

Atividades propostas para realização de Educação Nutricional e Alimentar (EAN) em escolas com alunos do Berçário I ao Jardim II



ATIVIDADE: Semáforo dos Alimentos

Atividade pensada em dois momentos, num primeiro momento associar as cores do semáforo com os alimentos, sempre explicando que assim como no semáforo de trânsito, existem alimentos que podemos comer livremente (sinal verde), alimentos que devemos ter atenção (sinal amarelo) e alimentos que devemos evitar (sinal vermelho). Ao mostrar algumas figuras de alimentos, os alunos são convidados a indicar qual cor do semáforo deve ser "acesa" para eles. De forma lúdica, os alunos conseguirão discernir entre alimentos que são prejudiciais ao corpo e os que ajudam o corpo a se desenvolver.

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (3 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Explicar e familiarizar as crianças com todos os tipos de alimentos, os benéficos, os que devemos ter atenção e os que devemos evitar, bem como reconhecer e identificar os alimentos.

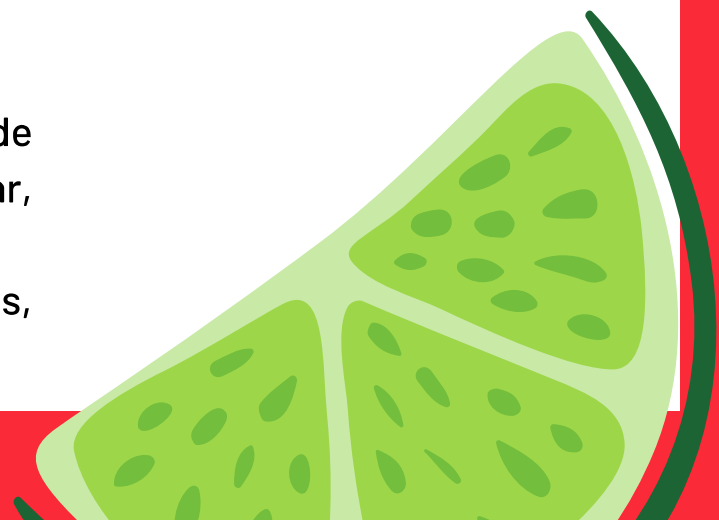
Materiais de apoio necessários: Cartolinas, figuras de alimentos, revistas, imagens de alimentos, papel vermelho, amarelo e verde, tesoura e cola.



Alimentos que **NÃO** são saudáveis e devem ser evitados!

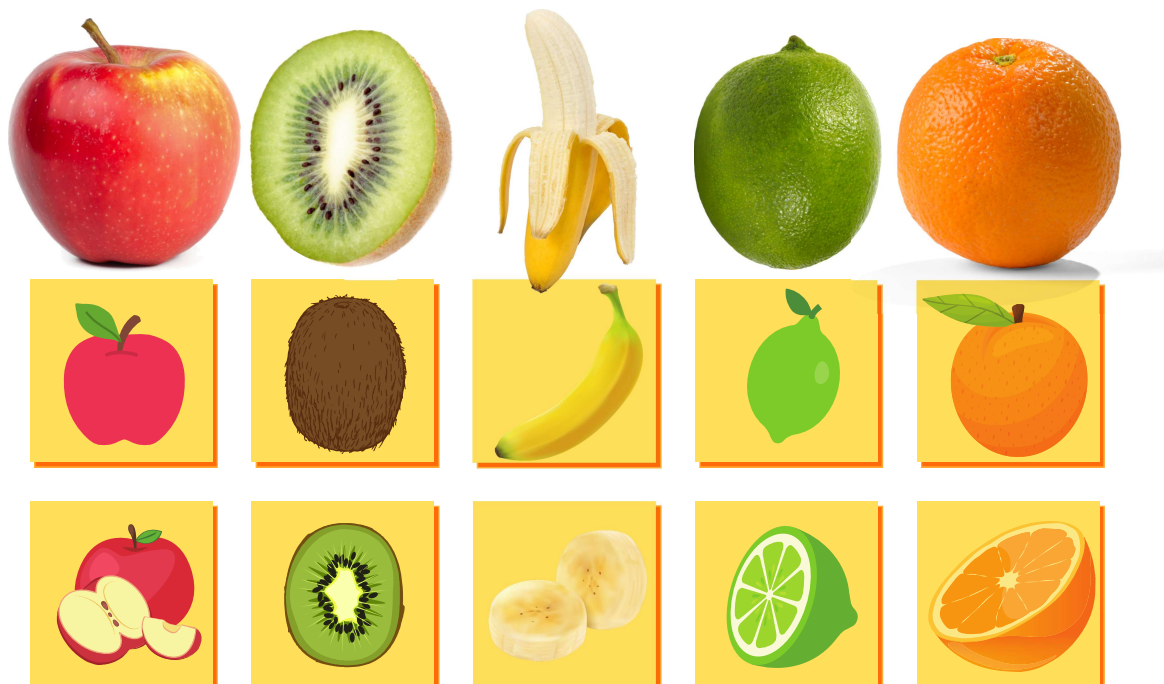
Alimentos saudáveis em pequenas porções, mas que fazem mal a saúde quando são consumidos em grande quantidade

Alimentos saudáveis bons para o funcionamento do nosso corpo, pensamentos e emoções



ATIVIDADE: Trabalho das Frutas

Atividade que tem por objetivo trabalhar o reconhecimento e identificação das frutas, onde são usadas figuras de diferentes frutas para que os alunos realizem uma "justaposição" das mesmas, identificando as características de cada fruta.



Público alvo: Maternal I ao Jardim II (3 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Reconhecer e identificar os tipos de frutas; trabalhar os 5 sentidos dos alunos.

Materiais de apoio necessários: Diferentes frutas e imagens de diferentes frutas, cortadas e inteiras.



ATIVIDADE: Feirinha

Pedir para cada aluno levar uma fruta ou legume que for possível, ou verificar a possibilidade da escola fornecer. É importante um primeiro momento com as crianças para uma roda de conversa, com auxílio de imagens e slides, que ressaltam os benefícios de uma alimentação saudável, para isso pode-se usar uma música ou história, como a que demos exemplo neste presente trabalho. Após o primeiro momento, pedir para que os alunos coloquem somente os alimentos saudáveis no balde ou cesta, com o objetivo de fazer caber os alimentos dentro do recipiente.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Estimular o consumo de alimentos saudáveis, trabalhar os sentidos e familiarizar as crianças com os diferentes tipos de alimentos ainda crus.

Materiais de apoio necessários: Diferentes frutas, legumes e verduras que forem possíveis de adquirir, um balde ou cestinha, canetinhas e cartolina.



ATIVIDADE: História da “Chapeuzinho Vermelho e o Incrível Lobo Bom”

Leitura do livro ou exposição do vídeo disponível no site e aplicativo YouTube: Chapeuzinho Vermelho e o Incrível Lobo Bom - Projeto para trabalhar alimentação saudável.

Após a atividade é pedido para que as crianças desenhem na cesta da Chapeuzinho os alimentos que o Lobo ensinou para a Chapeuzinho Vermelho.

Público alvo: Berçário II ao Jardim II (1 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Proporcionar às crianças o acesso ao mundo adulto, por meio do encanto e do envolvimento que lhes permite interagir, compreender e se apropriar dos conhecimentos construídos, vivenciá-los e ressignificá-los, colocando em prática e transportando-os para suas vivências. Trabalhar a importância de uma alimentação sadia equilibrada e diversificada.

Materiais de apoio necessários: Livro ou vídeo da história do “Chapeuzinho Vermelho e o Incrível Lobo Bom”, lápis de escrever e de colorir, imagens de frutas.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

ATIVIDADE: Teatro dos Alimentos

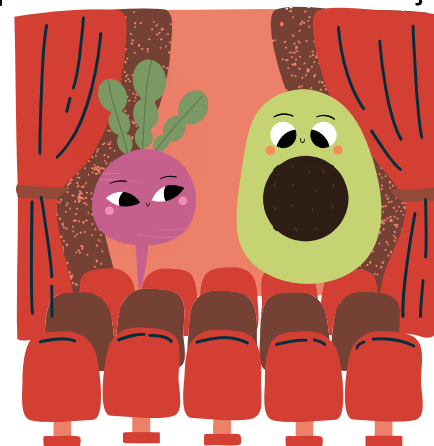
Contar histórias apresentando os personagens (banana, abacaxi, morango, uva, laranja) do teatro, e de forma lúdica, evidenciando aquilo que mais os caracteriza: cor, sabor, forma. Após a história, distribuir as folhas com desenhos dos personagens para que as crianças os pintem. Essa atividade poderá proporcionar um conhecimento e interação maior das crianças com as frutas, alimentos esses que já fazem parte de sua rotina alimentar. Obs.: O educador também pode trabalhar com massa de modelar, incentivando as crianças a “fabricar” os alimentos saudáveis que já comem na próprio Centro de Educação Infantil.

