

FACULDADE LABORO  
CURSO DE PEDAGOGIA

**MICHELY DAS MERCÊS SIQUEIRA RODRIGUES**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM O USO DOS RECURSOS  
LÚDICOS**

São Luís - MA

2022

**MICHELY DAS MERCÊS SIQUEIRA RODRIGUES**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM O USO DOS RECURSOS  
LÚDICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentada ao Curso de Pedagogia da  
Faculdade Laboro, para obtenção do grau  
de Pedagoga.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Andréa Dias Reis

Coorientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Isabelle Christine  
Vieira da Silva Martins

São Luís - MA

2022

**MICHELY DAS MERCÊS SIQUEIRA RODRIGUES**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM O USO DOS RECURSOS LÚDICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentada ao Curso de Pedagogia da  
Faculdade Laboro, para obtenção do grau  
de Pedagoga.

Orientadora: Profa. Andréa Dias Reis

Coorientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Isabelle Christine  
Vieira da Silva Martins

Aprovada em: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Andréa Dias Reis**  
(Orientadora)

---

2º Examinador

---

3º Examinador

São Luís - MA

2022

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM O USO DOS RECURSOS LÚDICOS

Michely das Mercês Siqueira Rodrigues<sup>1</sup>, Isabelle Christine Vieira da Silva Martins<sup>2</sup>,  
Andréa Dias Reis<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Pedagogia da Faculdade Laboro;

<sup>2</sup>Coorientadora. Nutricionista e doutora em Neurociências e Biologia Celular da Universidade Federal do Pará;

<sup>3</sup>Orientadora. Professora na Faculdade Laboro e Docente permanente no Programa de Pós-Graduação em Educação Física-UFMA

## RESUMO

Em virtude da má alimentação e excessivo ganho de peso de um número considerável de crianças na fase escolar, devido a uma alimentação com alta ingestão de doces, carboidratos e alimentos não-proteicos, considera-se que essas atitudes repercutirão nas escolhas alimentares e no desenvolvimento do hábito alimentar inadequado. Logo, estes podem influenciar no estado nutricional ao longo da vida. Contudo os aspectos lúdicos podem auxiliar na motivação e aprendizagem de crianças, conseqüentemente também pode ser utilizado para mudança de hábitos, prioritariamente para uma alimentação saudável. Este trabalho tem como objetivo analisar a influência do lúdico para o consumo de comida saudáveis. Esta revisão de literatura tem finalidade de incentivar a alimentação saudável para crianças por meio da ludicidade.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Atividades lúdicas. Educação infantil.

## 1. INTRODUÇÃO

Durante os primeiros anos de vida, a alimentação saudável é essencial, pois promove o bem-estar, o crescimento e ajuda a prevenir uma série de problemas de saúde. A nutrição inadequada é um dos fatores que contribuem para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Sabe-se que a infância e adolescência são as fases que se consolidam os hábitos alimentares, portanto é necessário o entendimento dos seus fatores determinantes, para que seja possível propor processos educativos para a mudança do padrão alimentar ainda nesse período (PRIORE, et al., 2010).

Neste sentido, Monteiro, Conde (2000) e Monteiro et al., (2000), demonstram que a população brasileira tem passado nas últimas duas décadas, a situação epidemiológica na qual o problema da desnutrição é substituído pelo problema de obesidade, em função da modificação dos hábitos de vida da

população em geral. A prática do uso de recursos educativos para o consumo infantil estimula a curiosidade e estimula o consumo de alimentos ricos em vitaminas e nutrientes, que são excelentes fatores de auxílio à memória, atenção e concentração (SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL, 2020).

Embora os pais sejam os principais responsáveis por incluir hábitos alimentares saudáveis em seus filhos, é fundamental que as escolas trabalhem para desenvolver atitudes e sugestões de atividades que apoiem o aprendizado sobre a alimentação. Kishimoto (2014) descreve sobre a importância do lúdico para as crianças, pois provoca melhor aprendizado ao fornecer a sensação de prazer. Com isso, a importância dos programas de formação de professores para auxiliar na transformação prática dos hábitos alimentares nas escolas permite melhorias no ensino que têm como base motivar os alunos por meio de jogos, brincadeiras e atividades instrucionais que proporcionem atenção e motivação na realização das atividades.

Assim, o presente estudo tem como problemática: Como introduzir de forma lúdica o interesse e o incentivo à alimentação saudável na educação infantil? Tendo em conta as várias soluções práticas, é fundamental que o mediador neste processo procure estratégias de ensino que possam motivar os alunos e despertar o interesse ao longo das aulas de forma a incentivar e recompensar hábitos positivos.

