

PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: UM PROJETO INTERDISCIPLINAR NA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

HEALTHY EATING HABITS PROMOTION: AN INTERDISCIPLINARY PROJECT IN PRE-SCHOOL EDUCATION

FOMENTO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES: UN PROYECTO INTERDISCIPLINAR EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR

Raquel Sofia de Oliveira Nogueira e Freitas¹
César Augusto Martins Miranda de Freitas²

RESUMO: O artigo apresenta um estudo qualitativo, de natureza descritiva, configurado como um relato de experiência pedagógica no contexto da educação pré-escolar. O estudo incide sobre a implementação de um projeto interdisciplinar intitulado *Promoção de hábitos alimentares saudáveis*, desenvolvido com um grupo de vinte crianças com idades compreendidas entre os três e os cinco anos. O projeto integrou atividades das áreas de Expressão e Comunicação e de Conhecimento do Mundo, articuladas com educação alimentar e educação para a sustentabilidade. Os dados foram recolhidos através de observação participante, registos de campo da educadora, produções das crianças e comunicações informais com as famílias. A análise descritiva e interpretativa da documentação permitiu identificar aprendizagens na compreensão da sazonalidade dos alimentos, no enriquecimento do vocabulário específico, no desenvolvimento de noções matemáticas elementares e na manifestação de atitudes mais positivas perante a alimentação saudável e a sustentabilidade. O estudo evidencia o potencial pedagógico da metodologia de trabalho de projeto na promoção de aprendizagens integradas na educação infantil.

Palavras-chave: Educação pré-escolar. Alimentação saudável. Sustentabilidade. Trabalho de projeto. Aprendizagem interdisciplinar.

ABSTRACT: This article presents a qualitative, descriptive study in the form of a report on a teaching experience in the context of pre-school education. The study focuses on the implementation of an interdisciplinary project entitled *Promoting healthy eating habits*, carried out with a group of twenty children aged between three and five. The project integrated activities from the areas of Expression and Communication and Knowledge of the World, linked to food education and education for sustainability. Data were collected through participant observation, the teacher's field notes, the children's work and informal communications with families. The descriptive and interpretative analysis of the documentation enabled the identification of learning outcomes in understanding the seasonality of food, the enrichment of specific vocabulary, the development of basic mathematical concepts, and the manifestation of more positive attitudes towards healthy eating and sustainability. The study highlights the pedagogical potential of the project-based methodology in promoting integrated learning in early childhood education.

Keywords: Pre-school education. Healthy eating. Sustainability. Project-based learning. Interdisciplinary learning.

¹Licenciada em Educação de Infância. Educadora de Infância no Agrupamento de Escolas Padre Benjamim Soares - Joane, Vila Nova de Famalicão.

² Doutor em Literatura Portuguesa pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Professor Coordenador da Escola Superior de Educação de Fafe / Instituto Europeu de Estudos Superiores. Investigador Integrado do CITCEM – Centro de Investigação Transdisciplinar Cultura, Espaço e Memória. Investigador colaborador do CIDI – Centro de Investigador, Desenvolvimento e Inovação do Instituto Europeu de Estudos Superiores.

RESUMEN: El presente artículo presenta un estudio cualitativo, de carácter descriptivo, que se configura como un relato de una experiencia pedagógica en el contexto de la educación preescolar. El estudio se centra en la puesta en marcha de un proyecto interdisciplinar titulado «Promoción de hábitos alimentarios saludables», desarrollado con un grupo de veinte niños de entre tres y cinco años. El proyecto integró actividades de las áreas de Expresión y Comunicación y de Conocimiento del Mundo, articuladas con la educación alimentaria y la educación para la sostenibilidad. Los datos se recopilaron mediante observación participante, registros de campo de la educadora, producciones de los niños y comunicaciones informales con las familias. El análisis descriptivo e interpretativo de la documentación permitió identificar aprendizajes en la comprensión de la estacionalidad de los alimentos, en el enriquecimiento del vocabulario específico, en el desarrollo de nociones matemáticas elementales y en la manifestación de actitudes más positivas ante la alimentación saludable y la sostenibilidad. El estudio pone de manifiesto el potencial pedagógico de la metodología de trabajo por proyectos en la promoción de aprendizajes integrados en la educación infantil.

