com a higiene das frutas e hortaliças antes das práticas escolares. Dependendo do tamanho das crianças, elas tenderão a morder, lambe e cheirar as frutas e hortaliças, mesmo com a casca. Com crianças maiores, pode ser interessante higienizar as frutas com elas em uma pia ou tanque de fácil acesso, com uma escovinha para auxiliar a desincrustar a sujeira, posteriormente deixando de molho por 15 a 20 minutos em solução clorada (uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de água potável), que pode ser preparada pelas crianças, com a participação do professor ou professora. Também é possível dizer de onde vêm esses alimentos e por que devemos higienizá-los; por exemplo, explicar que eles vêm da terra, onde alguém plantou e os colheu, antes de chegarem a alguma fruteira, feira ou supermercado, e que por isso podem estar bem sujos de terra, poeira, insetos e micróbios (seres muito pequenos, a ponto de não conseguirmos enxergá-los a olho nu, apenas com o auxílio de um microscópio). É interessante abordar, também, a opção de frutas e hortaliças orgânicas, sem a

contaminação por resíduos de agrotóxicos; comparar esses alimentos pode ser uma atividade interessante para realizar com as crianças. Os alimentos cultivados sem veneno tendem a ter outra aparência. Geralmente, são menores do que os tradicionais (cultivados com pesticidas) e podem ter outro cheiro e gosto.

O caminho que os alimentos percorrem até chegarem ao nosso prato também pode ser um conteúdo atraente quando se tem em mente trabalhar com receitas. Esse percurso pode ser do meio rural para o urbano, saindo de grandes plantações para o varejo, assim como pode ser de um agricultor familiar (temos alguns também nas capitais) ou até mesmo da horta da escola ou de pequenos vasinhos com temperos plantados, caso não haja tanto espaço disponível, até chegarem à cozinha da escola, onde serão preparados para comermos. É possível, nessa abordagem, construir com as crianças uma linha do tempo ilustrada sobre as fases de produção dos alimentos, desde o plantio, no caso de grãos, açúcar, óleo, frutas, legumes e verduras, ou a criação, no caso de ovos, leite e derivados, como manteiga, carne de gado, frango e pescados, por exemplo, até que eles cheguem à nossa mesa. Isso é uma providência importante antes do preparo de qualquer receita.

Outra possibilidade é pensarmos nas receitas também como gênero textual, selecionando-as e adaptando-as às crianças da Educação Infantil. Já que se vai para a cozinha preparar algo a partir de instruções predefinidas, pode ser útil que as crianças tenham acesso a esse material, em folhas de papel, cartazes ou livros, conforme for mais adequado à turma. Pode haver deliciosas e divertidas composições entre a professora e as crianças, quando a professora se torna escriba e as crianças funcionam como ilustradoras, uma vez que não dominam a leitura e a escrita. As crianças podem ler e escrever com desenhos, com imagens ou com recortes de revistas, fazendo ilustrações para as receitas produzidas, por exemplo. Canton (2015) utiliza desenhos de ingredientes e de utensílios para indicar quantidades e modo de preparo em suas receitas, além do texto.