Em relação às práticas educativas utilizadas para estimular o reconhecimento criativo e corajoso, é importante destacar que o processo é contínuo e que a abordagem estimula o estímulo ao longo de todo o processo da vida. Sendo assim, o objetivo deste estudo é analisar a influência do lúdico para o consumo de comida saudáveis.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Alimentação saudável e a alimentação da criança**

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares assumindo a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2005) a alimentação se dá em função do consumo de alimentos (e não de nutrientes). Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes, contudo, os alimentos não podem ser resumidos a veículos destes. Os alimentos trazem

significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas.

Hoje, com a grande apresentação e divulgação da mídia através do *marketing* investido pelas indústrias alimentícias os lanches rápidos e alimentos pré-preparados fazem-se frequentemente na vida dos brasileiros. As crianças e adolescentes como são os mais influenciados e, são públicos-alvo dessas instituições, logo, tendem a consumir em grande quantidade e quase que diariamente. Esses hábitos adquiridos na fase inicial da vida podem submeter a riscos nutricionais, inclusive na idade adulta (RUVIARO et al., 2008).

Para que a intervenção nutricional funcione de forma positiva, é necessário que haja informação adequada sobre a alimentação e nutrição. Uma alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas, minerais e fibras de forma equilibrada, sendo imprescindíveis para cada indivíduo. Esta alimentação deve ser diversificada, incluindo todos os grupos de alimentos que são compostas na pirâmide alimentar, pois cada grupo fornece energias diferenciadas, que suprirão de maneiras específicas cada reservatório energético. Ressaltando que todos os nutrientes são necessários para a manutenção da saúde (SICHERI et al., 2000; BRASIL, 2005).

Vitolo (2008), Mahan e colaboradores (2012) falam que a abordagem nutricional da criança a partir do primeiro ano de vida requer o conhecimento das características biopsicossociais que são comuns ao pré-escolar (1 a 6 anos) e ao escolar (7 anos até a puberdade). Essa fase inicia-se as preferências alimentares e que há diversas influências do meio ambiente. Esse período caracteriza-se por diminuição na velocidade de crescimento e, portanto, diminuição do apetite. Associa-se a esses aspectos a atenção desviada para outras atividades, como andar, correr e mexer em objetos espalhados pela casa.

O crescimento é geralmente estável e lento durante a idade pré-escolar e escolar, mas pode ser irregular em algumas crianças, com períodos de não crescimento seguidos de estirões de crescimento e de pouco apetite e na ingestão alimentar. Para os pais, os períodos de lento crescimento e de pouco apetite podem causar ansiedade, levando a brigas durante as refeições. Assim, cabe aos profissionais orientar os pais de que a falta de interesse pela alimentação, nessa fase, é natural e que se deve evitar as famosas chantagens e artifícios para obrigar a criança a comer.

As preferências alimentares de crianças são os principais determinantes da sua ingestão, e esse processo é aprendido via experiências repetidas no consumo de determinados alimentos, condicionado ao contexto social e às consequências fisiológicas (BIRCH et al., 1989; BIRCH et al., 1990; BIRCH, FISHER, 1995).

## **2.2 A influência da alimentação familiar nas crianças**

A importância dos hábitos alimentares saudáveis (para o crescimento e desenvolvimento adequado da criança) é admitido como de extrema importância. As crianças adquirem esses hábitos através de diversos fatores, tais como a origem econômica, socioculturais, os psicológicos, os emocionais e os familiares. Com essa perspectiva, o ambiente familiar se torna o primeiro educador e influenciador dos hábitos e comportamentos alimentares. Desde o nascimento, e nos primeiros anos de vida, um dos principais eixos de interação entre pais e filhos é a alimentação, tendo seu início com a amamentação. Aos seis meses, o leite materno já não supre as demandas metabólicas para o desenvolvimento da criança, passando a ser necessária a introdução da dieta complementar. É nesta fase que pode ser iniciado o processo de conhecimento dos sabores, como também das texturas, além das preferências e até mesmo as aversões, dentre outros aspectos alimentares (ABRANTES, 2017)

As crianças são influenciadas, pelos pais, como na ingestão de alimentos pelas crianças, perante a forma como os alimentos são disponibilizados, bem como pela maneira como é feita esta interação entre a família e o alimento (VAN DER HORST; SLEDDENS, 2017). O meio ambiente e contexto familiar, quando se apresentam desfavoráveis propiciam condições ao desenvolvimento do excesso de peso e da obesidade, tanto na infância e quanto na adolescência (IERVOLINO; SILVA; LOPES, 2017).

No momento das refeições é muito importante que o adulto que acompanha as crianças esteja atento àquilo que a criança comeu ou recusou, e sua relação com o alimento, para que possa intervir positivamente incentivando-a ou encorajando-a e, acima de tudo, resgatando o valor de comer junto e conversar durante a refeição (PÁDUA, 2021).