Palabras clave: Educación preescolar. Alimentación saludable. Sostenibilidad. Trabajo por proyectos. Aprendizaje interdisciplinar.

INTRODUÇÃO

A educação pré-escolar representa uma etapa determinante no desenvolvimento integral das crianças, constituindo uma oportunidade ímpar para a promoção de aprendizagens significativas, integradas e contextualizadas. As Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE) sublinham a importância de uma pedagogia centrada na criança, que valorize a construção de conhecimento através da experiência, da observação e da ação do próprio aprendiz (Ministério da Educação, 2016).

Neste contexto, a metodologia de trabalho de projeto emerge como uma abordagem particularmente adequada, permitindo que as crianças sejam coconstrutoras do conhecimento, desenvolvendo competências transversais como a curiosidade, o pensamento crítico, a colaboração e a resolução de problemas (Vasconcelos et al., 2011; Gâmbôa, 2011). A alimentação saudável e a sustentabilidade ambiental constituem temas relevantes e oportunos para o desenvolvimento de projetos educativos na educação infantil, dado o seu potencial para integrar diversas áreas curriculares e promover aprendizagens significativas.

A promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a idade pré-escolar é fundamental para a formação de gerações conscientes e saudáveis (Organização Mundial da Saúde, 2015). Paralelamente, a educação para a sustentabilidade, centrada na exploração da sazonalidade dos alimentos, na valorização de recursos locais e na redução do desperdício, contribui para o

desenvolvimento de uma consciência ecológica precoce (Ernst et al., 2021; Güler Yildiz et al., 2021).

Apesar do reconhecimento teórico da relevância da abordagem interdisciplinar e da metodologia de trabalho de projeto na educação infantil, verifica-se ainda uma escassez de estudos empíricos que documentem, de forma sistemática, práticas pedagógicas concretas em contexto pré-escolar português, particularmente no domínio da articulação entre educação alimentar e sustentabilidade. Esta lacuna científica limita a compreensão aprofundada dos processos de aprendizagem envolvidos e das potencialidades efetivas destas abordagens no desenvolvimento integrado das crianças.

Neste sentido, o problema de investigação que orienta o presente estudo centra-se na compreensão de como a implementação de um projeto interdisciplinar, ancorado na metodologia de trabalho de projeto, pode promover aprendizagens significativas e atitudes mais conscientes relativamente à alimentação saudável e à sustentabilidade em crianças da educação pré-escolar.

Decorrente deste problema, formula-se a seguinte questão de investigação: De que modo a implementação de um projeto interdisciplinar centrado na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na sazonalidade dos alimentos contribui para o desenvolvimento de aprendizagens integradas e para a construção de atitudes mais conscientes em crianças da educação pré-escolar?

Em coerência com esta questão, o presente artigo tem como objetivo analisar e compreender os efeitos de um projeto interdisciplinar, desenvolvido em contexto de educação pré-escolar, na promoção de aprendizagens nos domínios da linguagem, da matemática, do conhecimento do mundo e das atitudes face à alimentação saudável e à sustentabilidade.

Assim, o estudo descreve e analisa um projeto interdisciplinar centrado na temática *Promoção de hábitos alimentares saudáveis*, procurando contribuir para a reflexão fundamentada sobre práticas pedagógicas integradas na educação infantil e para o enriquecimento do conhecimento científico neste domínio.

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

INTERDISCIPLINARIDADE E TRABALHO DE PROJETO NA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

A metodologia de trabalho de projeto constitui uma prática consolidada e reconhecida internacionalmente como particularmente eficaz na promoção de aprendizagens significativas em crianças da idade pré-escolar. Kilpatrick (2008) conceptualizou o método de projeto como um processo centrado na atividade intencional da criança, em que a aprendizagem emerge da interação com o mundo real. Estruturada em fases, a metodologia de trabalho de projeto potencia a integração pedagógica de diversas áreas de conhecimento.

Em Portugal, Vasconcelos et al. (2011) estabeleceram um enquadramento de referência para o trabalho por projetos na educação infantil, identificando quatro fases fundamentais: definição do problema, planificação e desenvolvimento, execução e avaliação/divulgação. Gâmbôa (2011) reforça a ideia de que a pedagogia-em-participação, da qual o trabalho de projeto é uma expressão, valoriza a escuta das vozes das crianças e a sua participação ativa na construção do conhecimento. Recentemente, Leal e Luís (2025) demonstraram que projetos coparticipados em educação infantil promovem a autonomia e a liberdade das crianças, enquanto Aizenber e Zadok (2025) evidenciaram o impacto positivo da aprendizagem baseada em projetos no desenvolvimento de competências nos jardins de infância.

As Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE) enfatizam que a educação pré-escolar deve assentar numa abordagem integrada de aprendizagem, em que domínios como a linguagem, a matemática e o conhecimento do mundo se articulam em torno de experiências significativas (Ministério da Educação, 2016). A interdisciplinaridade não se configura como um mero agrupamento de conteúdos justapostos, mas como uma integração orgânica em que diferentes áreas contribuem mutuamente para a compreensão de fenómenos e a resolução de problemas contextualizados.

EDUCAÇÃO PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

A educação alimentar na infância assume um papel crucial na prevenção de problemas de saúde pública, nomeadamente a obesidade e a malnutrição (Organização Mundial de Saúde, 2015). No entanto, a educação alimentar transcende a mera transmissão de informação nutricional, representando uma abordagem holística que integra a compreensão da origem, sazonalidade e processamento dos alimentos com a promoção de práticas sustentáveis (Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, 2017).

Soares et al. (2025) demonstraram que a promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças, através de intervenções realizadas em ambientes educativos, gera resultados positivos e sustentáveis. De forma convergente, Conceição et al. (2022) salientaram que a educação infantil representa um contexto ímpar para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, desde que as intervenções sejam abrangentes e contextualizadas. Herculano et al. (2024) enfatizam a relevância de intervenções práticas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Adicionalmente, Galvão et al. (2025) evidenciaram que a aprendizagem lúdica potencia a adoção de práticas de higiene e alimentação saudáveis durante a primeira infância.

A exploração da sazonalidade alimentar no contexto educativo potencia diversos objetivos: fomenta o contacto com alimentos de produção local, minimiza a pegada ecológica decorrente do transporte de alimentos a longas distâncias, estimula a curiosidade científica relativamente aos ciclos naturais e facilita a compreensão de conceitos como biodiversidade e sistemas ecológicos (Organização das Nações Unidas, 2015). Figueroa-Piña et al. (2021) corroboraram que a utilização de hortas escolares como ferramenta didática incrementa de forma significativa o consumo de vegetais e frutos em crianças e adolescentes.

SUSTENTABILIDADE E EDUCAÇÃO AMBIENTAL NA INFÂNCIA

A educação para a sustentabilidade desde a infância tem vindo a adquirir crescente relevância no panorama educativo internacional. Ernst et al. (2021) realizaram uma revisão sistemática sobre as contribuições do brincar na natureza para a sustentabilidade em crianças pequenas, concluindo que o contacto regular com a natureza promove comportamentos pró-ambientais e uma identidade ecológica positiva. Güler Yıldız et al. (2021) identificaram, através de uma revisão sistemática, que a educação para a sustentabilidade na primeira infância é mais eficaz quando integrada em projetos holísticos e experienciais.

Em Portugal, Ribeiro et al. (2022) exploraram as conceções de educadores sobre a emergência da sustentabilidade desde a infância, salientando a importância de uma formação docente que valorize a integração curricular da sustentabilidade. Ferreira et al. (2019) reforçam que a educação ambiental e a sustentabilidade devem constituir práticas educativas regulares e não atividades pontuais, promovendo uma mudança cultural gradual.

A literatura infantil constitui também um instrumento privilegiado para a abordagem da sustentabilidade e da relação com o ambiente. Balça e Azevedo (2017) analisaram os

primórdios da relação entre literatura para a infância e educação ambiental em Portugal, demonstrando que os álbuns infantis sobre natureza e alimentação favorecem o desenvolvimento de uma consciência ecológica desde tenra idade. A utilização estratégica destes recursos no contexto do trabalho de projeto potencia a integração curricular e a aprendizagem significativa.

MÉTODOS

O estudo inscreve-se numa abordagem qualitativa, de natureza descritiva, configurando-se como um relato de experiência pedagógica desenvolvido em contexto real de educação pré-escolar. Esta opção metodológica visa compreender, de forma situada e contextualizada, os processos e efeitos de uma intervenção educativa, sem pretensão de generalização, mas com o propósito de produzir conhecimento relevante para a prática pedagógica e para a investigação em educação infantil.