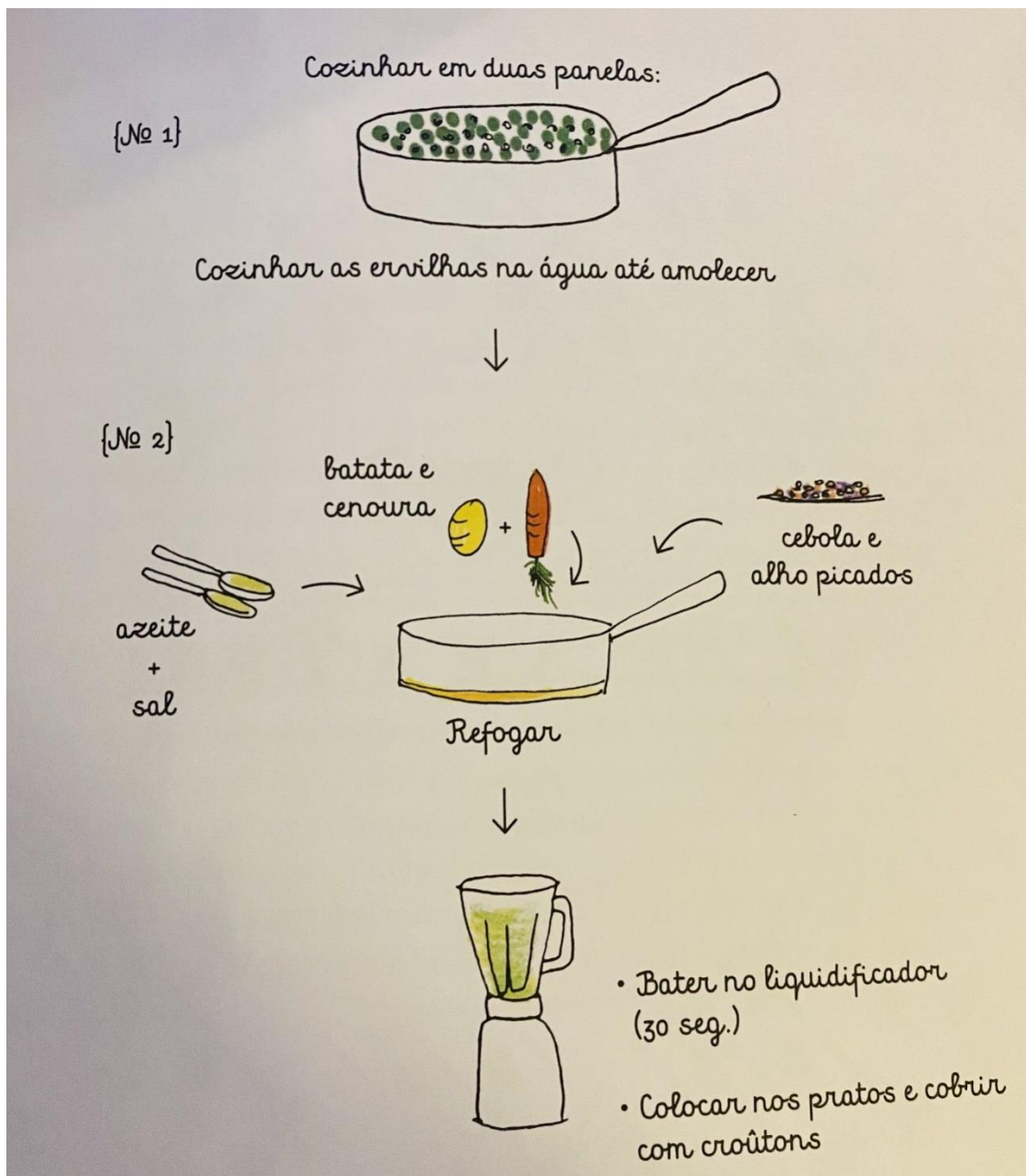


Figura 39: Modo de preparo da sopa de ervilhas inspirada na história *A Princesa e a ervilha*, de Hans C. Andersen. (CANTON, 2015).

Separar os utensílios a serem utilizados na receita e os ingredientes na mesa ou móvel que será usado para os preparos também pode ser uma tarefa interessante. Já que na receita pode estar estabelecida uma ordem na utilização dos ingredientes, eles podem ser organizados previamente sobre a mesa, talvez até numerados, conforme a sequência de utilização.

Ainda segundo Canton (2015), no universo dos contos de fadas, podemos observar uma linguagem própria, como as expressões “era uma vez”, “foram felizes para sempre”

ou “em um reino muito distante”. Na culinária, não é diferente, e também existem termos e ações muito recorrentes, como “untar”, “pré-aquecer o forno”, “separar clara e gema”. Em ambos os casos, a familiarização com essas expressões costuma acontecer no decorrer das práticas de leitura dos contos ou com a elaboração das receitas.

Já que existe uma infinidade de receitas disponíveis, além das possibilidades de criarmos com elas novas adaptações, poderíamos falar também sobre os diferentes graus de dificuldades que encontraremos no preparo de cada receita com as crianças. Há preparações que necessitam de fogo e forno, há aquelas com uma gama enorme de ingredientes ou que necessitam da colocação das mãos na massa, literalmente, como pães e biscoitos. Em geral, pensa-se no preparo de receitas mais simples quando se trata de crianças da Educação Infantil. No entanto, também é possível o preparo de algum prato mais complexo com elas, desde que se tomem os devidos cuidados e precauções.