### 2.3 Alimentação e políticas educacionais

As crianças são indivíduos sociais e históricos que fazem parte de uma organização familiar inserida na sociedade, marcada por diferentes culturas. O respeito por essa diversidade torna-se o fundamento para uma sociedade inclusiva, e este fato deve ser considerado nos momentos de alimentação. A alimentação é fundamental para o ser humano e para a manutenção de sua saúde. Deste modo, o Ministério do Desenvolvimento Social tem incentivado as práticas alimentares saudáveis, avaliando a merenda escolar e seu impacto no desenvolvimento das crianças. Essas intenções se consolidam por meio do documento “Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas” (incentivando as práticas alimentares saudáveis, avaliando a merenda escolar e seu impacto), como “fruto de uma construção participativa de cidadãos, profissionais, gestores, representantes da sociedade civil, professores e acadêmicos que se dedicam ao tema, compartilham e acreditam que a Educação Alimentar e Nutricional contribui para a realização do Direito Humano à Alimentação adequada e para a construção de um Brasil saudável” (BRASIL, 2012, p.6).

No contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, a Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, que promovam saúde e que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambientais, culturais, econômicas e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2012). Diante dos aspectos legais relacionados a alimentação escolar, cabe refletir sobre as práticas culturais e sociais que envolvem o momento da alimentação, considerando os benefícios físicos e cognitivos intrínsecos no ato de alimentar-se. Entende-se que em um contexto de alimentação, utilizar múltiplas possibilidades educativas, valorizar os hábitos alimentares saudáveis, respeitar a identidade cultural, fornecer a criança possibilidades de conhecer e escolher os alimentos.

Diante disto, a SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE JOINVILLE – SC (2016) fala sobre as orientações de boas práticas pedagógicas no momento das refeições na Educação Infantil:

- Propiciar um ambiente tranquilo para a alimentação;
- Propiciar que a criança socialize através do ato de alimentar-se;

- Incentivar e motivar a criança a experimentar os diversos alimentos oferecidos no cardápio da Alimentação Escolar (quando disponibilizado pela instituição de ensino);
- Motivar a criança a realizar mudanças positivas, caso seu comportamento alimentar esteja inadequado, visando promover hábitos alimentares saudáveis;
- Estimular a criança a utilizar corretamente os talheres;
- Oferecer talheres no tamanho adequado de acordo com a idade da criança;
- Dedicar atenção a criança, no momento das refeições, prontificando-se a ajudá-la;
- Respeitar o ritmo alimentar, estimulando a mastigar bem os alimentos;
- Orientar a criança a comer com moderação e de servir de forma adequada, tanto na quantidade e qualidade;
- Permitir que a criança se alimente sozinha, orientando-a como fazer e não a reprimindo quando derramar ou espalhar os alimentos;
- Jamais castigar, chantagear, constranger ou forçar a criança, quando se recusar a comer;
- Não forçar a limpar o prato, mas sim orientar a criança a se servir de quantidade adequada;
- Jamais utilizar o alimento como prêmio, distração ou recompensa;
- Incentivar o ato de alimentar-se sozinha, pois é uma sensação nova para a criança e deve ser realizada com prazer;
- Trabalhar com as crianças as manifestações de crenças; tabus; mitos e preconceitos alimentares, desvendando questões para estimular/promover a aceitação, porém respeitando valores religiosos quando estes surgirem;
- Não realizar comentários desfavoráveis em relação a algum alimento, dada sua influência em relação as crianças.

#### **2.4 O lúdico no processo de aprendizagem na Educação Infantil**

Em todas as fases de suas vidas, o ser humano está sempre descobrindo e aprendendo coisas novas por meio da interação com seus pares e aprendendo sobre o meio em que vive. Nasceu para aprender, descobrir e apropriar-se do conhecimento do mais simples ao mais complexo, e é isso que garante a sua

sobrevivência e integração na sociedade como um ser participativo, crítico e criativo (DALLABONA; MENDES, 2013).

Brincar faz parte da natureza da criança, e quando não pode brincar, ela acaba perdendo etapas importantes do seu desenvolvimento, podendo desenvolver algumas disfunções psicorgânicas. A partir desse novo conceito, o lúdico, passou a ser mais utilizado. A frequência depende da avaliação que está sendo realizada e da oportunidade que ela apresenta. Expor-se livremente sem se perder e ser capaz de construir um caminho para deixar pra trás a lentidão da produção ou até mesmo o desconhecimento da área (SILVA, 2013).

Cada criança é um ser único, precisa-se compreender, conhecer e reconhecer o jeito particular uma delas serem e estarem no mundo deve ser o grande desafio da educação infantil. Segundo ROSAMILHA (1979, p.77):

A criança é, antes de tudo, um ser feito para brincar. O jogo, eis aí um artifício que a natureza encontrou para levar a criança a empregar uma atividade útil ao seu desenvolvimento físico e mental. Usemos um pouco mais esse artifício, coloquemos o ensino mais ao nível da criança, fazendo de seus instintos naturais, aliados e não inimigos.