A intervenção decorreu com um grupo de vinte crianças, com idades compreendidas entre os três e os cinco anos, a frequentar um jardim de infância público integrado num agrupamento de escolas do norte de Portugal, em contexto urbano. O grupo apresentava características heterogêneas ao nível do desenvolvimento linguístico, motor e cognitivo, o que corresponde à natureza típica de grupos mistos na educação pré-escolar.

O projeto pedagógico, intitulado *Promoção de hábitos alimentares saudáveis*, foi desenvolvido ao longo de aproximadamente dez semanas, abrangendo os períodos de outono e inverno. A temática emergiu da articulação entre os interesses manifestados pelas crianças e as intencionalidades educativas da educadora, em consonância com as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. A intervenção estruturou-se segundo a metodologia de trabalho de projeto, organizada em três fases fundamentais: definição do problema, planificação e desenvolvimento, e reflexão/divulgação. Em cada uma destas fases, foram implementadas atividades que promoveram a integração de diferentes áreas de conteúdo, nomeadamente linguagem, matemática e conhecimento do mundo, articuladas com a educação alimentar e a sustentabilidade.

A recolha de dados assentou em múltiplas fontes, permitindo a triangulação da informação. Foram utilizados os seguintes instrumentos: (i) observação participante, realizada de forma sistemática pela educadora ao longo de todo o processo; (ii) registos de campo,

produzidos após cada sessão, contendo descrições detalhadas das interações, comportamentos e aprendizagens observadas; (iii) produções das crianças, incluindo desenhos, construções com materiais reciclados, registros escritos e fotografias dos processos e produtos; e (iv) comunicações informais com as famílias, que forneceram informações complementares sobre a transferência de aprendizagens para o contexto familiar.

O corpus de análise foi constituído pelo conjunto dos registros de campo, produções das crianças e notas relativas às interações observadas. A análise dos dados foi conduzida com base em procedimentos de análise de conteúdo de natureza categorial, inspirada nos princípios propostos por Bardin (). O processo analítico desenvolveu-se em três etapas: (i) pré-análise, que envolveu a leitura flutuante dos dados e a organização do material; (ii) exploração do material, através da identificação de unidades de registo e da sua codificação; e (iii) tratamento e interpretação dos dados, mediante a construção de categorias temáticas emergentes.

As categorias de análise foram definidas de forma indutiva, a partir dos dados, e organizaram-se em torno de quatro eixos principais: (i) aprendizagens conceptuais relacionadas com a alimentação e a sazonalidade; (ii) desenvolvimento da linguagem oral e escrita; (iii) mobilização de noções matemáticas; e (iv) atitudes e comportamentos face à alimentação saudável e à sustentabilidade. A fiabilidade da análise foi reforçada através da triangulação das diferentes fontes de dados, permitindo validar as interpretações realizadas a partir da convergência de evidências.

No plano ético, foram assegurados os princípios de respeito pela dignidade e privacidade das crianças, confidencialidade da informação e anonimato dos participantes (SPCE, 2020). A participação das crianças decorreu no âmbito das atividades educativas regulares, tendo sido assegurada a autorização institucional e o consentimento informado das famílias para a utilização dos dados para fins de investigação.

RESULTADOS

A implementação do projeto Promoção de hábitos alimentares saudáveis permitiu recolher um conjunto diversificado de evidências empíricas, resultantes das atividades desenvolvidas ao longo das diferentes fases do trabalho de projeto. Os resultados são apresentados de forma descritiva, organizados em função das principais dimensões de aprendizagem observadas.

O projeto iniciou-se com a leitura e exploração do álbum literário infantil *A lagartinha muito comilona*, de Eric Carle. Os alimentos saudáveis e não saudáveis ingeridos pela lagartinha foram o ponto de partida para um diálogo sobre a disponibilidade de determinados frutos em certas épocas do ano, a origem dos alimentos e o tempo necessário ao seu crescimento. Da conversa em grande grupo emergiram questões como “Porque é que às vezes não há morangos na frutaria?”, “De onde vêm os alimentos?”, “Todos os frutos existem em todas as épocas?”. Estas questões orientaram a planificação e o desenvolvimento das atividades do projeto (Tabela 1).