O educador pode utilizar cartazes coloridos de frutas e verduras e anexar na parede da sala de aula e sempre interagir com eles no momento do lanche, levando as crianças a visualizarem se algum alimento que estão comendo está na parede da sala de aula deles. Proporcionar um dia para a degustação dos alimentos utilizados na dramatização.

Público alvo: Berçário I ao Jardim II (1 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Estimular a identificação e reconhecimento dos diferentes tipos de frutas, estimular a interação entre as crianças bem como hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Personagens (frutas em E.V.A.) de fantoches, folhas A4 com os personagens desenhados, lápis de cor, giz de cera ou canetinhas coloridas, massa de modelar.



ATIVIDADE: Brincando com os Alimentos

Distribuir um prato descartável e guardanapo para cada criança. Com as frutas e verduras previamente cortadas e/ou amassadas, convidar as crianças a interagir com os alimentos disponíveis e montar carinhas divertidas. Ao final, oferecer os alimentos às crianças para que experimentem. A proposta é as crianças interagirem com os alimentos, e permitir que conheçam a consistência e sabor de cada alimento, usando os sentidos visão, paladar e tato, pois a alimentação nessa fase está relacionada à interação social e cognitiva, além de auxiliar no desenvolvimento de sua coordenação motora.

Público alvo: Berçário I ao Jardim II (até 5 anos)

Objetivos da atividade: Promover interação com alimentos saudáveis por meio de montagens divertidas e estimular o desenvolvimento dos sentidos do corpo.

Materiais de apoio necessários: Alimentos diversos como, frutas em diferentes cortes, tamanhos e cores, verduras cozidas, pratos descartáveis, guardanapos.



ATIVIDADE: A Cesta da Dona Maricota

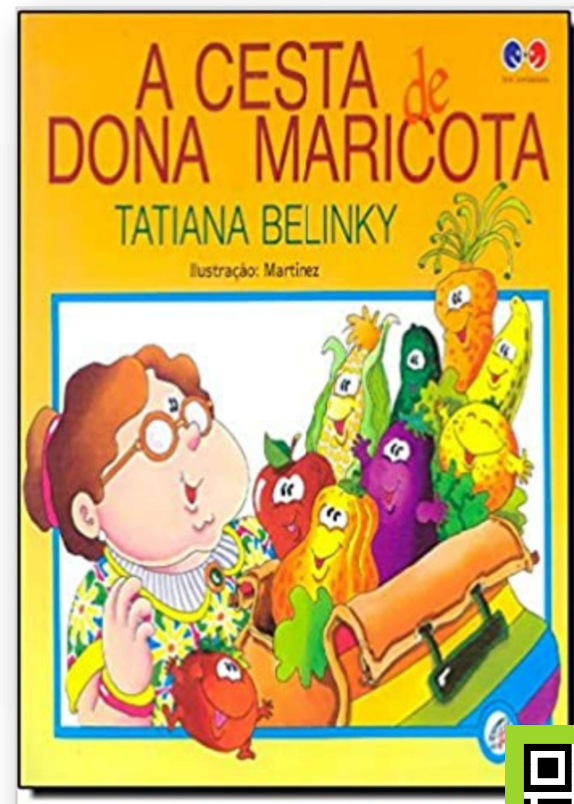
Realizar a leitura do livro - “A cesta de Dona Maricota” usando uma cesta decorada com uma senhora feita com E.V.A. e frutas, verduras e legumes feitos com E.V.A..

Convidar as crianças a confeccionar a cesta de Dona Maricota usando pratos de papel e desenhos de frutas, verduras e legumes.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Incentivar os bons hábitos alimentares; identificar as preferências alimentares dos alunos; conhecer a necessidade da higienização dos alimentos e das mãos e ainda explicar sobre a importância de uma alimentação balanceada.

Materiais de apoio necessários: Livro da Dona Maricota, figuras e imagens de alimentos saudáveis, cesta, E.V.A., tesoura e cola.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

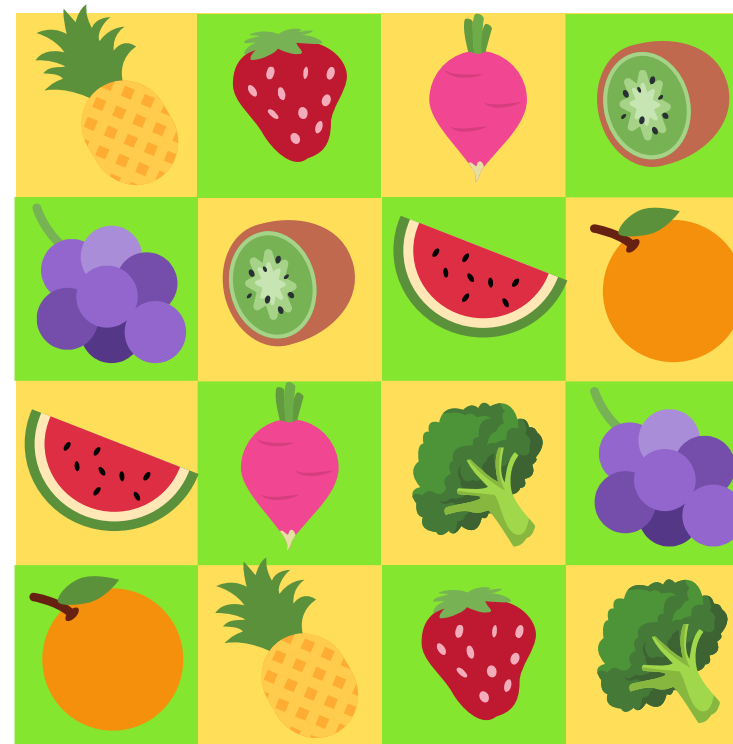
ATIVIDADE: Brincando com os Alimentos

Iniciar fazendo uma roda de conversa, e com auxílio de imagens, slides ou vídeos, explicar e conversar a respeito dos alimentos saudáveis. Após a roda, entregar um jogo, intitulado “Jogo da memória dos Alimentos” onde as crianças no primeiro momento terão que colorir os alimentos e após pintar terão que identificar os pares referentes aos alimentos saudáveis.

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Explorar as texturas, sabores, cheiros dos alimentos, estimular o reconhecimento e identificação dos alimentos saudáveis bem como incitar hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Figuras e imagens de alimentos saudáveis, jogo da memória para colorir, lápis de cor, tesoura sem ponta.



ATIVIDADE: Conhecendo a nossa barriguinha

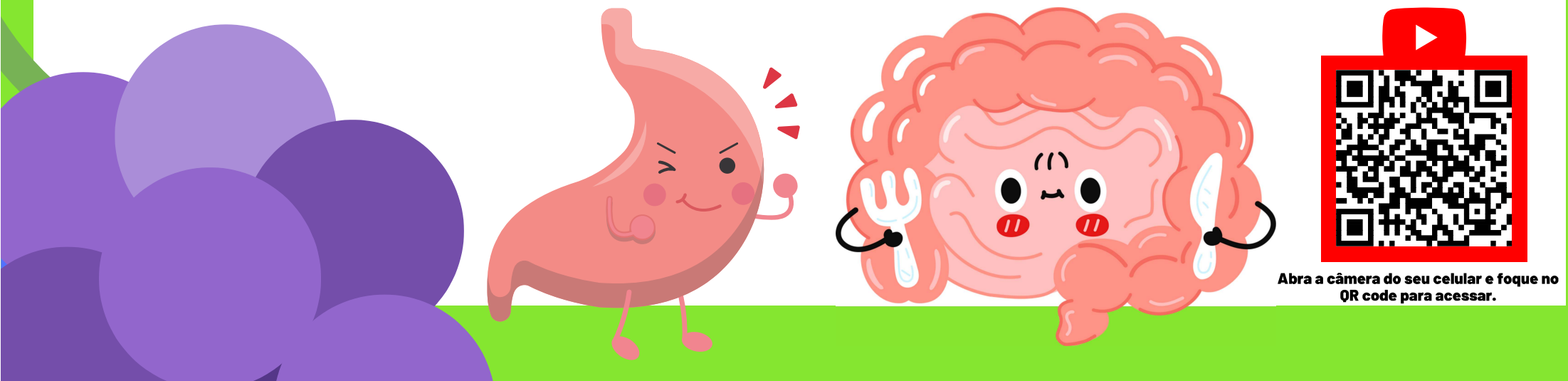
Exibição ou leitura do livro: Próxima Parada Estação Barriga, escrito por Anna Russelmann, disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube: Próxima Parada Estação Barriga*.

Concluir com uma roda de conversa dando a oportunidade de cada criança falar o que aprendeu de novo ou alguma experiência empírica.

Público alvo: Berçário I ao Jardim II (1 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Reforçar a importância de uma boa mastigação e de uma refeição equilibrada em quantidade, qualidade e harmoniosa, bem como estimular hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Vídeo ou livro da Anna Russelmann, aparelho de televisão ou computador para exibição do vídeo, imagens e figuras de alimentos saudáveis.