O brincar é a atividade predominante na infância e vem sendo explorado no campo científico, com o intuito de caracterizar as suas peculiaridades, identificar as suas relações com o desenvolvimento e com a saúde e, entre outros objetivos, intervir nos processos de educação e de aprendizagem das crianças (NILER; SOCHA; 2014).

As atividades lúdicas, juntamente com a boa pretensão dos educadores, são caminhos que contribuem para o bem-estar e entretenimento das crianças, garantindo-lhe uma agradável estadia na creche ou escola. Certamente, a experiência dos educadores, além de somar-se ao que se propõe, irá contribuir para maior alcance de objetivos de que as crianças consigam absorver e entender o que foi repassado naquela brincadeira (MALUF, 2008).

Na visão de Piaget (1978) apud UJIIE (2008) é pela brincadeira e pela imitação que se dará o desenvolvimento natural, cognitivo e social da criança, que participa de processos de acomodação, na forma de assimilação. Para os autores, a brincadeira é concebida como conteúdo da inteligência, tida como conduta livre, espontânea, que a criança expressa por vontade própria e pelo prazer que proporciona. Assim, como conduta lúdica

demonstra o nível de estágio cognitivo que a criança está, pois há um predomínio de jogo diferenciado: jogo de exercício, jogo de expressão, jogo simbólico (faz-de-conta), jogo de construção e jogo de regra.

Segundo Kishimoto (2014, p. 85) o currículo lúdico reacende o amor da criança pelo aprendizado e provoca momentos de admiração nas crianças, tornando o aprendizado prazeroso. As atividades lúdicas também permitem que as crianças explorem seus corpos e seus ambientes, o que as ajuda a desenvolver as habilidades mentais necessárias para resolver problemas mais desafiadores.

Também é enfatizado que as atividades de aprendizagem são divertidas para as crianças participarem enquanto aprendem ao mesmo tempo. Essa prática de atividades de aprendizagem ajuda as crianças a desenvolver suas habilidades de comunicação, sociais e outras habilidades para a vida, bem como aspectos de suas vidas diárias.

Kishimoto (2010) acrescenta que brincar é uma atividade irrestrita de uma criança que pode ocorrer a qualquer hora e em qualquer lugar e é uma ocorrência regular na vida dessa pessoa. O principal meio pelo qual uma criança se comunica, aprende e se desenvolve é através da brincadeira. Ela preenche as necessidades que surgem em sua vida diária brincando. Para ela, jogar não é apenas muito prazeroso, mas também como ela se expressa. Ela organiza e desorganiza seus pensamentos. Ela constrói e reconstrói seu mundo.

Ensinar um assunto por meio de jogos ou outras atividades produzirá excelentes resultados porque as crianças podem aprender melhor por meio da brincadeira. Desta forma, o valor da leviandade no processo de aprendizagem e ensino confere a muitos tipos de conhecimento uma relevância significativa. Com isso, torna-se possível o compartilhamento de conhecimentos pessoais e intelectuais que auxiliam no desenvolvimento de hábitos, sendo necessária a discussão de temas relacionados à alimentação e à saúde em seu contexto.

Jogos e atividades como as brincadeiras são, sem dúvida, as formas mais naturais de fazer uma criança se interessar por uma atividade, segundo Violada (2011, p. 1). Os jogos devem ser introduzidos gradualmente, por meio de brincadeiras fáceis, para melhorar a observação, a comparação, a imaginação e a reflexão.

## **2.5 Alimentação saudável e a ludicidade**

Conforme Dallabona e Mendes (2004) destacam que a criança brinca porque brincar é uma necessidade básica, assim como a nutrição, a saúde, a habitação e a educação são vitais para o desenvolvimento do potencial infantil. Para manter o equilíbrio com o mundo, a criança necessita brincar, jogar, criar e inventar. Estas atividades lúdicas tornam-se mais significativas à medida que se desenvolve, inventando, reinventando e construindo.

Os hábitos alimentares, quando em formação, são mais fáceis de serem modulados, por isso esse período é tido como mais propício para desenvolvimento de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). A EAN é campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012; MELO, 2018).

O ambiente escolar é apontado por Camozzi et al. (2015) e Lima et al. (2014) como um espaço ideal para a execução de programas e atividades de promoção a saúde pelo seu papel na formação de opiniões e por influenciar a formação da personalidade. A vista disso, houve a implementação da EAN nas escolas, lei nº 13.666 de 16 de maio de 2018, que estabeleceu a EAN como componente obrigatório do Plano Pedagógico e dos currículos escolares (BRASIL, 2018).

Neste cenário a alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a manutenção da saúde, desempenhando papel decisivo no potencial de crescimento e desenvolvimento humano, principalmente da criança em idade escolar, que passa por um acelerado processo de maturação biológica e desenvolvimento psicomotor (CAVALCANTE et al., 2012).