Escolhi outra receita inspirada em contos de fadas na obra de Canton (2015) para falar sobre esse aspecto. Salmão assado com batatas do Gato de Botas é um prato à base de peixe, com acompanhamento de legume, e vai ao forno. Portanto, pode ser considerado bastante complexo se o compararmos com outras receitas menos elaboradas, como saladas de hortaliças e de frutas, ponche ou mesmo macarrão com almôndegas ao molho de carne e tomate, inspirado no jantar romântico de *A Dama e o Vagabundo*, que também necessita de preparo no fogo. Podemos pensar que é plenamente possível preparar receitas à base de carnes, pois lidar com alimentos como peixe, frango ou carnes cruas, a serem temperadas e assadas ou cozidas, pode ser pedagogicamente proveitoso para as crianças.

Como referido anteriormente, as crianças, por vezes, apresentam o fenômeno da seletividade alimentar e comumente podem referir-se a determinados alimentos como ruins, muito ruins, odiosos, detestáveis ou nojentos. Sobre a seletividade na alimentação das crianças, Boer e Fontes (2012) ressaltam:

A maioria das pessoas tem alguma restrição em sua dieta. Há aqueles que não gostam de espinafre ou de tomate, e também alguns que preferem não comer carne vermelha. É absolutamente normal que cada pessoa não goste particularmente de algum alimento. Porém, para um grupo de pessoas, a restrição da variedade de alimentos é tão forte que causa um importante impacto em suas vidas, [...] ficando a dieta restrita a cerca de 10 tipos de comida, geralmente carboidratos, alimentos ricos em açúcar e os processados. A criança seletiva manifesta a tríade: recusa alimentar, pouco apetite (relatado) e desinteresse pelo alimento, características constatadas em um estudo sueco com 240 escolares. Geralmente, há uma grande aversão a frutas, legumes e verduras. Além da restrição alimentar, há uma recusa em experimentar novos alimentos. É mais comum em crianças portadoras de Autismo ou Transtornos de Ansiedade, embora não esteja restrito a esses grupos. (BOER; FONTES, 2012, [n.p.]).

Por mais de uma vez, presenciei crianças rejeitando cenouras refogadas (pelo seu aspecto melecado, molengo e escurecido quando cozidas, principalmente quando cozidas por muito tempo). A mesma rejeição não ocorria quando a cenoura era apresentada crua ou como ingrediente de algum prato, como suco, panquecas ou bolos. Carnes vermelhas, frango e peixes também podem receber alguma crítica semelhante, por seu aspecto melado e úmido, ou por seu cheiro característico. Por isso, o jantar criado pelo Gato de Botas, que adora peixes, em uma de suas investidas para agradar ao rei por meio de uma bela refeição (Canton, 2015), pode ser uma boa opção nesse caso.

O conto de Charles Perrault, publicado pela primeira vez em 1697, narra a história de um caçula de três irmãos que recebe como herança de seu pai um gato de estimação. Depois de ganhar um par de botas, o gato consegue convencer um rei muito poderoso de que pertence a um fidalgo chamado Marquês de Carabás, e consegue ao seu dono a mão da princesa em casamento (PERRAULT, 2016). O gato aparece também na animação *Shrek 2* lançada pelos estúdios Disney em 2004.



Figura 40 - Ilustração de Gustave Doré (1832-1886) para o conto de fadas “O Gato de Botas”

Figura 41 - O gato de Botas da animação *Shrek*, dirigido e lançado por DreamWorks Pictures

Quadro 4 - Receita de Salmão real com batatas assadas do Gato de Botas (CANTON, 2015)

Receita de salmão real com batatas assadas do Gato de Botas (CANTON, 2015)

Ingredientes

- 1 peça de salmão inteira (aproximadamente 1 kg)
- 3 batatas cruas fatiadas
- 1 colher de sopa de manteiga para untar a assadeira
- Alecrim para cobrir as fatias de batata

- 4 colheres de sopa de óleo ou azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal

Preparo

- Pré-aquecer o forno a 180 graus Celsius
- Untar a assadeira e distribuir as fatias de batatas
- Sobre cada batata, colocar o alecrim e um pouco de sal
- Colocar o salmão no centro da assadeira, salpicar um pouquinho de sal sobre ele, gotas de limão e as colheres de azeite.
- Cobrir a assadeira com papel alumínio e levar ao forno por aproximadamente 25 minutos
- Retirar do forno com cuidado. Está pronto para servir.