Tabela 1 – Registo de planificação do projeto *Promoção de hábitos alimentares saudáveis*

| O que sabemos? | O que queremos saber? | Atividades desenvolvidas durante o projeto |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Os frutos e legumes são saudáveis. ▪ Alguns frutos só aparecem em certas alturas do ano. ▪ É preciso comer fruta e legumes para crescer saudável. ▪ A lagartinha comeu muitas coisas diferentes. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Por que é que às vezes não há morangos na frutaria? ▪ De onde vêm os frutos e legumes? ▪ Quais são os frutos e legumes de cada estação? ▪ Quanto tempo demora um fruto a crescer? ▪ O que podemos fazer com os frutos e legumes? | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leitura e exploração de <i>A lagartinha muito comilona</i>, de Eric Carle (Kalandraka, 2007) ▪ Leitura e exploração de <i>O nabo gigante</i>, de Alexis Tolstoi (9.ª ed., Livros Horizonte, 2005) ▪ Leitura e exploração de <i>O Menino que não Gostava de Sopa</i>, de Cidália Fernandes (Edições Livro Directo, 2011) ▪ Leitura e exploração de <i>A surpresa de Handa</i>, de Eileen Browne (Editorial Caminho, 2009) ▪ Elaboração de frutos e legumes com material reciclado ▪ Construção de um calendário estacional de frutos e legumes da época ▪ Registo e contagem de frutos e legumes preferidos ▪ Etiquetagem do calendário estacional de exposição ▪ Diálogos sobre sazonalidade e sustentabilidade |

Fonte: Freitas R. e Freitas C., 2026.

No domínio das aprendizagens conceptuais relacionadas com a alimentação e a sazonalidade, as crianças identificaram diferentes tipos de alimentos, distinguindo frutas e legumes e reconhecendo a sua origem. Durante as atividades de exploração, foram registadas verbalizações que evidenciam a associação entre determinados alimentos e as estações do ano, bem como a identificação de práticas alimentares consideradas saudáveis. As produções das crianças, nomeadamente a elaboração de frutos e legumes com material reciclado, documentam estas aprendizagens, conforme ilustrado na Figura 1.

Figura 1 – Frutos e legumes sazonais construídos com material reciclado



Fonte: Freitas R. e Freitas C., 2026.

No domínio da linguagem, foi documentado um alargamento do vocabulário específico mobilizado pelas crianças. Para além da nomeação de frutos e legumes, passaram a surgir termos como *época*, *colheita*, *estação*, *fresco*, *nutritivo* e *sazonal*. A exploração de obras literárias e a etiquetagem funcional do calendário e da banca de exposição favoreceram a utilização significativa da linguagem oral e escrita.

No que se refere ao desenvolvimento da linguagem oral e escrita, observaram-se momentos frequentes de interação verbal entre as crianças e entre estas e o adulto, particularmente em situações de diálogo coletivo, narração de experiências e descrição de atividades. Foram igualmente produzidos registos escritos emergentes, com apoio do adulto,

incluindo listas de alimentos, legendas e pequenas frases associadas às atividades realizadas, como exemplificado na Figura 2.

