

# Jornal Caracol

Informativo semestral do Caracol Escolinha • n.º 11 • ano VI • junho 2007

## Editorial

Chegamos ao final do primeiro semestre com muitas novidades para contar. No mês de junho, comemoramos o Dia Internacional do Meio Ambiente. Seguindo a preocupação do Caracol de integrar os projetos trabalhados com temas da atualidade, foram debatidas com as crianças questões práticas sobre os cuidados que devemos ter com o nosso planeta, o que pode ser conferido na página central.

Um outro assunto, objeto de atenção da Escola, é a saúde alimentar das crianças. Nos dias de hoje, obesidade e sedentarismo já fazem parte do vocabulário infantil. Atento a este fenômeno, o Caracol desenvolve, há oito anos, o Projeto Nutrir, demonstrando que é possível ter uma alimentação saudável e saborosa desde pequeno, assunto do artigo de capa.

A entrevista publicada na contracapa foi feita com o renomado médico e escritor Fernando Lucchese, autor de, entre outras obras, *Pílulas para viver melhor*. A importância da educação alimentar e dicas para pais e filhos fizeram parte da nossa conversa.

Preocupação número um dos pais com filhos em idade pré-escolar, a alfabetização também é trabalhada por meio de projetos. No mês de março, teve início o estudo "A História do Meu Nome". Confira na página central.

Integrando a proposta do Caracol de formação integral das crianças, foi promovida uma ação de responsabilidade social - Campanha de Páscoa -, sensibilizando toda a comunidade escolar, com doações para o Grupo de Apoio a Crianças Soropositivas Mais Criança.

E como a revolução tecnológica veio para ficar, o Caracol está desenvolvendo seu site na Internet, com previsão de lançamento para o segundo semestre.

Uma boa leitura a todos.

Com carinho,  
**Valesca Leal e Ieda Luiza Karsten**  
Diretoras

## Projeto Nutrir educa e conscientiza sobre a importância de uma alimentação saudável

Nos dias de hoje, com tantos estímulos influenciando na escolha e seleção de alimentos, é raro que o apetite do homem contemporâneo seja a expressão das necessidades nutricionais reais do organismo. O ritmo de vida estressante, aliado a opções de alimentos cada vez mais industrializados, causa reflexos na educação das crianças. É comum observarmos crianças com certo grau de obesidade e sedentarismo.

Nesse sentido, o Projeto Nutrir, que vem sendo desenvolvido há oito anos no Caracol Escolinha, tem como principal objetivo educar e conscientizar as crianças sobre a importância de uma alimentação saudável.

Os seis primeiros anos de vida caracterizam uma fase intensa e significativa, nos quais se estabelecem as bases do comportamento alimentar. As ofertas são muitas e cabe a nós, adultos, o estabelecimento de regras em relação aos alimentos escolhidos.

O principal instrumento de trabalho utilizado é a Pirâmide da Saúde, uma versão atualizada da Pirâmide dos Alimentos. A Pirâmide da Saúde divide os alimentos em grupos, contemplando a quantidade, a variedade e a proporcionalidade dos mesmos em uma refeição diária. Enfatiza atividade física regular e o uso de alimentos integrais.

No contexto da educação alimentar infantil, a Pirâmide é um interessante instrumento para a visualização da variedade de alimentos necessários para uma alimentação rica em nutrientes. É uma ferramenta utilizada em atividades pedagógicas, que proporciona à criança a discussão e compreensão dos diversos aspectos de uma alimentação saudável.

As oficinas culinárias são outro eixo de trabalho importante para a educação alimentar infantil. São laboratórios práticos, nos quais a criança pode manipular e conhecer os alimentos, preparar receitas nutritivas e experimentá-las na companhia de seus colegas.

Para melhor desenvolver este trabalho, o Caracol Escolinha está estabelecendo uma parceria com a Nutrir, empresa que prepara e distribui as refeições para a Escola. É na Nutrir que ocorre o "Ateliê dos Sentidos", uma oficina culinária em uma cozinha industrial preparada para receber as crianças. Neste ambiente rico em estímulos visuais e olfativos, as crianças podem desenvolver receitas utilizando a infra-estrutura da cozinha e apoio da equipe Nutrir para depois, como sempre, degustar as delícias preparadas por elas mesmas.

*Cynthia Striebel - Nutricionista do Caracol Escolinha*

*Claudia Spieker Azevedo - Coordenadora do Caracol Escolinha*







# A História do meu nome

integra o projeto de alfabetização

## Semeando o futuro 2007: O que podemos fazer para salvar nosso planeta?

Para o desenvolvimento de um trabalho efetivo, necessitamos novos padrões éticos e estéticos que pautem as relações entre o homem e o meio ambiente. Para tanto, precisamos ouvir as vozes do mundo natural.