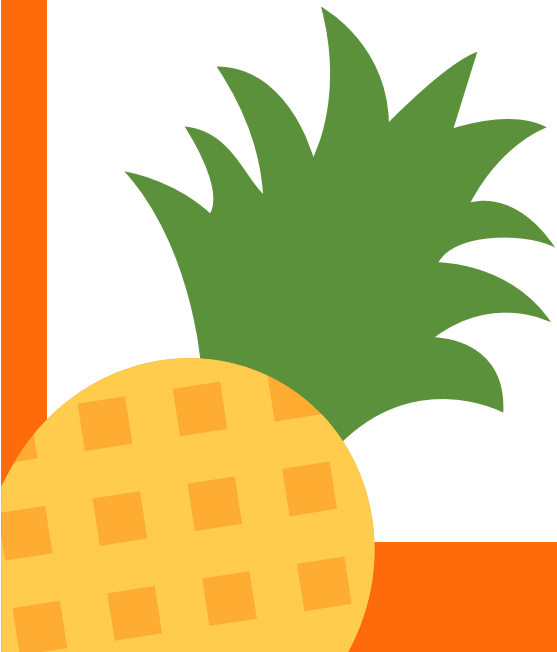
ATIVIDADE: Brincadeira Cantada

Atividade pensada para trabalhar o conhecimento sobre o corpo e a alimentação saudável usando a música “Palavra Cantada - Sopa”, disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube: Comida Brasileira*. Os alunos poderão bater palma e interagir conforme a letra da música.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Estimular o reconhecimento sobre alimentos, principalmente os comuns brasileiros, também a interação entre as crianças, bem como os sentidos.

Materiais de apoio necessários: Televisão ou som para tocar a música “Sopa”.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

ATIVIDADE: Cantando e Aprendendo com a Ana

“Ana e as Frutas” é um misto de história e música, onde os alunos participam da música, completando o nome da personagem, Ana. Disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: História: Ana e as Frutas.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Estimular a identificação e reconhecimento dos diferentes tipos de frutas, estimular a interação entre as crianças bem como hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de som ou TV com acesso à internet para reprodução da música, pode-se ter auxílio de figuras e imagens caso não seja possível o uso da tv.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Alimentação Saudável

No primeiro momento, com auxílio de imagens e/ou figuras e vídeos, reforçar a importância de uma alimentação saudável e os perigos de uma alimentação rica em produtos industrializados. Elaborar um pequeno mural com uma “carinha feliz” para os alimentos saudáveis e uma “carinha triste” para os alimentos industrializados, fazendo uma breve introdução sobre o que são esses produtos e que não devemos consumi-los com frequência. Após essa roda de conversa, convidar os alunos para recortar imagens e figuras em revistas e livros que sejam alimentos saudáveis e alimentos industrializados. Quando recortados, pedir para cada aluno colocar um alimento na “carinha feliz” que condiz com alimento saudável e um alimento industrializado na sua respectiva “carinha triste”.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Familiarizar as crianças com todos os tipos de alimentos, os naturais e os industrializados. Estimular os sentidos como visão e tato, bem como hábitos alimentares mais saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Cartolinas, Imagens e figuras de alimentos, revistas para recortes, tesoura sem ponta, lápis de colorir, canetinhas, cola.



ATIVIDADE: Brincadeiras Cantadas

Exibição da música e vídeo disponível sem custos no site e aplicativo *YouTube*: Música: Nhoc, nhoc, nhoc - Cantinho da Criança. Após a exibição, pedir para que as crianças contem suas experiências com alimentos. Pedir para os pais mandarem uma foto da criança com sua fruta predileta (ou aquela à qual tem acesso). Montar um mural em sala de aula com essas fotos.

Público alvo: Berçário I ao Jardim II (1 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Criar atitudes positivas nas crianças frente aos alimentos, estimular a aceitação de novos hábitos alimentares bem como motivar o interesse das crianças pelos alimentos.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de TV ou som para reprodução da música, imagens e figuras de alimentos.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Salada de Frutas da Dona Maricota

No primeiro momento exibir o vídeo ou música da Dona Maricota disponível no site ou aplicativo YouTube: História: A cesta de Dona Maricota (Tatiana Belinky).

Após a exibição do vídeo ou música, pedir para que as crianças ajudem na confecção da “salada de frutas da Dona Maricota” e participem da montagem da cesta da Dona Maricota, com todas as frutas que foram citadas na história, o resultado será uma incrível cesta colorida.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Criar atitudes positivas nas crianças frente aos alimentos, estimular a aceitação de novos hábitos alimentares, estimular a curiosidade e o interesse das crianças pelos alimentos, estimular os sentidos.

Materiais de apoio necessários: E.V.A.s coloridos, tesoura sem ponta, canetinhas coloridas, cola, cesta ou balde o qual tenham acesso, vídeo ou livro da Dona Maricota.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: O Tomate e o Caqui

Exibição do vídeo ou música disponível sem custo no site ou aplicativo *YouTube*: Grupo Triii - O Tomate e o Caqui. Após a exibição pedir para que as crianças participem da brincadeira cantada, e façam um desenho do tomate e do caqui.

Público alvo: Berçário I ao Jardim II (1 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Trabalhar o reconhecimento dos diferentes tipos de alimentos, estimular a aceitação de hábitos alimentares saudáveis, bem como a motivação do interesse das crianças pelos alimentos.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de som ou TV para exibição da música, papel A4 para desenhos, lápis de cor e/ou canetinha colorida.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

ATIVIDADE: Quem Abre o Bocão?

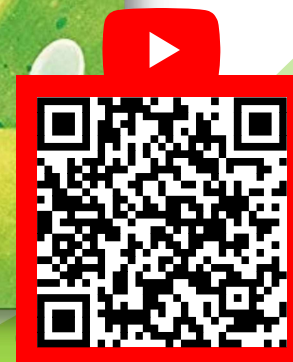
Exibição da história “Quem abre o bocão” disponível sem custo no site ou aplicativo do YouTube: Alimentação Saudável – História: Quem abre o bocão?

Após a exibição da história, estimular uma roda de conversa onde as crianças compartilhem seus legumes e frutas preferidos. Pedir para que as crianças tragam de casa uma foto com esse alimento, e se a criança não tiver acesso ao alimento em si, tirar uma foto com uma imagem ou figura que represente esse alimento.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Apresentar os alimentos de uma forma leve, divertida e lúdica, gerando interesse das crianças pelos alimentos saudáveis, além de trabalhar os sentidos por meio de gestos e interações.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de som ou TV para exibição da música, imagens e figuras de alimentos saudáveis para a roda de conversa.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

ATIVIDADE: Jogo da Memória das Frutas

Iniciar uma roda de conversa com auxílio de imagens e figuras, incitando o conhecimento das crianças pelas frutas. Esta atividade pode ser aplicada após a realização de outra atividade que use vídeos, como por exemplo “Ana e as Frutas” que se encontra neste mesmo documento.

Pedir para que as crianças participem do processo de confecção do jogo da memória, onde podem colorir o jogo usando diferentes formas, e após pronto, realizar então o jogo com as crianças. Na internet existem diversos moldes diferentes de jogos da memória com frutas para impressão. Na sequência se encontra apenas um exemplo.