Quando lidamos com alimentos, é importante também atentarmos para a questão da higiene na cozinha. Afinal, vamos comer, depois ou durante o preparo, aquilo que estamos fazendo. Primeiramente, uma roupa confortável com avental por cima, cabelos presos com uma touca ou lenço e mãos bem lavadas podem ser os primeiros passos para iniciarmos as aventuras da culinária lúdico-pedagógica com crianças. Usar um calçado fechado e antiderrapante, como tênis, por exemplo, é uma boa alternativa, pois evita quedas e também protege, caso algo quente caia sobre os pés.

Durante o preparo, é possível que dê vontade de provar algum ingrediente ou mesmo uma raspa de bolo (ainda cru). Não há problemas. Em se tratando de crianças aprendizes na cozinha, isso é bem comum, desde que, depois de cada lambida de dedo ou de cada colherada na boca, as mãos ou a colher usada para a prova sejam lavadas com água e sabão antes de se retomarem as atividades.

Outra questão relacionada com a segurança do ambiente na prática culinária é acertar o espaço onde serão postos os ingredientes e onde será feita a receita. É preciso ter espaço suficiente para que todos os que participarão da atividade se movimentem e visualizem o que está sendo proposto. Vale ressaltar que não há uma idade certa preestabelecida na literatura para iniciar as práticas culinárias com as crianças, visto que elas têm diferentes níveis de maturidade e habilidades motoras. Então, cabe pensarmos, enquanto organização e planejamento lúdico-pedagógico da atividade, que as receitas requerem uma avaliação prévia, de acordo com o nível ou características de cada turma. Tirando o fogão e o forno, que são mais bem administrados pelos adultos, bem como os objetos cortantes, como facas de ponta, vidros e abridores de latas, que devem ser evitados

na presença de crianças, no planejamento, é possível tentar inferir o que cada um conseguirá fazer da receita e como vai manusear os utensílios de cozinha, tendo em conta as características das crianças e da turma.

Lidar com receitas é tarefa que exige coordenação motora, e a prática traz aperfeiçoamento ao longo do tempo. No início, alguns preparos podem não sair como esperado, mas é importante falarmos sobre isso com as crianças, de modo que elas se sintam seguras para recomeçar ou tentar outra vez, se for o caso, sem desistir se tiverem que refazer o prato. Tentar mais de uma vez faz parte do aprendizado de todos, e evitar o desperdício, reaproveitando alimentos que seriam jogados no lixo, também pode ser um aprendizado muito útil.

Estudos mostram que 30% da produção mundial de alimentos é desperdiçada e que o Brasil figura dentre os 10 maiores desperdiçadores de alimentos do planeta. As razões são diversas e vão desde falhas no cultivo, na colheita, no transporte e no armazenamento até a comercialização e o destino doméstico dos alimentos. No Brasil, toneladas de alimentos que poderiam ser aproveitadas pelas famílias são jogadas fora todos os dias (ALIMENTAÇÃO EM FOCO, 2016).

A falta de conhecimento da população sobre as propriedades nutricionais dos alimentos é um dos fatores que levam ao desperdício, além da necessidade de conhecer os alimentos que farão bem ou mal para a saúde (LOUREDO, [s.d.]). A educação nutricional deve começar em casa, mas o professor na escola, em conjunto com a equipe de adultos, pode trabalhar com os alunos maneiras de reaproveitar alimentos, principalmente durante a prática de receitas. Partes de alimentos que normalmente vão para o lixo e sobras podem ser reaproveitadas, tornando-se receitas novas e deliciosas.

Uma sobra de arroz pode virar um bolinho de arroz assado. Há também receitas de tortas doces e salgadas, farofas e bolinhos feitos com partes nutritivas dos alimentos, mas geralmente desperdiçadas, como cascas, talos e folhas. A exemplo, temos o bolo de cascas de bananas, chás com cascas de frutas, torta salgada de talos de couve ou de beterraba. Bananas com grau de maturação avançado (aquelas bananas passadas do tempo) também não precisam ser jogadas no lixo, podendo substituir ovos em receitas de bolos e pães, por exemplo.