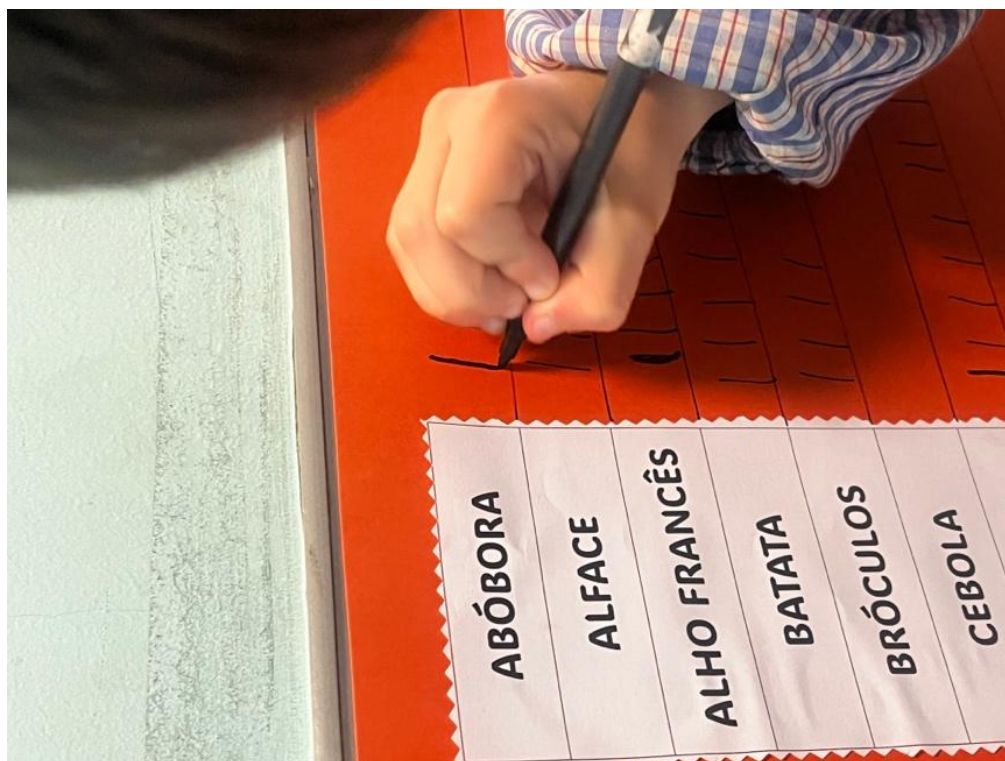
Figura 2 – Etiquetagem de frutos e legumes



Fonte: Freitas R. e Freitas C., 2026.

Relativamente à mobilização de noções matemáticas, as atividades desenvolvidas incluíram situações de contagem, classificação e organização de elementos. As crianças participaram em tarefas de categorização de alimentos, comparação de quantidades e construção de sequências, utilizando materiais concretos. Os registos destas atividades, incluindo tabelas simples e representações gráficas construídas com apoio, são representados na Figura 3.

Figura 3 – Contagem e registo



Fonte: Freitas R. e Freitas C., 2026.

No domínio das atitudes e comportamentos, foram observadas alterações nas escolhas alimentares manifestadas pelas crianças em contexto de sala, bem como referências a práticas adotadas em contexto familiar. Algumas crianças verbalizaram preferências por alimentos explorados durante o projeto e relataram a participação em atividades relacionadas com a alimentação em casa, como a preparação de refeições ou a identificação de alimentos no momento das compras.

Por fim, importa referir que as diferentes dimensões de aprendizagem identificadas foram observadas ao longo de todo o processo, em articulação com as atividades propostas em cada fase do projeto. A diversidade de evidências recolhidas – registos de campo, produções das crianças e documentação fotográfica – permite documentar, de forma descritiva, os processos desenvolvidos e os resultados observados no contexto da intervenção. A construção do calendário estacional (Figura 4) proporcionou uma compreensão prática da sustentabilidade: as

crianças tornaram-se conscientes da importância de “não gastar” e “aproveitar tudo”, revelando uma apropriação espontânea de princípios de sustentabilidade ambiental.

Figura 4 – Resultado do projeto colaborativo: exposição de produtos sazonais



Fonte: Freitas R. e Freitas C., 2026.

DISCUSSÃO

Os dados documentados sugerem que a temática da alimentação saudável, quando trabalhada por meio de um projeto interdisciplinar, pode constituir um eixo organizador de aprendizagens integradas na educação pré-escolar. A metodologia adotada favoreceu a articulação entre linguagem, matemática, conhecimento do mundo, educação para a saúde e sustentabilidade, em coerência com uma perspectiva globalizante da aprendizagem. Este resultado alinha-se com as conclusões de Ernst et al. (2021), que demonstraram que o contacto regular com a natureza e com os seus ciclos promove comportamentos de proteção do ambiente e uma identidade ecológica positiva, e com Güler Yıldız et al. (2021), que identificaram que a

educação para a sustentabilidade na primeira infância é mais eficaz quando integrada em projetos interdisciplinares e experienciais.