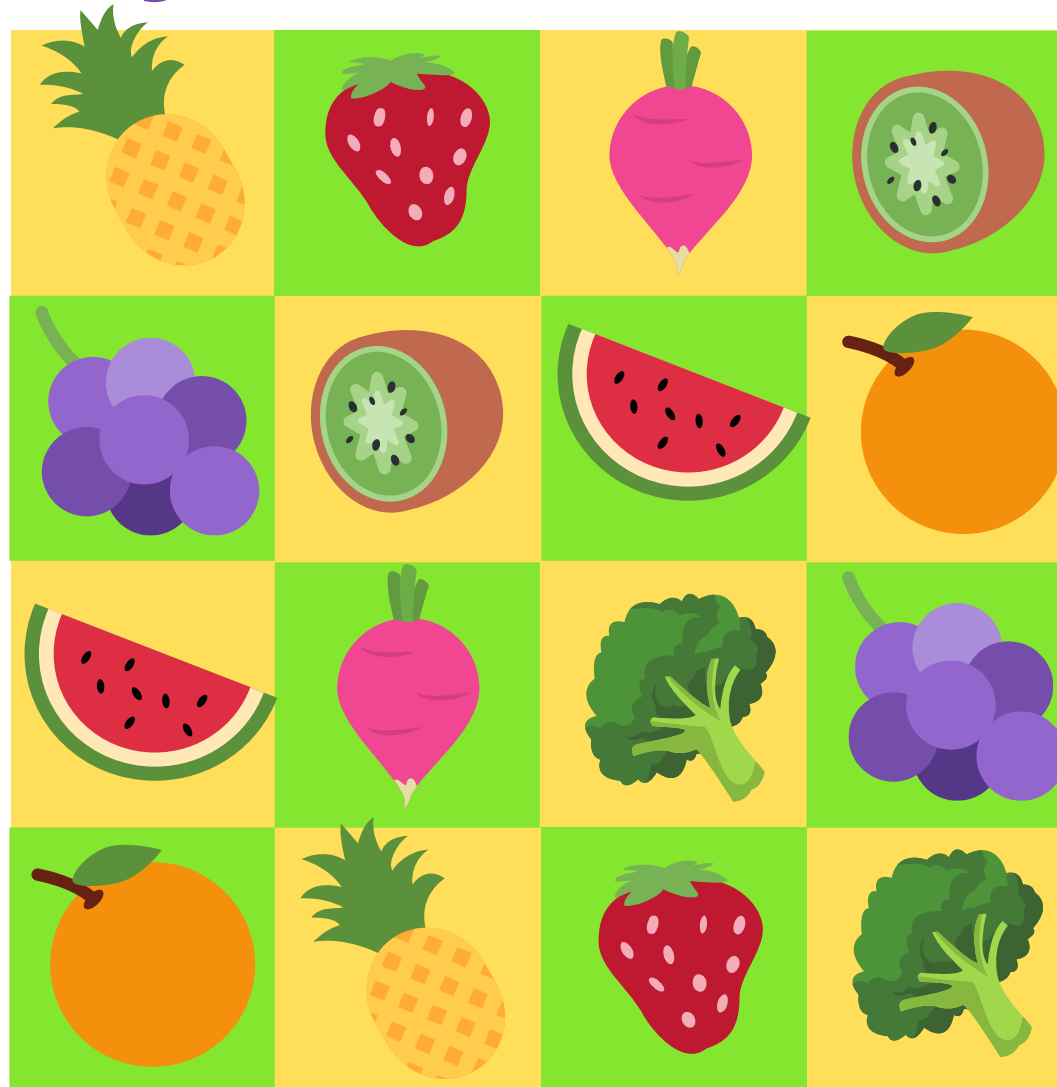
Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Trabalhar a identificação e reconhecimento dos diferentes tipos de frutas, estimular a interação entre as crianças bem como hábitos alimentares saudáveis. Trabalhar e estimular a memória das crianças.

Materiais de apoio necessários: Figuras e imagens ou até mesmo a exibição da história disponível sem custo no site e aplicativo YouTube: História: Ana e as Frutas. Papel A4, lápis de cor e/ou canetinhas, tesoura sem ponta e cola.



ATIVIDADE: Jogo da Memória das frutas



ATIVIDADE: Coralina, a Cobra Colorida

Em primeiro momento realizar a exibição do vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: Coralina em: A Importância das Frutas.

Além da exibição do vídeo reforçar com as crianças a importância de um prato colorido e saudável. Pedir para os alunos participarem da “montagem dos pratos”, onde cada criança receberá uma folha de papel A4 com um desenho de um prato em branco. Orientar as crianças a desenhar o que seria um prato saudável para eles. O resultado será pratos coloridos.

Público alvo: Berçário II ao Jardim II (1 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Criar atitudes positivas nas crianças frente aos alimentos, estimular a aceitação de novos hábitos alimentares, motivar a curiosidade e o interesse das crianças pelos alimentos, principalmente alimentos coloridos e saudáveis bem como estimular os sentidos das crianças, trabalhando a coordenação e imaginação.

Materiais de apoio necessários: Televisão ou computador para exibição do vídeo, folhas de papel A4 com desenhos de pratos, disponível sem custo na internet, lápis de cor, canetinhas, giz de cera.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

ATIVIDADE: De Onde Vêm as Frutas?

Em primeiro momento, iniciar a atividade abrindo uma roda de conversa, perguntando se as crianças sabem de onde vem as frutas, relacionando-as com a alimentação saudável e hábitos saudáveis. Após o momento de conversa, exibir o vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: “De onde vêm as frutas? Dodó e Tatá” que estimula o reconhecimento de diferentes tipos de frutas e suas árvores. Pedir para cada criança desenhar em papel A4 sua fruta preferida.

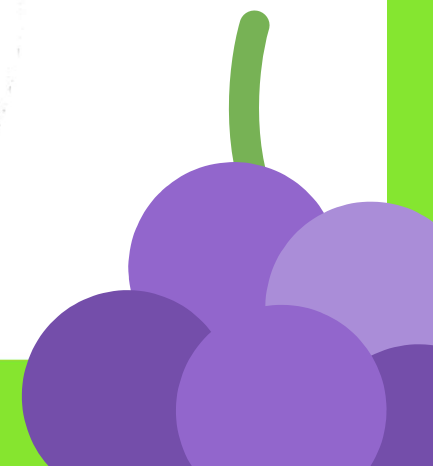
Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas e familiarizar as crianças com as árvores de frutas. Estimular a interação entre as crianças e hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão ou computador para exibição do vídeo, folhas de papel A4, lápis de cor, canetinhas e/ou giz de cera.

Dodó
&
Tatá

Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



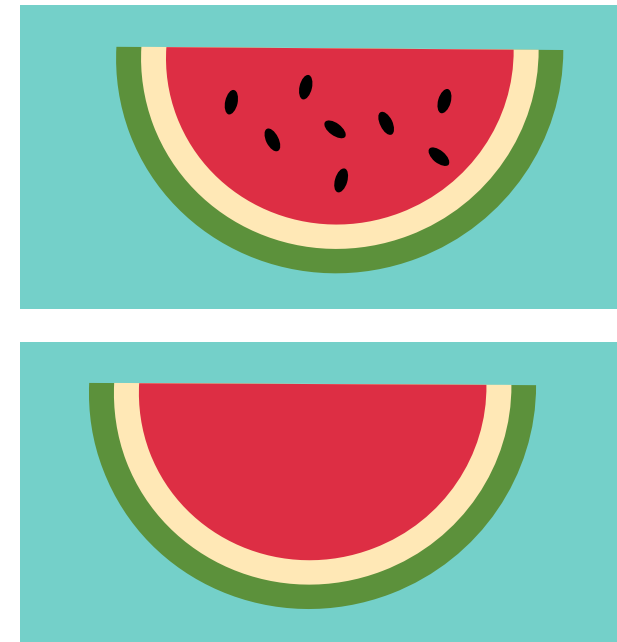
ATIVIDADE: 7 erros da Alimentação Saudável

Iniciar a atividade com uma roda de conversa reforçando a importância de uma alimentação equilibrada, colorida e saudável. Pode-se utilizar um dos vídeos disponíveis nesse material para introduzir o assunto. Durante a roda de conversa, perguntar as preferências alimentares das crianças, sua fruta preferida, qual está mais acostumada a consumir. Após a roda de conversa, entregar aos alunos uma folha A4 com um "Jogo dos Sete Erros das Frutas" disponível sem custo na internet. Um exemplo do jogo se encontra abaixo.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas e familiarizar as crianças com as frutas. Estimular a interação entre as crianças e seus sentidos, bem como hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Se o educador optar por exibir uma das histórias e vídeos, as atividades propostas como introdução se encontram nesse mesmo documento. Folha de papel A4 com "Jogo dos 7 erros", lápis e caneta para execução do jogo.



ATIVIDADE: Atividade do Ovo

Iniciar a atividade perguntando para as crianças se elas sabem de onde vem o ovo, conversando com elas a respeito dos benefícios de comer ovos frequentemente. Após introdução do assunto e roda de conversa, exibir o vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: De Onde Vem o Ovo? #Episódio 13. Após a exibição, entregar para as crianças uma folha A4 com desenho de um ovo para cada criança colorir conforme sua imaginação.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Criar atitudes positivas nas crianças frente aos alimentos, estimular a aceitação de novos hábitos alimentares, motivar a curiosidade e o interesse das crianças pela origem dos alimentos, bem como estimular os sentidos das crianças, trabalhando a coordenação e imaginação.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão para exibição do vídeo, folhas A4 com impressão de ovo para colorir, lápis de cor, canetinhas e/ou giz de cera.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Jogo da Memória das Frutas

Iniciar a atividade com uma roda de conversa que reforça a importância de uma alimentação equilibrada, colorida e saudável. Pode-se utilizar um dos vídeos disponíveis nesse material para introduzir o assunto. Durante a roda de conversa, perguntar as preferências alimentares das crianças, sua fruta preferida, qual está mais acostumada a consumir.

Entregar a atividade em folha A4 para as crianças colorir a imagem das frutas com suas respectivas cores. Após a finalização da pintura, cortar as imagens em cima do traço pontilhado e começar o jogo. Cada criança tem direito a uma tentativa, se acertar, continua o jogo, se errar, passa a vez para a próxima criança. Ao fim da atividade cada criança terá um jogo da memória da alimentação saudável para levar para casa.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas e. Familiarizar as crianças com as frutas e suas características. Estimular a interação entre as crianças e seus sentidos, bem como hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Se o educador optar por exibir uma das histórias e vídeos, as atividades propostas como introdução se encontram nesse mesmo documento. Folha de papel A4 com "Jogo da Memória", tesoura sem ponta, lápis e caneta para execução do jogo.