Quadro 5 – Receita de Torta Verde do Shrek com talos e folhas de couve ou de espinafre (Receita de família adaptada)

Torta verde do Shrek



Figura 42 – Shrek, Princesa Fiona e Burro na animação Shrek (2001)

Ingredientes

Talos de um molho de couve ou de espinafre picados

3 folhas de couve ou 6 ramos de espinafre picados

3 ovos

½ xícara de farinha de trigo branca

½ xícara de farinha de trigo integral

3 colheres de sopa de amido de milho

1 xícara de leite

½ xícara de óleo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pitada de sal

Preparo

- bater todos os ingredientes no liquidificador (separando um punhado de talos picados para salpicar por cima da massa)

- colocar o creme em uma forma untada com óleo e farinha e salpicar com talos picados

- assar por 30 a 35 minutos por 180 a 200 graus Celsius

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Retomando a questão norteadora desta pesquisa “Como organizar um trabalho entre crianças, professoras, demais profissionais da equipe da escola, famílias das crianças e comunidade escolar que articule alimentação saudável e alimentos consumidos por personagens das histórias infantis, visando a produção de uma relação lúdica das crianças com a alimentação saudável?” concluo respondendo que a possibilidade de êxito de qualquer iniciativa nesse sentido depende da articulação de dois elementos fundamentais, complementares e indissociáveis: 1) da elaboração, pelas equipes da escolas, de projetos sobre o tema estruturados, pelo menos, pela articulação entre os conhecimentos gerados pela pedagogia, pela culinária e pela nutrição; 2) da participação efetiva das crianças em todas as etapas de realização das situações culinárias, garantida, estimulada, valorizada, ludicamente, pelos adultos que são referência das crianças na escola de educação infantil, porque sabem que elas são capazes e tão protagonistas e grandes parceiras, como eles, nessas elaborações.

Para tanto, se faz necessário organizar as situações de modo tal que elas estudem e conversem previamente sobre as receitas como quem explora um brinquedo novo, experimentem, brinquem, sintam prazer, descontraíam-se, surpreendam-se, encantem-se, queiram muito participar e sintam-se acolhidas para tanto e assim produzam seus próprios conhecimentos acerca da alimentação saudável, da origem, das qualidades, da preparação e degustação dos alimentos, e, conseqüentemente, sintam-se capazes de realizar suas próprias escolhas alimentares e também de prepararem sozinhas receitas simples, e até mesmo mais elaboradas, com o auxílio de seus familiares, em casa, revelando e continuando as aprendizagens iniciadas na escola, na companhia dos adultos que lhe são referência e de outras crianças.

A escolha das histórias, personagens, alimentos e receitas culinárias sugeridas para o trabalho com as crianças da educação infantil, me parecem muito potentes e com muitas chances de alcançar o objetivo de fazer as crianças gostarem de alimentos benéficos para a saúde delas, que sejam gostosos e que ao mesmo tempo proporcionem ludicidade. No entanto, as ideias propostas não se esgotam com essa pesquisa, nem tampouco essa escrita possui a pretensão de limitar as possibilidades para esse tipo de situação, apenas inspirar práticas culinárias com as crianças, lembrando sempre que nada disso pode dar certo se não for realizado com a participação efetiva delas e a base de

muita ludicidade entre todos os sujeitos envolvidos. Não se trata apenas do que a gente quer conseguir para as crianças, mas do que a gente quer realizar e conseguir com elas! Penso tratar-se de uma possibilidade e tanto em que tanto as crianças quanto os adultos de sua referência podem se divertir, se conhecer, se inspirar e aprender com as histórias, com os personagens e com os sabores.