Lançado o desafio, nossas crianças iniciaram suas pesquisas tendo um foco de estudo, com o objetivo de discutir questões práticas sobre os cuidados que devemos ter com o nosso planeta. Os pequenos cientistas transformaram-se em curiosos investigadores, realizando diversas experiências para verificar as hipóteses levantadas.

A horta foi o foco de estudo dos Maternais I (Camille, Débora e Sabrina) e Grupo I (Cássia). As crianças fizeram uma horta na frente da Escola e acompanharam o crescimento das plantas, preocupando-se com os cuidados que deveriam ter. Realizaram experiências com adubo, para compreender a sua importância; confeccionaram regadores com lixo seco e elaboraram um diário contendo as observações sistemáticas.

Os Maternais II (Gislaine e Silvana) e o Grupo II (Kênia), ao pesquisarem sobre o porquê da separação do lixo, elaboraram cartazes explicativos e confeccionaram papel reciclado para ilustrar algumas descobertas. Montaram um ecossistema utilizando o lixo seco como base para a construção dos animais e árvores.

A importância da água para a vida foi discutida nas rodas dos Jardins A (Liane e Jana). Para representarem suas descobertas, construíram uma maquete sobre o ciclo da água e o tratamento que ela recebe para poder ser consumida pelas pessoas.

Já o Jardim B, ao analisar as características da fauna e da flora da Floresta Amazônica, decidiram recriar esse ambiente no salão da Escola, reproduzindo um cenário. Confeccionaram coletivamente diversos animais, os índios e a árvore Sumaúma. Os Pré-maternais (Lu, Sabrina e Gabriela) enriqueceram a floresta com árvores frutíferas, por eles construídas.

É o Caracol Escolinha Semeando o Futuro, projeto curricular desenvolvido desde 1998, trabalhando na conscientização das crianças, pautado em um paradigma que possibilita um desenvolvimento sustentável.

Equipe Caracol



**EXPEDIENTE**  
Caracol Escolinha • Rua Eng. Afonso Cavalcanti, 31  
Bela Vista • Porto Alegre • RS • 90440-110 • (51) 3332 9257  
3332 8411 | Diretoras: Valéria Leal • Jeda Lutz Kartzen



Edição: Kad Comunicação • Rua General André Neves, 100/403 • Centro • Porto Alegre • RS • 90010-210 (51) 3221 0094 • 9913 9639 | Jornalista Resp: Adriana Vargas • Reg. Prof. 9141 | Proj. Gráfico e Editoração: Juliana Lammel • (71) 9157 9671

Brincadeiras de faz-de-conta, músicas, fantasias e letras marcaram o cenário das salas de aula dos Jardins A, das professoras Janaina e Liane. Esse clima de entusiasmo e curiosidade desencadeou, já no mês de março, o início do estudo "A História do Meu Nome", que faz parte do projeto de alfabetização.

Por meio da leitura de livros sobre a família, as crianças levantaram questões a serem pesquisadas. Logo envolveram seus pais, preparando um questionário, para conhecerem mais sobre a sua própria história. Confeccionaram, também, junto com eles, uma caixa com objetos significativos selecionados pelas crianças, motivados por um dos personagens. A apresentação dessas caixas foi um momento especial, no qual cada um explicou o porquê da escolha dos diferentes materiais. Essa dinâmica possibilitou uma maior integração, já que as crianças puderam conhecer melhor seus colegas, como também deu segurança para colocarem suas idéias frente ao grande grupo. Essa caixa tornou-se, para alguns, uma companheira inseparável.

A curiosidade pelas letras foi se intensificando, na medida em que escreviam seus nomes completos. Com isso, diversos jogos envolvendo os nomes foram trabalhados em diferentes momentos da tarde. As crianças passaram a fazer inúmeras perguntas e comentários:

“ Como é o nome dessa letra?  
Essa do Pedro é igual à da minha mãe.  
Eu abro a boca três vezes para dizer o meu nome. ”

Criaram, então, o glossário da turma. Primeiro, elaboraram um cartaz coletivo, porém, logo decidiram que cada um queria ter o seu glossário. Cada um fez o seu livro, cuidadosamente ilustrado. Além disso, confeccionaram uma árvore genealógica e uma carteira de identidade.