ATIVIDADE: Pirâmide Alimentar

Introduza o tema com a turma e pergunte aos alunos qual é a comida preferida deles. Dê oportunidade para todos falarem. Depois, pergunte por que temos que comer e direcione as respostas até chegar em nutrientes para o corpo. Mostre diferentes imagens de alimentos para os alunos como saladas, verduras e legumes, carnes, macarrão, arroz e feijão, hambúrguer, milk-shake, água, refrigerante e etc., escolha alimentos saudáveis e não saudáveis. Explique aos alunos que os alimentos nos fornecem energia para realizarmos nossas atividades. Mostre novamente os alimentos e separe em uma lista os que são considerados saudáveis e os não-saudáveis.

Apresentar a pirâmide alimentar para a turma, peça para que os alunos tentem decifrar como ela funciona. Explique a pirâmide alimentar, mostre que ela é um gráfico que representa cada grupo alimentar em seu lugar, além de mostrar que alguns grupos de alimentos devem ser menos consumidos que outros para que a alimentação se mantenha saudável e equilibrada. Mostre os grupos um por um, frisando que os alimentos que estão na base devem estar na maior parte da alimentação diária e os do topo em menor quantidade.



ATIVIDADE: Pirâmide Alimentar

Realize um sorteio entre os alunos entregando papéis com os seguintes desenhos:

- Arroz, pães e massas
- Verduras e legumes
- Frutas
- Leite e derivados
- Carne e ovos
- Óleos e gorduras
- Feijão
- Doces e açúcares

Traga para os alunos a estrutura de uma pirâmide alimentar. À medida que forem lendo os papéis sorteados, construam a pirâmide alimentar com as figuras dos alimentos a ser colorida por eles. Nesse momento é importante trabalhar com classificação, diferenciação, identificação, agrupamento e contagem dos alimentos.

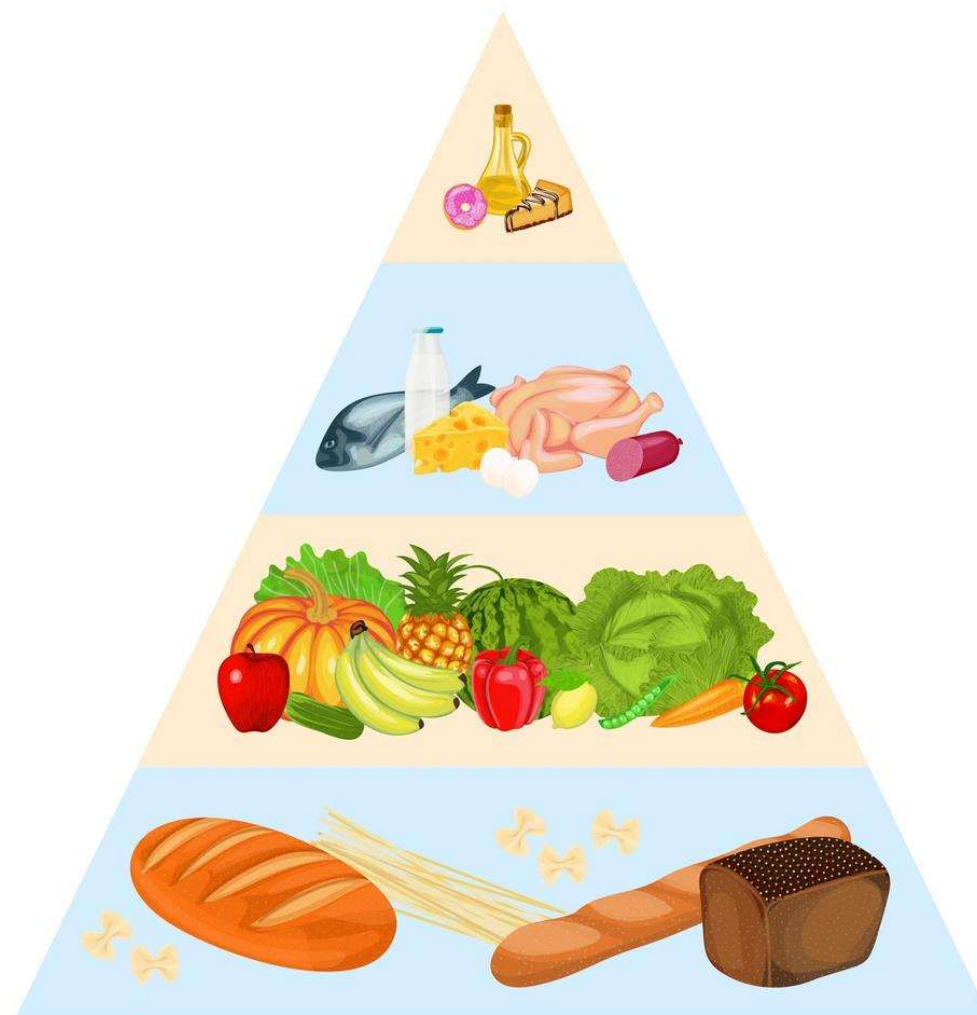


ATIVIDADE: Pirâmide Alimentar

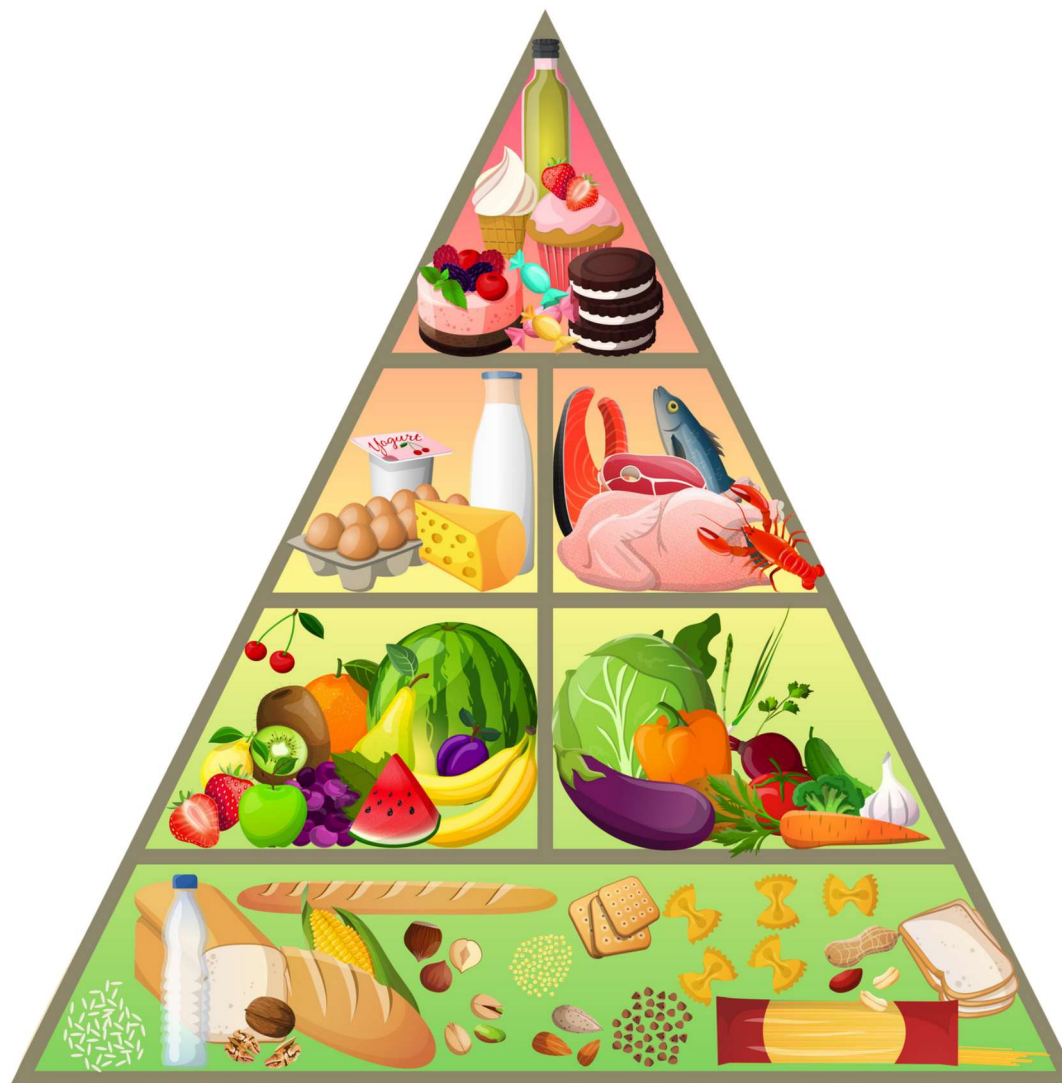
Público alvo: Maternal II ao Jardim II (3 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Estimular a compreensão da importância de manter uma alimentação saudável por meio da identificação dos diferentes tipos de alimentos. Reconhecer os alimentos saudáveis e nutritivos e os que não são saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Uma cartolina e/ou papel pardo com o esqueleto da pirâmide alimentar, impressão de uma pirâmide alimentar brasileira (disponível na próxima página), tiras de folha de sulfite (pode ser sobras de papel) e fita adesiva.