5 REFERÊNCIAS

- A BELA E A FERA. Direção: Gary Trousdale, Kirk Wise. Estados Unidos, 1991
- ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS. Direção: Tim Burton. Estados Unidos, 2010.
- ALIMENTAÇÃO EM FOCO. Onde não há desperdício não há fome. 2016. Acesso em set. 2020. Disponível em: <https://alimentacaoemfoco.org.br/onde-nao-ha-desperdicio-nao-ha-fome/>
- ALMEIDA, C. ÔMEGA 3. 2019. Acesso em maio 2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/05/27/omega-3-o-que-a-ciencia-sabe-sobre-os-seus-reais-beneficios-ate-hoje.htm>
- ARAÚJO, F.M.S.C.; AMARI, F.N.; OLIVEIRA, A.M.M. A função dos contos de fadas na constituição do sujeito psicanalítico: uma análise a partir do conto de Chapeuzinho Vermelho. *Akrópolis*, Umuarama, v. 19, n. 3, p. 187-202, jul./set. 2011.
- BETTELHEIM, B. **A psicanálise nos contos de fadas**. São Paulo: Paz e Terra, 1976.
- BOER, S.; FONTES, M. A. Seletividade Alimentar: até onde isso é um problema? 2012. Acesso em: nov. 2020. Disponível em: www.plenamente.com.br
- BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, Brasília, DF, 1988
- _____, Lei Nº 9394 de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases para a educação nacional.
- _____, MEC. Parâmetros curriculares nacionais. Temas transversais: saúde. acesso. 1997. em abr. 2020. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/saude.pdf>
- _____. MDS. Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. 2011. Acesso em abr. 2020. Disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/Plano_Caisan.pdf
- _____. MS. Programa Saúde na Escola. 2013. Acesso em: abr. 2020a. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/acoes-e-programas/programa-saude-na-escola>
- _____. MS. Guia alimentar para a população brasileira. 2014. Acesso em abr. 2020b. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- _____. MEC. Programa Nacional de Alimentação Escolar. 2018. Acesso em: abr. 2020. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/par/195-secretarias-112877938/seb-educacao-basica-2007048997/16691-programa-nacional-de-alimentacao-escolar-pnae>
- BUENO, A.L.; CZPIELEWSKI, M.A. Micronutrientes envolvidos no crescimento **Revista HCPA**, Porto Alegre, v.27, n.3, p. 47-56, 2007.

BUENO, A.L.; CZPEPIELEWSKI, M.A. A importância do consumo dietético de cálcio e vitamina D no crescimento. **J. Pediatr.**, Porto Alegre, v. 84, n. 5, p. 386-394, oct. 2008.

CÂMARA INTERMINISTERIAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012/2015. Brasília, DF: CAISAN, 2011

CANTON, K. **A cozinha encantada dos contos de fadas**. São Paulo: Companhia das letrinhas, 2015.

CARROLL, L. **Aventuras de Alice no País das Maravilhas & Através do Espelho e o que Alice encontrou por lá**. Rio de Janeiro: Zahar, 2010.

CHASSERAUX, P. **Nina Horta: os saberes pelos sabores – cozinha e educação**. São Bernardo do Campo: Universidade Metodista de São Paulo, 2012. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de pós graduação da Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo 2012.

COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V, M, B.; RIBEIRO, E. C. O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista de Nutrição**, Campinas, 14, n. 4, set./out., 2001.

COUTO, M. A avó, a cidade e o semáforo. **O Fio das Missangas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.

CORSO, D. L.; CORSO, M. **Fadas no divã: psicanálise nas histórias infantis**, Porto Alegre: Porto Alegre: Artmed, 2006.

DAVANÇO, G. M.; TADDEI, J.A.A.C.; GAGLIANONE, C. P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a curso de educação nutricional. **Revista de Nutrição**, Camplinas, 17,n.2:177-184, abr./jun., 2004

DISNEY, Walt. **Clássicos de Ouro**. São Paulo: Abril, 1980.

ESCOBAR. A. Qual a diferença entre produto alimentício e alimento? Acesso em: ago. 2020. Disponível em: www.draanescobar.com.br

FERNANDES, N. A participação infantil em foco: uma entrevista com Natália Fernandes. Maringá: 2015. **Psicologia em estudo**, Universidade Federal de Maringá, v. 21, n. 1. Entrevista concedida a R.S. de Carvalho; A.P. Soares da Silva.