Na reunião realizada pela coordenadora da Escola, os pais receberam os materiais produzidos pelos seus filhos durante esse estudo. Enquanto a coordenadora apresentava os fundamentos do Projeto Alfabetização, os pais puderam analisar as produções de seus filhos, com base nos conceitos explicitados.

Cabe destacar que, no Caracol Escolinha, entendemos que o processo de alfabetização possui dois grandes objetivos: o letramento e a construção da base alfabética. O letramento pressupõe que a criança esteja inserida em um ambiente no qual a escrita e a leitura sejam trabalhadas de forma contextualizada. Ou seja, desde cedo é importante que tenham contato com uma diversidade de textos de qualidade. Já a construção da base alfabética requer criatividade pedagógica das professoras para planejar atividades que respeitem a especificidade do trabalho na Escola de Educação Infantil.

Estar alfabetizado não significa apenas ler e escrever. Implica também responder, de forma adequada, às demandas sociais de leitura e escrita.  
Equipe Jardim A



## Responsabilidade Social

O Caracol promoveu uma campanha de Páscoa para ajudar os pequenos do Mais Criança, Grupo de Apoio a Crianças Soropositivas. Foram arrecadadas mais de 100 peças de roupas, calçados, brinquedos e chocolates. É o espírito de solidariedade envolvendo crianças, pais, professores e Direção!

**Caracol na Internet** X  
[www.caracolescolinha.com.br](http://www.caracolescolinha.com.br)

Está em fase de desenvolvimento o site do Caracol na Internet, um espaço para os alunos, pais e professores, com notícias, projetos desenvolvidos, dicas de livros, receitas e muito mais! Aguarde. Lançamento previsto para o segundo semestre.



# Entrevista

## Dr. Fernando Lucchese

Nesta edição, o Caracol Escolinha traz uma entrevista com o cardiologista e pesquisador Dr. Fernando Lucchese. Com a vida agitada que estamos vivendo, escolhemos um tema muito atual: a educação alimentar e a preocupação do Caracol Escolinha com a saúde integral da criança. Confira as considerações e as dicas do Dr. Lucchese.

A importância da educação alimentar na prevenção de doenças

**Qual a importância da alimentação da criança na prevenção das doenças cardíacas?**

A alimentação é tudo. Já temos estudos que mostram que a arteriosclerose está começando a se instalar em crianças com quatro, cinco anos de idade, submetidas, basicamente, a estresse e a alimentação inadequada, rica em gorduras, principalmente.

O segundo aspecto é a questão da obesidade. Atualmente, estudamos a possibilidade de esta obesidade ter muito menos de genética do que se pensa, e muito mais de funcional, no sentido de que se aprende a ser obeso. Aquela história da mãe e da tita dizendo "come que faz bem", na realidade, é uma faca de dois gumes. Estamos decretando que estas crianças vivam menos. A criança que consegue entender que não precisa de alguns elementos, que o gosto está na cabeça dela, que pode ter prazer fazendo escolhas, vive mais e melhor. Por exemplo, se nunca se dá sal ou açúcar para uma criança, ela desenvolve um gosto pessoal, individual. Só conseguimos isso na infância.

**Hábitos alimentares são formados na mais tenra idade e estão relacionados a várias doenças cardíacas. Quais seriam os principais hábitos alimentares protetores da saúde que podem ser estimulados na família e na escola?**

Dois hábitos alimentares iniciados na infância são importantes para proteger a saúde: a redução da gordura saturada e do sal na alimentação. Na geração da batata frita, juntam-se os dois elementos: excesso de sal e gordura saturada.

A ingestão de gordura saturada tem um papel que ainda não conhecemos suficientemente, mas certamente influi na produção do infarto, do derrame cerebral, do Alzheimer, do câncer de próstata, do câncer do colo, do câncer de mama.

Outra questão é o sal. Atualmente, temos 25 milhões de hipertensos no Brasil, sendo que metade deles nem sabe que é hipertenso. A hipertensão vai aos poucos minando o sistema arterial e provoca infarto e derrame cerebral. As comunidades que comem pouco sal são as de maior longevidade. Precisamos ingerir, diariamente, de 3 a 4g de sal. No Rio Grande do Sul, ingerimos 16g, o que demonstra nossa perda de controle da situação, sendo o Estado com maior índice de hipertensos. Associa-se a isso a ingestão de gordura e temos o Estado com maior número de infartos e pessoas com colesterol elevado.

**A vida atribulada das famílias está relacionada com as doenças que, atualmente, afligem nossas crianças, como obesidade, estresse etc.?**

Na verdade, não estamos afligidos somente pela obesidade, pelo estresse, pela hipertensão, pelo

colesterol elevado. Estamos afligidos pela grande doença que é viver no pós-século XX.