O enriquecimento lexical documentado ao longo do projeto é igualmente coerente com o enquadramento teórico mobilizado. A incorporação de termos como *época*, *colheita*, *sazonal* e *nutritivo* no vocabulário espontâneo das crianças decorreu da imersão em situações de uso contextualizado da linguagem, ao observar, manipular, dialogar e etiquetar. Este resultado corrobora o que Balça e Azevedo (2017) demonstraram sobre o papel da literatura infantil no desenvolvimento da consciência ambiental e linguística, e é consistente com os princípios da emergência da literacia defendidos por Mata (2008), que sublinha que a escrita ganha significado quando cumpre uma função real e visível para a criança.

As aprendizagens matemáticas integradas no projeto confirmam que os conceitos matemáticos ganham significado quando enraizados em experiências práticas e em contextos problemáticos autênticos, em linha com o que Clements e Sarama (2009) demonstraram sobre as trajetórias de aprendizagem matemática na infância. Contar, comparar, classificar e registar deixaram de constituir tarefas abstratas para se tornarem ações integradas em objetivos compreensíveis para as crianças. A criação de tabelas de dupla entrada, a contagem em situações concretas e a comparação de propriedades dos alimentos reforçam o valor do trabalho de projeto como organizador de experiências matemáticas significativas em educação de infância.

A redução da recusa alimentar observada, pois crianças que inicialmente rejeitavam certos alimentos mostraram-se progressivamente mais disponíveis para os experimentar, é consistente com os resultados de Figueroa-Piña et al. (2021), que confirmaram que o contacto tátil, olfativo e visual com os alimentos, por exemplo em contextos de hortas pedagógicas, reduz as resistências alimentares. Da mesma forma, Soares et al. (2025) e Herculano et al. (2024) demonstraram que intervenções práticas de promoção da alimentação saudável em contextos educativos produzem resultados positivos e sustentados.

As comunicações das famílias indicam que as crianças passaram a questionar se os frutos eram “da época”, mobilizando conhecimento adquirido de forma autónoma e contextualizada. Este resultado é consistente com a investigação de Ribeiro et al. (2022), que salienta a importância de uma formação docente que valorize a integração curricular da sustentabilidade, e com Ferreira et al. (2019), que reforçam que a educação ambiental deve ser uma prática educativa regular e não um evento pontual.

O envolvimento das famílias, ainda que informal e não estruturado, revelou-se um fator potenciador das aprendizagens, o que é consistente com o que Galvão et al. (2025) e Conceição et al. (2022) demonstraram sobre a importância do envolvimento familiar em intervenções de educação alimentar na infância.

A divulgação do projeto através da exposição à comunidade escolar reforçou o sentido social do conhecimento construído, em linha com os princípios da pedagogia-em-participação descritos por Gâmbôa (2011) e com os projetos coparticipados analisados por Leal e Luís (2025).

Entre as limitações do estudo, destaca-se o facto de se tratar de um relato de experiência centrado num único grupo e assente sobretudo em observação, registos da educadora, produções das crianças e comunicações informais com as famílias. A inexistência de instrumentos padronizados ou de procedimentos analíticos mais sistemáticos limita o alcance das conclusões. Apesar disso, o estudo oferece contributos relevantes para a reflexão sobre práticas pedagógicas integradas na educação pré-escolar.

Em síntese, a experiência confirma que projetos interdisciplinares em educação pré-escolar podem constituir contextos particularmente significativos para a promoção de aprendizagens integradas, desde que partam de questões relevantes para as crianças e mobilizem materiais, linguagem e experiências concretas. A articulação entre alimentação saudável, sazonalidade, sustentabilidade, linguagem e matemática mostrou-se pedagogicamente produtiva e coerente com os referenciais teóricos convocados, reforçando a pertinência de práticas educativas assentes na participação, na significação e na integração curricular.

CONCLUSÃO

A intervenção pedagógica apresentada evidencia o potencial da metodologia de trabalho de projeto para a promoção de aprendizagens integradas, significativas e contextualizadas na educação pré-escolar. A partir de uma temática próxima do quotidiano das crianças, foi possível mobilizar conteúdos de diferentes áreas curriculares e favorecer a construção articulada de conhecimentos, atitudes e linguagens.

Os resultados documentados revelam aprendizagens relacionadas com a compreensão da sazonalidade dos alimentos, o alargamento do vocabulário específico, o desenvolvimento de noções matemáticas elementares e a manifestação de atitudes mais positivas perante a alimentação saudável e a sustentabilidade. O projeto permitiu, assim, reconhecer a fecundidade

pedagógica de propostas interdisciplinares enraizadas em experiências concretas e socialmente significativas.