A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis. Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola. Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua corresponsabilidade e a importância de sua participação nesse processo. Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais

saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação, e garantindo a oferta de água potável.

Com o objetivo de envolver toda a comunidade escolar na promoção da saúde e de hábitos alimentares saudáveis, o Ministério da Saúde (MS) e o Ministério da Educação (MEC) publicaram, em 2006, os “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas”. Sendo estes:

- Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.
- Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.
- Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.
- Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.
- Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.
- Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.

Nessa fase, a merenda escolar está relacionada a grandes problemas nutricionais. Muitos pais optam por deixar que a criança se alimente com o que a escola oferece (a grande maioria possui supervisão e acompanhamento de nutricionista, proporcionando um lanche mais saudável e equilibrado) e/ou preferem que as crianças comprem os seus lanches nas famosas “cantinas” onde, a grande maioria de alimentos fornecidos, são industrializados e não tão saudáveis. Há também, aqueles pais que preferem enviar alimentos práticos e rápidos, alegando falta de tempo para o preparo. A merenda escolar precisa ser variada e saudável (SANTOS, 2018).

A escola é um espaço de promoção da saúde porque trabalha a formação do cidadão, a sua autonomia, o exercício dos direitos e deveres, o controle das condições de saúde e a qualidade de vida na obtenção de comportamentos e atitudes consideradas saudáveis. Tendo em vista que o processo educacional, muitas vezes, limita-se à reprodução do conhecimento, por meio de aulas

expositivas que atribuem ao docente o papel de transmissor de conhecimentos, ao passo que os alunos se tornam meros expectadores, faz-se necessária a utilização de estratégias que contribuam para o rompimento desse padrão tradicional de ensino. Tal ruptura propiciará que o docente passe a atuar como mediador no processo de ensino-aprendizagem, promovendo práticas que favoreçam ao aluno apoderar-se de conhecimentos que lhe garanta autonomia. Nesse sentido, atividades lúdicas, como o uso de jogos educacionais, têm se mostrado uma estratégia relevante, por estimular uma melhor relação entre docentes e discentes, e facilitar a aprendizagem (PEREIRA, 2015).

O preparo dos professores e educadores é essencial para a utilização da ludicidade nas aulas, podendo os resultados serem positivos ou negativos. DIVANÇO et al. (2004) personifica o professor como membro central no processo de construção do saber do aluno, devendo utilizar todos os recursos e técnicas de aprimoramento para alcançar resultados satisfatórios em sala de aula.

### **2.5.1 Quando o lúdico pode facilitar o consumo de alimentos saudáveis**

Durante o período letivo, as crianças são expostas a muitas novidades e na sala de aula, professores/educadores ensinam sobre diferentes conteúdos e o processo de aprendizagem pode variar na individualidade de cada aluno. No entanto, a alimentação balanceada é um fator indispensável para auxiliar neste momento, pois a partir de refeições equilibradas a criança encontra todos os nutrientes necessários para auxiliar na sua memória, atenção e na capacidade de concentração (RISOTOLANDIA, 2021).

A escola tem extrema importância na formação dos hábitos alimentares de seus alunos, professores e educadores podem tentar incluir como forma de estratégias para as crianças conhecerem novos alimentos, sabores, formas através de aulas de culinária, apresentando assim, vários alimentos a elas. Com receitas que envolvam alimentos saudáveis, professores e alunos podem provar vários pratos que eles mesmos prepararam. Dessa forma, além de despertar o espírito de equipe nas crianças, ainda desperta sua curiosidade para provar alimentos novos (LOUREDO, 2019).

Além de receitas, os jogos lúdicos também têm papel fundamental nesse processo de aprendizagem. Eles ajudarão a memorizar e apreender o que foi repassado durante a aula, de uma forma bem divertida. O uso de jogos e

brincadeiras possibilita aos professores tornarem suas aulas mais dinâmicas, contribuindo para que a aprendizagem se dê espontaneamente. Utilizando o jogo adequadamente, o professor poderá dispor de mais uma estratégia que o auxiliará no planejamento de suas aulas (KIYA, 2014).

O lúdico é um universo carregado de som, animação e imaginação, que possibilita a criação de sensações novas e diferentes das que se é acostumado sentir. Através da ludicidade as crianças podem simular situações e problemas que posteriormente servirão para a realidade (SILVA, 2017; SIMÃO; POLETTTO, 2019), quanto mais entretidas, mais fácil é a receptividade das crianças a algo novo.