- FIMI, D. Alice no país das maravilhas ainda é um mistério. 2015. Acesso em: jul. 2020. Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Cultura/Livros/noticia/2015/07/alice-no-pais-das-maravilhas-vai-completar-150-anos-e-ainda-nao-entendemos-todos-seus-misterios.html>
- FREITAG, B. Receitas na rede. Desafio: preparar uma legítima torta americana da Vovó Donaldá. Acesso em: ago. 2020. Disponível em: <http://receitasnarede.com/receita/desafio-preparar-a-legitima-torta-de-maca-americana-inspirada-na-vovo-donaldá/ver>
- GCN. A descoberta do fogo mudou a vida do homem. 2013. Acesso em: set. 2020. Disponível em: www.gcn.net.br
- HORTA, N. **Vamos comer**. São Paulo: Ministério da Educação, 2002.
- HORTA, N. Merendas fora do mundo. Folha de São Paulo, 14 dez. de 2006 acesso em: 20 abr. 2020. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/ilustrad/fq1412200641.htm>
- KÖVESI, Betty; MARTINOLI, Gabriela. **Vamos pra cozinha?** São Paulo: DBA
- KRAMER, S. O papel social da educação infantil. 1999. Acesso em dez/2020. Disponível em: https://grupoinfoc.com.br/publicacoes/periodicos/p53_O_papel_social_da_Educacao_Infantil.pdf
- LOUREDO, P. Reaproveitamento de alimentos. Acesso em out. 2020. Disponível em: <https://educador.brasilecola.uol.com.br/estrategias-ensino/reaproveitamento-dos-alimentos.htm>
- Magali. Acesso em maio 2020. Disponível em: (<https://pt.wikipedia.org/wiki/Magali>)
- MILTOR JR. 2018. Ursinho Pooh. Acesso em: maio 2020. Disponível em: <https://www.tricurioso.com/2018/08/11/ursinho-pooh-conheca-a-verdadeira-historia/>
- MOREIRA M.S.F., OLIVEIRA F.M., RODRIGUES W., OLIVEIRA L.C.N.,
- MITIDIERO, J., FABRIZZI F., et al. Doenças associadas à obesidade infantil. **Rev. Odontológica de Araçatuba**, Araçatuba, v.35, 1, 60-66, 2014.
- MUITO ALÉM DO PESO. Direção: Estela Renner. Produção de Juliana Borges. Brasil. 2012
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, UNICEF. Desenvolvimento infantil. 2016. Acesso em jul. 2020. Disponível em <https://www.unicef.org/brazil/desenvolvimento-infantil>
- PERRAULT, C. **O Gato de Botas**, Ciranda cultural: São Paulo, 2016.
- PIASETZK, C.T.R; BOFF, E.T.O. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância. **Contexto e Educação**. Ijuí, n 106, 2179-1309, Set./Dez. 2018
- RAMOS, M. STEIN, M. Desenvolvimento do comportamento alimentar. **Jornal de Pediatria**. Ano 2000.

Revista Superinteressante. Acesso em: ago. 2020. Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/por-que-o-espinafre-foi-escolhido-para-deixar-o-popeye-forte/>

SARMENTO, M. J. Sociologia da infância: correntes e confluências. In Sarmento, M. J. e Gouvêa, SOARES, M. C. (Org), 2008. **Estudos da infância: educação e práticas sociais**. Petrópolis: Vozes.

SCARPARO, A. L. S. **Crenças sobre o ensino da temática alimentação saudável**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2017. Tese (Doutorado em educação em ciências) - Programa de pós graduação em educação em ciências: química da vida e saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017.

SHASSERAUX, P. N. C. **Nina Horta: os saberes pelos sabores – cozinha e educação**. São Bernardo do Campo: Universidade Metodista de São Paulo, 2012. Dissertação (Mestrado em educação) – Programa de pós graduação em educação, Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2012.

SERPA, M. Aristogatas, 1970. 2018. Acesso em: maio 2020. Disponível em: <https://medium.com/@migdomserpa/aristogatas-1970-24a1ebfd845f>

SPDM, Saúde em cores: os benefícios dos alimentos vermelhos. Acesso em: ago. 2020. Disponível em: <https://www.spdm.org.br/saude/noticias/item/2436-saude-em-cores-os-beneficios-dos-alimentos-vermelhos>

OMS, UNICEF. Primeiros mil dias, a importância de nutrir, cuidar, estimular. Acesso em jul. 2020. Disponível em: <https://www.primeiros1000dias.com.br/nutricao>

PIASETSKY, C.T.R.; BOFF, E.T.O. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância. **Contexto e Educação**, Ano 33, nº 106, Set./Dez. 2018.

TATAR, Maria. **Contos de fadas**: edição comentada e ilustrada. Tradução de Maria Luiza X. de A. Borges, Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

TRÊS CONCHADAS DE GALINHA. **Jornal do Almoço**. Porto Alegre: RBS TV, 10 de abril de 2019. Programa de TV.

VYGOTSKY, L.S. **A formação social da mente**. São Paulo: Livraria Martins Fontes Editora, 1984.

WINNICOT, D. W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.