O século XX foi um século muito ruim para o ser humano porque foi um século que não agregou sobrevida. No século XIX, as pessoas entraram com 30 anos e saíram com 53, 54 anos, ou seja, quase que dobrou a expectativa de vida. No século XX, as pessoas entraram com 50 e saíram com 70. No século XXI, é que vamos dar o grande pulo porque aprendemos, praticamente, sobre todos os males metabólicos do organismo. Foi o século que nos ensinou por que morremos. Como conhecemos, podemos prevenir.

Diria que a vida atribulada das famílias está relacionada à piora do estilo de vida. A grande busca do século XXI é ter uma vida pessoal, familiar, profissional e financeira organizadas, é ter um lazer organizado. No século XX, se falava em qualidade de vida, que é diferente, está relacionada a conforto.

**Qual a sua opinião sobre a forma com que as famílias se alimentam (em frente à televisão, por exemplo), o local onde se alimentam (shoppings, fast-foods) e o tipo de preparo dos alimentos que utilizam (em sua maioria, produtos industrializados)?**

O problema hoje das famílias é a corrida de todo mundo. Todos correm e os alimentos são mal preparados. O século XX industrializou a gordura, o sal - deixando-o com grande concentração de sódio -, refinou o açúcar. Houve uma mudança de hábitos: o café da manhã é bebido rapidamente, suprimiu-se a hora do almoço e o jantar acontece na hora em que é possível, transformando-se na refeição mais importante do dia, porque é quando as pessoas têm tempo. Inverteu-se tudo e o nosso organismo não está adaptado a isso. Daqui a 200, 500 anos nossa biologia vai ser toda diferente.

Nos países onde o fast-food é mais popular, existe o maior número de pessoas obesas. Dos 7 bilhões de habitantes do mundo, 1 bilhão são obesos.

A industrialização trouxe ainda um outro elemento terrível, que ainda não conhecemos: conservantes e demais substâncias aprovadas em situação de laboratório. O que vai acontecer com a população ao longo de 20, 30, 40, 50 anos ninguém sabe. Não tenho dúvidas de que estes cânceres que estamos vendo aí tem estão diretamente relacionados com a alimentação industrializada de hoje.

Se tivesse que dizer qual foi para a saúde humana o problema mais nefasto do século XX, diria, com certeza, que foi a industrialização de tudo, do sal, do açúcar, da gordura, dos conservantes, dos enlatados, dos refrigerantes, dos alimentos congelados.

**O que o senhor pensa sobre o Projeto Nutrir, desenvolvido pelo Caracol Escolinha?**

Acredito que essa seja a saída. Deveria ter uma lei que organizasse o ensino alimentar desde a



primeira infância. Este Projeto do Caracol é fantástico. O Ateliê dos Sentidos é o ponto alto, parabéns. Tem muito valor o que vocês fazem. Fico imaginando se os pediatras estão acompanhando isso. É um trabalho de muito mérito este de vocês. Fiquei impressionado com a utilização que fazem dos sentidos, ensinando as crianças a usarem os sentidos: cheirar, tocar os alimentos.

Estamos saindo da fase em que se comia quantidades industriais, desnecessárias, para a fase em que vai se comer com sofisticação e delicadeza. Quanto mais tempo levar esse processo, mais tempo vamos levar para a prevenção cardíaca, vascular e de câncer realmente funcionar, ou seja, se as nossas crianças se habituarem a, em pequenas quantidades de alimentos, realmente identificar o que estes alimentos contêm e identificar o que se está comendo, conseguiremos avançar. Mas isso deve ser ensinado para a criança.

**No Caracol, oferecemos às crianças uma alimentação balanceada e variada, com valor calórico controlado; estimulamos a prática de atividade física, com um trabalho integrado entre o nutricionista e o professor de Educação Física; utilizamos óleos e gorduras de qualidade; estimulamos o uso de cereais integrais, ricos em fibras. Na sua opinião, este trabalho que desenvolvemos é preventivo das doenças do coração?**

Obviamente que sim. A consciência é complicada. Devemos ter em algum lugar do cérebro uma teclazinha que apertando o sujeito muda, mas não achamos ainda a tecla. Desmontar o que foi montado errado é complicado. Então, o melhor é montar certo na largada.

Um outro aspecto importante é criar prazer no exercício e na alimentação. Ensinar o prazer é fundamental. Não tenho dúvida de que uma base de formação, alimentar e de exercícios físicos, criada lá na infância, permanece. Pode até desaparecer dos 35 aos 45 anos, mas volta e permanece.