### **2.5.2 Propostas de atividades e jogos lúdicos para fazer com as crianças na escola**

Segundo a SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL (2020) a escola das infâncias deve propor ações educativas que envolvam os produtos da cesta verde e, considerando a opinião das crianças a respeito dos produtos que receberam, elaborar situações pedagógicas que contemplem os objetivos de aprendizagem e desenvolvimento, por meio dos cinco Campos de Experiências, como por exemplo, conversar com as crianças a respeito desses produtos, explorando:

- Suas características: texturas, aromas, cores, sabores, formatos;
- Classificação: leguminosas, verduras folhosas, frutas, raízes/tubérculos;
- Formas de consumo: com casca, sem casca, cru ou cozido, pastoso, líquido e sólido;
- Grandezas e medidas: peso, quantidade, volume;
- Formatos: arredondados, triangulares, compridos, curtos, dentre outros;
- Conservação dos alimentos: dentro e/ou fora da geladeira;
- Preferências das crianças: alimentos crus ou cozidos, sucos ou frutas *in natura*;
- Compartilhamento de receitas elaboradas pelas famílias/crianças com os produtos da cesta verde;

- Produção oral/escrita/desenho/colagem coletiva das crianças com e sem registro da professora e/ou do professor escriba (cardápios, receitas, histórias, parlendas, paródias, rimas, dentre outras).

- Selecionar literatura infantil que aborde a temática da alimentação;
- Dentre outras atividades.

Festividades e eventos no ambiente escolar devem ser planejados para que também contribuam para fortalecimento da identidade cultural e social, a autonomia e a formação de hábitos alimentares saudáveis, de acordo com as diretrizes da Portaria Interministerial 1010/2006. A oferta de outros alimentos deve ser realizada com a ciência do SANE. As comemorações dos aniversariantes do mês podem ser apoiadas, mas também este deve ser um momento de aprendizado, socialização e valorização da criança e até mesmo do adulto. É uma excelente oportunidade para construir valores saudáveis em relação à alimentação, fugindo das tradicionais e inadequadas preparações e, convergindo para introdução de opções saudáveis como, por exemplo, espetinhos de frutas, sucos naturais e bolos com ingredientes funcionais que produzirão efeitos positivos na saúde, associados a interação social.

As ações promotoras de saúde deverão ser assumidas de modo cotidiano pela unidade escolar, onde todos os adultos que nela trabalham terão que assumir como modelos, coerentes com o discurso feito em prol da alimentação saudável. As práticas alimentares saudáveis devem ter como objetivo estimular a autonomia dos sujeitos, tendo como princípios a: sustentabilidade social, ambiental e econômica; valorização da cultura alimentar e respeito a diversidades de opinião e o autocuidado (Brasil, 2012). Entre as ações pedagógicas que poderão ser realizadas sobre a alimentação saudável com as crianças temos:

- Pesquisar os hábitos alimentares das famílias;
- Conversações, histórias, recortes, dramatizações;
- Apresentação do cardápio para as crianças, motivando-as a experimentar todos os alimentos;
- Vivenciar brincadeiras de faz de conta tendo como temática alimentação saudável;
- Organizar restaurantes, piqueniques e promover a degustação dos alimentos;

- Confeccionar receitas com alimentos que são menos apreciados durante as refeições;
- Realizar o cultivo de hortaliças, plantio, rega, retirada dos matinhos, crescimento das plantas, colheita, preparação e degustação.

O professor deve ter conhecimento sobre alimentação saudável para que, junto com outros profissionais, possa planejar e implantar medidas de inclusão de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar. Segundo Barreto (et. al., 2016, p. 311-312),

[...] quando se aplica programas alimentares em idades mais precoces têm maiores chances de êxito, uma vez que a vida intrauterina e a infância, principalmente o período pré-escolar, são momentos críticos, durante os quais a regulação do balanço energético é programada. Existem evidências de que o desenvolvimento do sobrepeso em fase precoce da vida pode se tornar em importante fator de risco para o aparecimento de obesidade posteriormente.

Algumas soluções práticas podem ser implementadas no dia a dia, a fim de estimular o consumo infantil e incentivar a alimentação saudável desde os primeiros anos de vida. Afinal, a educação alimentar é assunto sério e ela deve ser levada em consideração durante as atividades em sala de aula. Para os educadores que desejam tornar a hora do lanche mais divertida e interessante, a alimentação lúdica pode ser uma excelente aliada. Afinal, as crianças costumam se interessar por novidades e os atrativos visuais são muito importantes. O professor pode recorrer a alguns recursos, transformando a alimentação em um momento alegre para todos os alunos (RISOTOLANDIA, 2022).

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A quantidade e qualidade da alimentação sofreu alterações ao longo dos anos, sendo hoje mais comum o consumo de alimentos processados, congelados, ricos em sódio, açúcares e gorduras saturadas - alimentos de alto valor energético e baixo valor nutricional. A alimentação desequilibrada é um dos fatores que contribuem para o aparecimento de desnutrições ou obesidades.

Diante do exposto, é preciso ter conhecimento na área de alimentação saudável, fazem-se necessárias estratégias pedagógicas e ações interdisciplinares, numa parceria entre escola, pais e profissionais da saúde para a promoção de uma educação alimentar adequada.