ATIVIDADE: Pirâmide Alimentar



ATIVIDADE: Palavra Cantada

Em primeiro momento, iniciar a atividade abrindo uma roda de conversa, perguntando se as crianças sabem de onde vem as frutas, relacionando-as com a alimentação saudável e hábitos saudáveis. Após o momento de conversa, exibir o vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube: Palavra Cantada | Pomar* que estimula o reconhecimento de diferentes tipos de frutas e suas árvores, pedindo para as crianças batucarem na resposta. Pedir para cada criança desenhar em papel A4 sua fruta preferida, montar um mural com as frutas preferidas da classe.



Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas e familiarizar as crianças com as frutas. Estimular a interação entre as crianças e seus sentidos, bem como hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão para exibição do vídeo, folhas de papel A4, lápis de cor, canetinhas e/ou giz de cera.

Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Alimentos Saudáveis x Alimentos Não Saudáveis

Com o auxílio de imagens e figuras iniciar com uma roda de conversa ressaltando a importância de comer alimentos saudáveis e seus benefícios para a saúde. Pode-se usar também uma das atividades contidas neste manual para contextualizar o assunto e mostrar que é possível a elaboração de doces saudáveis.

Para o organizador da atividade: Realizar a receita do “Brigadeiro de banana” em casa e gravar um vídeo bem lúdico e passar para as crianças. Passar receita para cada criança levar para casa, ou levar os ingredientes para elaboração da receita junto com os alunos se viável.

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (3 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Reconhecer e identificar alimentos saudáveis. Incentivar a mudança de hábitos e a boa alimentação, incitar a criatividade e o interesse das crianças pelos alimentos, bem como familiarizar as crianças com os diferentes tipos de alimentos.

Materiais de apoio necessários: Imagens e figuras de alimentos, recipientes vazios de alimentos para exemplos na roda de conversa. Pode-se usar quaisquer dos conteúdos disponíveis sem custo neste presente trabalho.



ATIVIDADE: O sanduíche da Dona Maricota

Leitura do livro “O sanduíche da Dona Maricota” ou exibição do vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: O sanduíche da Maricota/História contada. Após a leitura ou exibição iniciar uma roda de conversa perguntando se as crianças conhecem todos os alimentos falados no vídeo, e questionar suas preferências alimentares.

Confecção de um sanduíche saudável junto com os alunos: Após discutir as preferências alimentares com as crianças, chamar os alunos para participarem da confecção de um sanduíche saudável (se possível, pedir para cada aluno trazer um ingrediente do sanduíche ao qual tenha acesso). Com pão integral de forma ou outro pão, montar um sanduíche com ingredientes saudáveis, sempre perguntando a opinião dos alunos sobre o ingrediente colocado, se eles acham saudável ou não. A ideia é que o sanduíche contenha legumes como a cenoura ralada (ou outro, como por exemplo a beterraba), uma folha como, alface, couve, ou outra acessível, e uma proteína (frango desfiado). Sempre com a participação das crianças, tomando cuidado com os talheres faca e garfo.

Esta atividade também pode ser feita de forma online quando verificada a impossibilidade de aplicação na unidade, onde o responsável pela aula faz a confecção do sanduíche em casa, gravando um vídeo de forma lúdica e interativa, sempre explicando o porquê das escolhas de ingredientes para montagem do sanduíche.



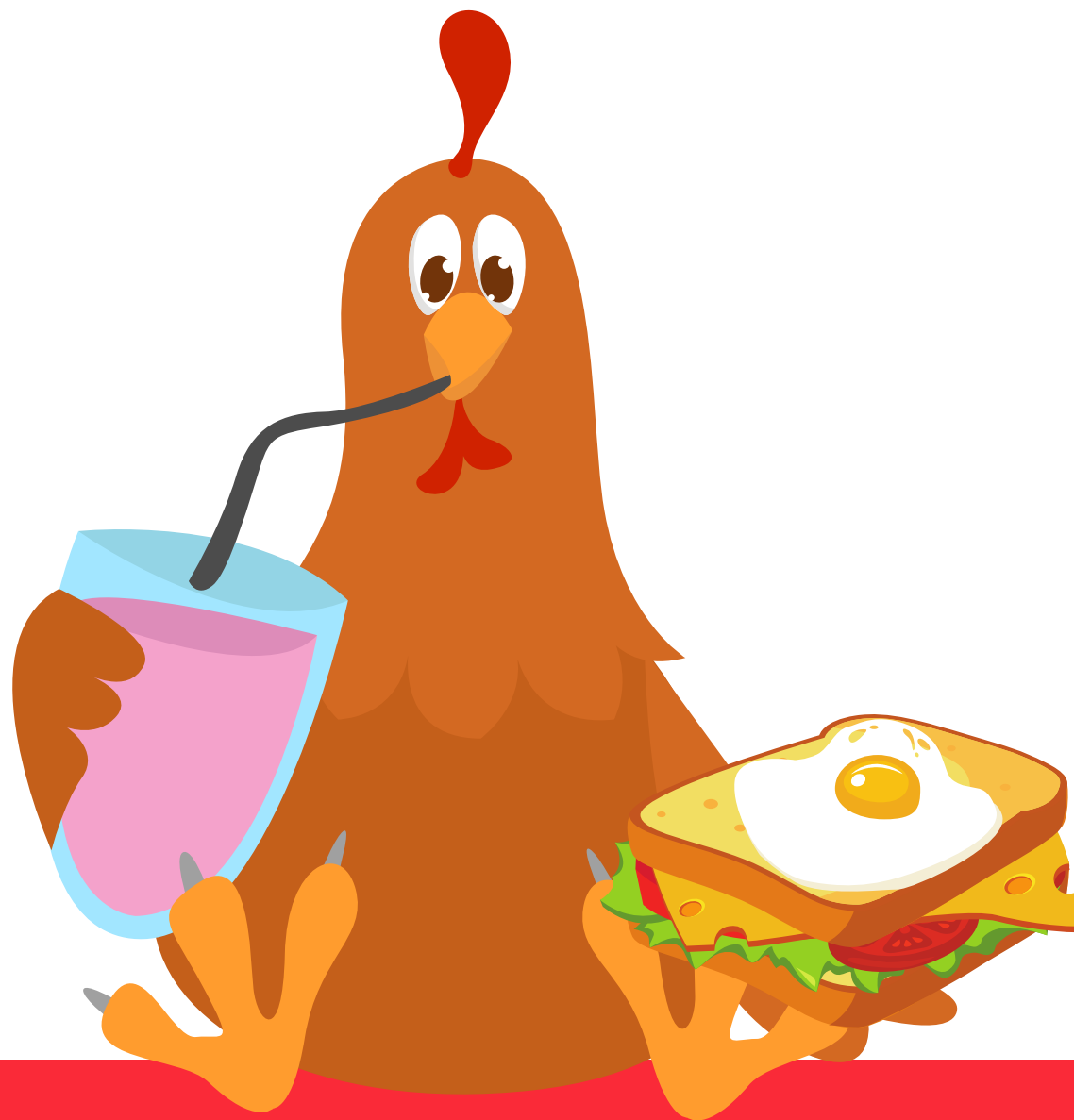
Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

ATIVIDADE: O sanduíche da Dona Maricota

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (3 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Instigar o interesse das crianças pelos alimentos, incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Trabalhar o corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão ou computador para exibição do vídeo, ingredientes para confecção do sanduíche (caso não exista a possibilidade dos alunos trazerem de casa).



ATIVIDADE: Vitaminas de Frutas

Iniciar a atividade com roda de conversa que ressalte a importância do consumo de frutas. Para introdução do assunto pode-se usar o vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: História: Ana e as frutas “Ana e as Frutas”. Levantar a questão dentro da sala de aula: Quais jeitos de consumir frutas as crianças conhecem? Confeção de uma vitamina de frutas: Após a exibição dos vídeos e roda de conversa com as crianças, pedir para os alunos participarem da confecção de uma vitamina de frutas (um jeito diferente para consumir as frutas). A ideia da vitamina é mostrar para as crianças que existe mais de uma forma de se consumir as frutas. Usar frutas como banana, morango, mamão, maçã (aquelas que sejam viáveis no momento). Adicionar o leite e se possível a aveia.

Público alvo: Berçário II ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas. Incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Instigar o reconhecimento e interesse da criança pelos alimentos saudáveis destacando as frutas. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão ou computador para exibição dos vídeos. Frutas e leite para confecção da vitamina).