O presente trabalho reforça a importância de práticas educativas centradas na participação da criança, na articulação curricular e na construção de sentido a partir da experiência. Sugere ainda a pertinência de futuras investigações que documentem, com procedimentos mais sistemáticos, os efeitos de projetos desta natureza em contextos de educação infantil.

REFERÊNCIAS

1. AIZENBER M, ZADOK Y. Project-based learning in kindergartens. *Journal of Early Childhood Research*, 2025; 23(2): 124-136.
2. BALÇA A, AZEVEDO F. Os primórdios da relação entre literatura para a infância e ambiente em Portugal. *Revista Textura*, 2017; 19(39): 19-34.
3. BARDIN L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70; 2011.
4. CLEMENTS DH, SARAMA J. *Learning and teaching early math: the learning trajectories approach*. New York: Routledge; 2009.
5. CONCEIÇÃO E, et al. Hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 2022; 8: 1781-1800.
6. ERNST J, et al. Contributions to sustainability through young children's nature play: a systematic review. *Sustainability*, 2021; 13(13).
7. FERREIRA L, et al. Educação ambiental e sustentabilidade na prática escolar. *Revista Brasileira de Educação Ambiental*, 2019; 14: 201-214.
8. FIGUEROA-PIÑA DG, et al. Evaluation of the effect of a school garden as an educational didactic tool in vegetable and fruit consumption in teenagers. *Nutrition Research and Practice*, 2021; 15(2): 235-247.
9. GALVÃO PRGS, et al. Brincando e aprendendo: promoção da higiene e alimentação saudável na primeira infância. *Aracê*, 2025; 7(3): 14718-14730.
10. GÂMBOA R. *Pedagogia-em-participação: trabalho de projeto*. In: OLIVEIRA-FORMOSINHO J, GÂMBOA R (org.). *O trabalho de projeto na pedagogia-em-participação*. Porto: Porto Editora; 2011: 47-81.
11. GÜLER YILDIZ T, et al. Education for sustainability in early childhood education: a systematic review. *Environmental Education Research*, 2021; 27(6): 796-820.
12. HERCULANO M, et al. Atividade de promoção da alimentação saudável: relato de experiência. *Cadernos ESP*, 2024; 18: e1920.

13. KATZ L, CHARD S. Engaging children's minds: the project approach. Norwood: Ablex; 1989.
14. KILPATRICK W. O método de projeto. Lisboa: Edições Pedago; 2008.
15. LEAL R, LUÍS J. Projetos coparticipados em educação de infância: a autonomia e a liberdade através da metodologia de trabalho de projeto. *Educação e Liberdade*, 2025; 3(1): 67-82.
16. MATA L. A descoberta da escrita. Lisboa: Ministério da Educação/DGIDC; 2008.
17. MINAYO MCS. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes; 2001.
18. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Orientações curriculares para a educação pré-escolar. Lisboa: Ministério da Educação/DGE; 2016.
19. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável. ONU; 2015.
20. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Healthy diet. Genebra: OMS; 2015.
21. PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. Alimentação saudável em números – 2017. Lisboa: DGS; 2017.
22. RIBEIRO C, et al. Concepções de educadores sobre a emergência da sustentabilidade desde a infância. In: MESQUITA C, PIRES MV, LOPES RP (ed.). VI Encontro Internacional de Formação na Docência: livro de atas. Braga: Instituto Politécnico; 2022: 621-633.
23. SIM-SIM I, SILVA A, NUNES C. Linguagem e comunicação no jardim-de-infância. Lisboa: Ministério da Educação/DGIDC; 2006.
24. SOCIEDADE PORTUGUESA DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO. Carta Ética da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação. 2 ed. Porto: SPCE; 2020.
25. SOARES C, et al. Promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças: relato de experiência. *Revista Ciência em Extensão*, 2025; 18.
26. VASCONCELOS T, et al. Trabalho por projetos na educação de infância: mapear aprendizagens, integrar metodologias. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência/Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular; 2011.
27. WELLS NM, LEKIES KS. Nature and the life course: pathways from childhood nature experiences to adult environmentalism. *Children, Youth and Environments*, 2006; 16(1): 1-24.