A escola pode desenvolver diversas estratégias para a educação alimentar e nutricional dos alunos, apontando caminhos, desenvolvendo aspectos lúdico, prioritariamente para melhor fixação do conhecimento na infância, além de fazer discussões e criar oportunidade para crianças conhecerem e consumirem alimentos mais saudáveis e variados, amenizando o circuito do consumo de alimentos industrializados.

Deve-se capacitar todos os profissionais da escola para que haja uma movimentação conjunta para introduzir hábitos saudáveis nos escolares, através de projetos, dinâmicas, jogos educativos, passeios, entre outras estratégias. Tudo isso precisa de um planejamento prévio com todo o corpo docente.

A escola deve ser sempre um ambiente acolhedor e entender/atender todas as necessidades das crianças.

Por fim, ressalta-se a importância da manutenção do vínculo entre a instituição educativa, famílias/bebês/crianças, devendo ser mantido em todas as ações educativas propostas.

## REFERÊNCIAS

\_\_\_\_\_. RISOTOLÂNDIA. **Saiba como alimentação lúdica pode incentivar o consumo infantil**. 27 AGO 2021. Disponível em: <<https://risotolandia.com.br/saiba-como-alimentacao-ludica-pode-incentivar-o-consumo-infantil/>>. Acesso em: 18 out 2022.

ABRANTES, Priscylla Kelly. **A influência familiar no hábito alimentar infantil**. 30 maio 2017. Disponível em: <<https://casadurvalpaiva.org.br/artigos/130/A-influencia->>. Acesso em: 12 out 2022.

ALMEIDA, P. N. Educação lúdica: técnicas e jogos pedagógicos. São Paulo: Loyola, 1995  
BERNART, Aline; ZANARDO, Vivian. P. Skzypek. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. **Revista Vivências**. Vol.7, N.13: p.71-79, Outubro/2011. Disponível em: [http://www.uricer.edu.br/cursos/arq\\_trabalhos\\_usuario/3267.pdf](http://www.uricer.edu.br/cursos/arq_trabalhos_usuario/3267.pdf). Acesso em: 12 de setembro de 2022

BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Lei nº 9.394/96. Brasília, 1998.

BRASIL. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Acesso em: 23 out 2022.

Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Mo692 Módulo 11 : **Alimentação saudável e sustentável.** / Eliane Said Dutra...[et al.]. – Brasília : Universidade de Brasília, 2007. 92 p.

BRASIL. Ministério da saúde e Ministério da Educação. **Portaria Interministerial N° 1.010 de 8 de maio de 2006:** Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional.

BRASIL. Ministério da saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição.** Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

DALLABONA, Sandra Regina; MENDES, Sueli Maria Schmitt. O LÚDICO NA EDUCAÇÃO INFANTIL: JOGAR, BRINCAR, UMA FORMA DE EDUCAR. **Rev. de divulgação técnico-científica** do ICPG Vol. 1 n. 4 - jan.-mar., 2004. Disponível em: <[https://www.inesul.edu.br/professor/arquivos\\_alunos/doc\\_1311627172.pdf](https://www.inesul.edu.br/professor/arquivos_alunos/doc_1311627172.pdf)>. Acesso em: 18 mar 2022.

IERVOLINO, S. A.; SILVA, A. A. DA; LOPES, G. D. S. S. P. L. <b> Percepções das famílias sobre os hábitos alimentares da criança que está obesa. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 16, n. 1, p. 1–7, 2017.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida (Org.). **O brincar e suas teorias.** São Paulo: Pioneira, 2003.

KISHIMOTO, Tizuko. Morchida. **Brinquedos e brincadeiras na educação infantil.** UNISUL, 2010. Disponível em [https://www.unisul.br/wps/wcm/connect/4b738da1-647d-46ad-bd7e-ae486e5dee55/brinquedos\\_e\\_brincadeiras](https://www.unisul.br/wps/wcm/connect/4b738da1-647d-46ad-bd7e-ae486e5dee55/brinquedos_e_brincadeiras).

KISHIMOTO, Tizuko. Morchida. **Jogo, Brinquedo, Brincadeira e a Educação.** São Paulo: Cortez, 1998.

KISHIMOTO, Tizuko. Morchida. **O Brincar e suas Teorias.** Editora Cengage Learning/2002 Disponível em: [https://issuu.com/cengagebrasil/docs/brincar\\_e\\_suas\\_teorias](https://issuu.com/cengagebrasil/docs/brincar_e_suas_teorias). Acesso em: 14/04/2018.

KIYA, Marcia Cristina da Silveira. **Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE.** 2014. Disponível em: <[http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pde/pdebusca/producoes\\_pde/2014/2014\\_uepg\\_ped\\_pdp\\_marcia\\_cristina\\_da\\_silveira\\_kiya.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_uepg_ped_pdp_marcia_cristina_da_silveira_kiya.pdf)>. Acesso em: 12 out 2022.