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



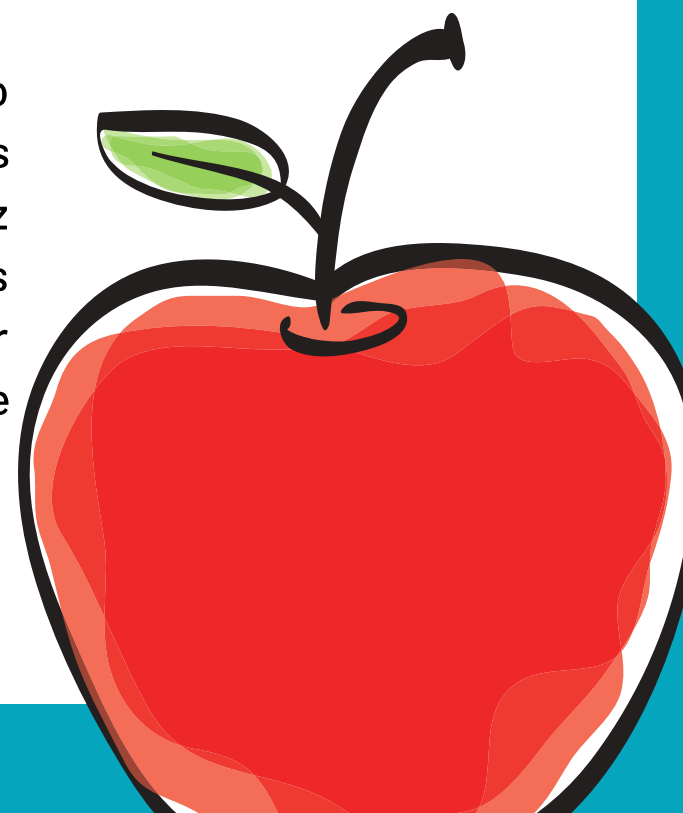
ATIVIDADE: Nosso Corpo, Nossa Alimentação

Iniciar a atividade com uma roda de conversa sobre os alimentos, com o auxílio de imagens e figuras exemplificar para as crianças alimentos que devemos "consumir sempre", "de vez em quando", e "evitar". Apresentar de forma lúdica os diferentes tipos de alimentos.

Montar um cartaz ou cartolina com um "rostinho feliz" para alimentos saudáveis, e um "rostinho triste" para aqueles alimentos que não são saudáveis, e levar para sala de aula (organizador ou professor).

Distribuir revistas entre os alunos e pedir para que eles recortem alimentos, aqueles que eles consideram saudáveis e aqueles que não consideram saudáveis.

Após feito os recortes, pedir para que eles participem da elaboração do "mural", colando os alimentos saudáveis no "rostinho feliz" e os alimentos que não são considerados saudáveis no "rostinho triste". Colar o cartaz elaborado em sala de aula e terminar perguntando qual dos alimentos colados que cada criança mais consome, se não estiver no mural, pedir para criança citar se o alimento escolhido é saudável ou não. Abaixo se encontra um exemplo de mural da alimentação.

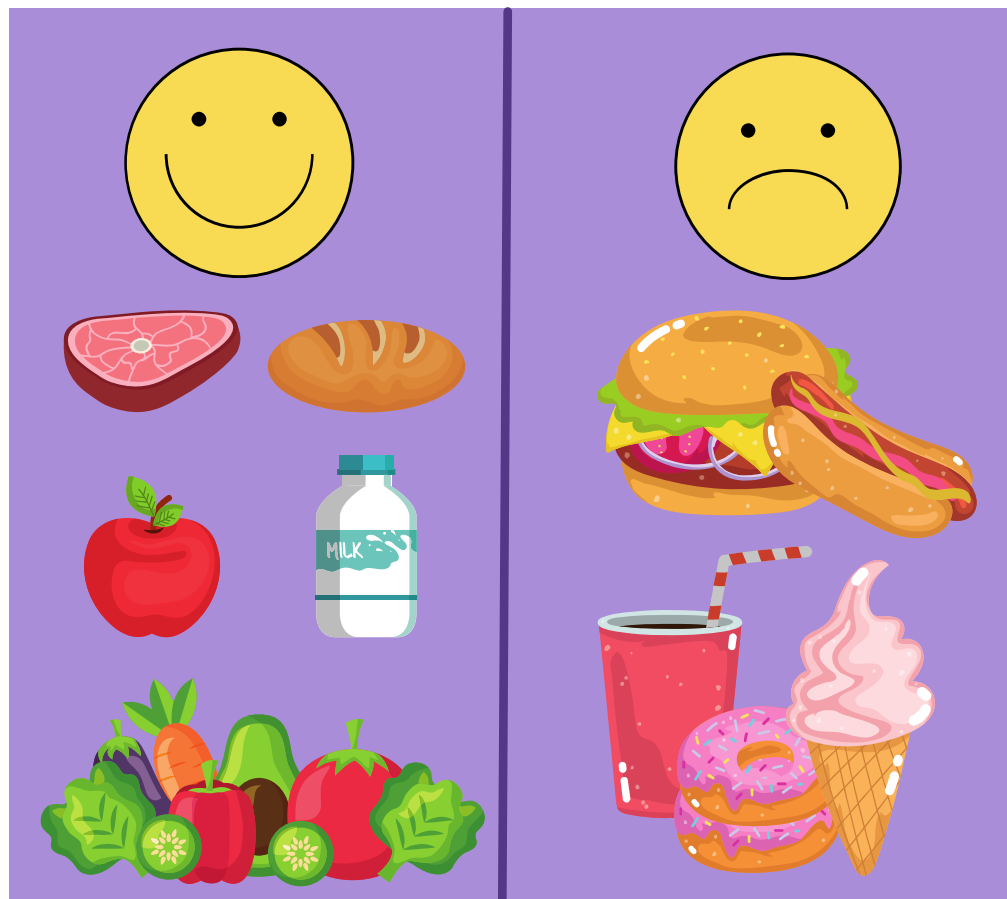


ATIVIDADE: Nosso Corpo, Nossa Alimentação

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (a partir de 3 anos)

Objetivos da atividade: Apresentar diferentes tipos de alimentos. Incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Instigar o reconhecimento e interesse da criança pelos alimentos saudáveis. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores e texturas.

Materiais de apoio necessários: Imagens e figuras de alimentos (saudáveis e não saudáveis), cartaz ou cartolina, lápis de cor ou caneta colorida para confecção do "mural". Revistas e jornais que contenham imagens de diferentes tipos de alimentos para recorte, tesoura sem ponta e cola (material individual).



ATIVIDADE: Espetinho de Frutas

Iniciar a atividade com uma roda de conversa que reforça a importância de uma alimentação equilibrada, colorida e saudável. Pode-se utilizar um dos vídeos, disponíveis nesse material para introduzir o assunto, como o vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: História: Ana e as Frutas. Durante a roda de conversa, perguntar as preferências alimentares, qual a fruta preferida de cada criança.

Pedir no dia anterior para que cada criança traga uma fruta de sua preferência (que está/é acessível), os espetinhos (sem ponta) serão levados pelo organizador da atividade e/ou professor.

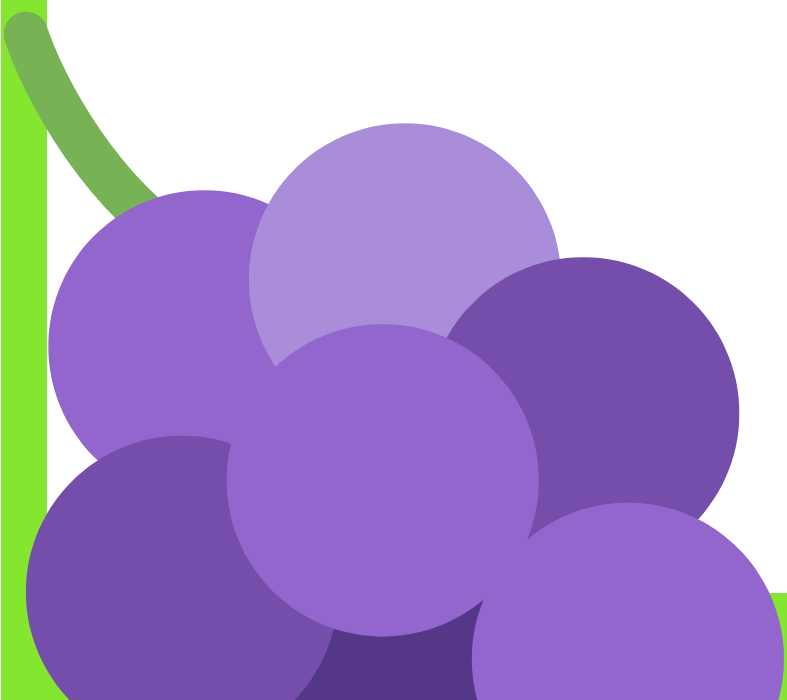
Confecção dos espetinhos de frutas:

Pedir para que os alunos participem da preparação das frutas para montagem dos espetinhos. O organizador da atividade fica responsável por cortar as frutas.