KUHLMANN Jr., M. **Infância e Educação Infantil.** Porto Alegre: Mediação, 1998.

LOUREDO, Paula. **Estimulando uma alimentação saudável entre as crianças.** 2019. Disponível em: <<https://educador.brasilecola.uol.com.br/estrategias-ensino/estimulando-uma-alimentacao-saudavel-entre-as-criancas.htm>>. Acesso em: 18 out 2022.

MALUF, Angela Cristina Munhoz. **Atividades lúdicas para educação infantil:** Conceitos, orientações e práticas 1 ed. Vozes 2 ago 2011. Disponível em:

<[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=qtQbBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=l%C3%BAAdico+na+educa%C3%A7%C3%A3o+infantil&ots=yzs\\_7trw\\_K&sig=9s2M26pG59LGqpTTJx2u2JB0k00#v=onepage&q=l%C3%BAAdico%20na%20educa%C3%A7%C3%A3o%20infantil&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=qtQbBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=l%C3%BAAdico+na+educa%C3%A7%C3%A3o+infantil&ots=yzs_7trw_K&sig=9s2M26pG59LGqpTTJx2u2JB0k00#v=onepage&q=l%C3%BAAdico%20na%20educa%C3%A7%C3%A3o%20infantil&f=false)>. Acesso em: 18 out 2022.

MELO, G. P. A.N.A **Ludicidade como recurso pedagógico na Educação Infantil.**

PróDiscente: Caderno de Produção Acadêmico-Científica, Vitória-ES, v. 24, n. 1, p. 29- 43, 2018.

Ministério da Educação (MEC): [www.mec.gov.br](http://www.mec.gov.br)

Ministério da Saúde (MS): [www.ms.gov.br](http://www.ms.gov.br)

NILES, Rubia Paula Jacob; SOCHA, Kátia. A importância das atividades lúdicas na educação infantil. **rev. Ágora:** R. Divulg. Cient., v. 19, n. 1, p. 80-94, jan./jun. 2014.

Disponível em: <<http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/view/350>>. Acesso em: 18 out 2022.

PÁDUA, Elaine de. **A influência da alimentação familiar nas crianças.** 18 jun 2021.

Disponível em: <<https://www.ninhosdobrasil.com.br/a-influencia-da-alimentacao-familiar-nas-criancas>>. Acesso em: 12 out 2022.

ROSAMILHA, Nelson. **Psicologia do jogo e aprendizagem infantil.** São Paulo: Pioneira, 1979.

SANTOS, Helivania Sardinha dos. **Alimentação saudável na infância.** Disponível em:

<<https://escolakids.uol.com.br/ciencias/uma-boa-alimentacao.htm>>. 2018 Acesso em: 18 out 2022.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE JOINVILLE – SC. METODOLOGIAS DA ALIMENTAÇÃO, HIGIENE E REPOUSO. **Educar e Cuidar na Educação Infantil:**

Caminhos Metodológicos Para a Rede Municipal de Joinville. jun 2016. Disponível em:

<<https://www.joinville.sc.gov.br/wp-content/uploads/2016/06/Metodologia-da-alimenta%C3%A7%C3%A3o-da-higiene-e-do-reposo-na-Educa%C3%A7%C3%A3o-Infantil-da-Rede-Municipal-de-Ensino-de-Joinville.pdf>>. Acesso em: 12 out 2022.

Secretaria de Educação. **Alimentação na Educação Infantil:** mais que cuidar, educar, brincar e interagir. [https://www.educacao.df.gov.br/wp-content/uploads/2021/07/Guia\\_Projeto\\_Alimentacao.pdf](https://www.educacao.df.gov.br/wp-content/uploads/2021/07/Guia_Projeto_Alimentacao.pdf)

4 mar 2020 Acesso em: 10/10/2022

SECRETARIA DE ESTADO DO DISTRITO FEDERAL. **Alimentação na Educação Infantil:** mais que cuidar, educar, brincar e interagir

SILVA, Valdirene da. **O lúdico no processo de aprendizagem na educação infantil.** João Pessoa: UFPB, 2013. Disponível em:

<<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/4266/1/VS23092013.pdf>>. Acesso em: 18/10/2022.

UJIIE, N. T. (2008). **Ação lúdica na educação infantil**. *Colloquium Humanarum*. ISSN: 1809-8207, 4(1), 01–07. Disponível em: <<https://revistas.unoeste.br/index.php/ch/article/view/206>>. Acesso em: 18 out 2022.

VAN DER HORST, K.; SLEDDENS, E. F. C. **Parenting styles, feeding styles and foodrelated parenting practices in relation to toddlers' eating styles**: A cluster-analytic approach. *PLoS ONE*, v. 12, n. 5, p. 1–16, 2017.

VITOLLO, Márcia Regina. **Nutrição**: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.