Disponibilizar as frutas cortadas em recipientes higienizados e pedir para cada aluno montar seu espetinho, entrando em contato com as frutas.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

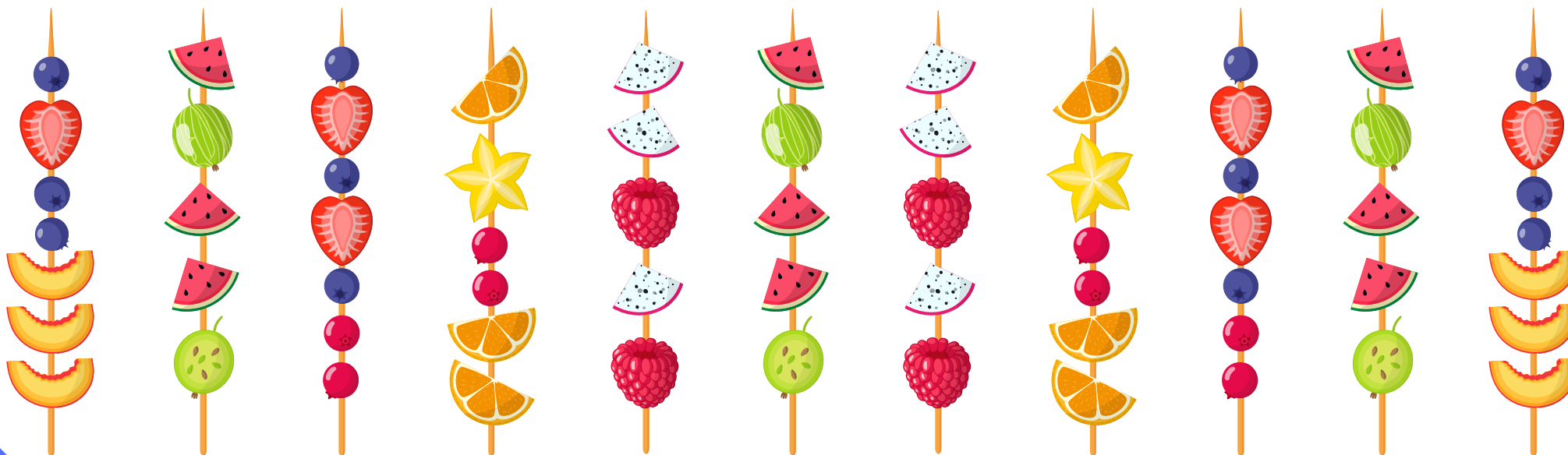


ATIVIDADE: Espetinho de Frutas

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (a partir de 3 anos)

Objetivos da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas. Incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Instigar o reconhecimento e interesse da criança pelos alimentos saudáveis, destacando as frutas. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão ou som para reprodução de vídeos auxiliares, frutas diferentes para confecção dos espetinhos, espetinhos (sem ponta ou cortar ponta), bandejas e pratos para disposição das frutas.



ATIVIDADE: Quem Planta, Colhe!

Iniciar a atividade com uma roda de conversa perguntando se as crianças sabem de onde vem as frutas, relacionando-as com a alimentação saudável. Após a conversa pode-se exibir o vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: “De onde vêm as frutas? Dodó e Tatá” que estimula o reconhecimento de diferentes tipos de frutas e suas árvores.

Apresentar as crianças as hortas por meio de imagens, fotos, desenhos ou vídeos. Se houver espaço na unidade em que a atividade está sendo aplicada, realizar a atividade “Quem planta, colhe” na unidade. Pedir para cada aluno participar do plantio de semente (pode ser qualquer semente disponível ou acessível) explicando todo o processo de plantio.

Deixar cada aluno responsável a regar sua plantinha, desenvolvendo o senso de responsabilidade de cada criança. Caso não seja possível a realização da atividade em sala de aula, gravar um vídeo realizando o plantio de uma semente que seja acessível para o professor (a), mostrando todas as etapas para as crianças e pais.

Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Quem Planta, Colhe!

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (a partir de 2 anos)

Objetivos da atividade: Apresentar diferentes tipos de alimentos e suas respectivas árvores. Incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Instigar o reconhecimento e interesse da criança pelos alimentos saudáveis. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão ou computador para a exibição do vídeo, semente para plantio, papel e canetas coloridas para identificação das plantinhas.



ATIVIDADE: Joãozinho Come Bem

Iniciar a atividade com uma roda de conversa sobre os alimentos com o auxílio de imagens e figuras exemplificar para as crianças alimentos que devemos consumir sempre, de vez em quando e evitar. Apresentar de forma lúdica os diferentes tipos de alimentos. Para introdução do assunto pode-se usar quaisquer um dos vídeos disponíveis sem custo no site e aplicativo *YouTube* que fazem parte deste presente trabalho.

Confeccionar “um Joãozinho” com a boca aberta, pode ser de E.V.A., cartaz ou folha A4. Entregar então para os alunos revistas, jornais, figuras que possuam diferentes tipos de alimentos, pedindo para cada criança recortar um alimento que acha que é saudável, para “alimentar” o Joãozinho. Em seguida, pedir para cada aluno colar, cole na boca do Joãozinho, um alimento saudável para alimentá-lo. Após completo, pendurar o Joãozinho em sala de aula, para as crianças visualizarem.



ATIVIDADE: Joãozinho come bem

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (a partir de 2 anos)

Objetivo da atividade: Instigar o interesse pela alimentação e o reconhecimento dos alimentos saudáveis pelas crianças, incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de som ou computador para exibição de vídeos (se optar por exibir), E.V.A. e/ou cartolina para criação do “Joãozinho”, revistas e jornais (uma dica é usar folhetos de mercado), caneta colorida ou lápis de cor, tesoura sem ponta, cola.



ATIVIDADE: Se Alimentando Com Alegria

Iniciar a atividade com uma roda de conversa que reforça a importância de uma alimentação equilibrada, colorida e saudável. Pode-se utilizar um dos vídeos, disponíveis sem custo no site e aplicativo *YouTube* presentes nesse manual para introdução do assunto. Durante a roda de conversa perguntar as preferências alimentares, qual o alimento preferido de cada criança. Mostrar para os alunos, exemplos de pratos saudáveis e coloridos.

Após o momento de conversa com os alunos, entregar para cada aluno, revistas e imagens de diferentes tipos de alimentos (uma dica é usar folhetos de mercados) um pratinho de plástico para que eles montem “o que seria um prato saudável”.

Em seguida, montar uma exposição com todos os pratos e pedir para as crianças participarem de uma “eleição” para escolher qual o prato mais saudável.

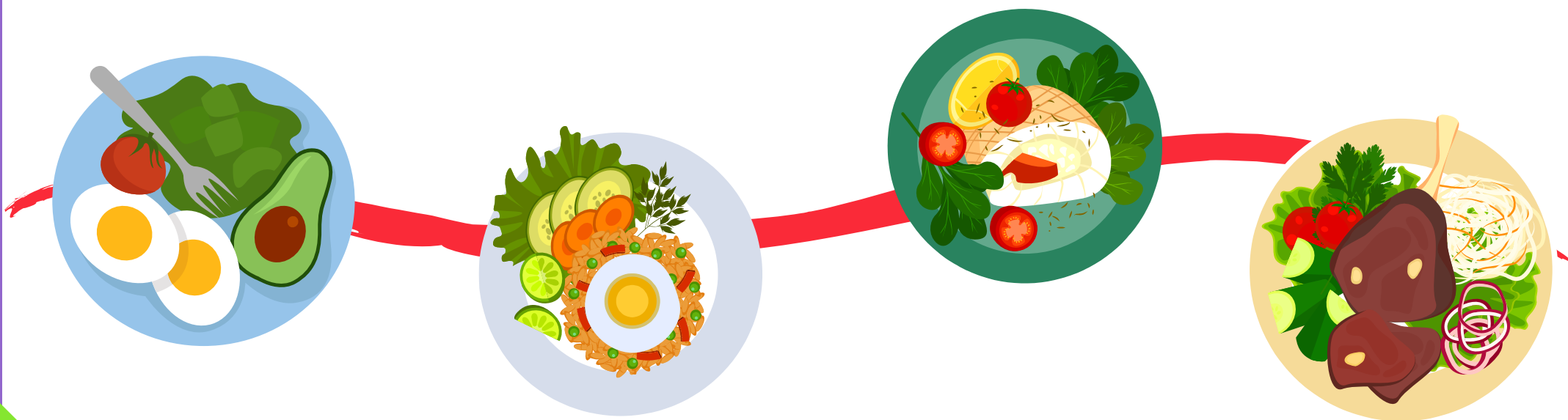


ATIVIDADE: Se Alimentando Com Alegria

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (a partir de 2 anos)

Objetivo da atividade: Instigar o interesse pela alimentação e o reconhecimento dos alimentos saudáveis pelas crianças, incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão ou som com exibição de algum vídeo, revistas e imagens de alimentos para recorte (uma dica é o uso de folhetos de supermercado), pratos plásticos para elaboração dos pratos saudáveis, tesoura sem ponta e cola.



ATIVIDADE: Teatro dos Alimentos

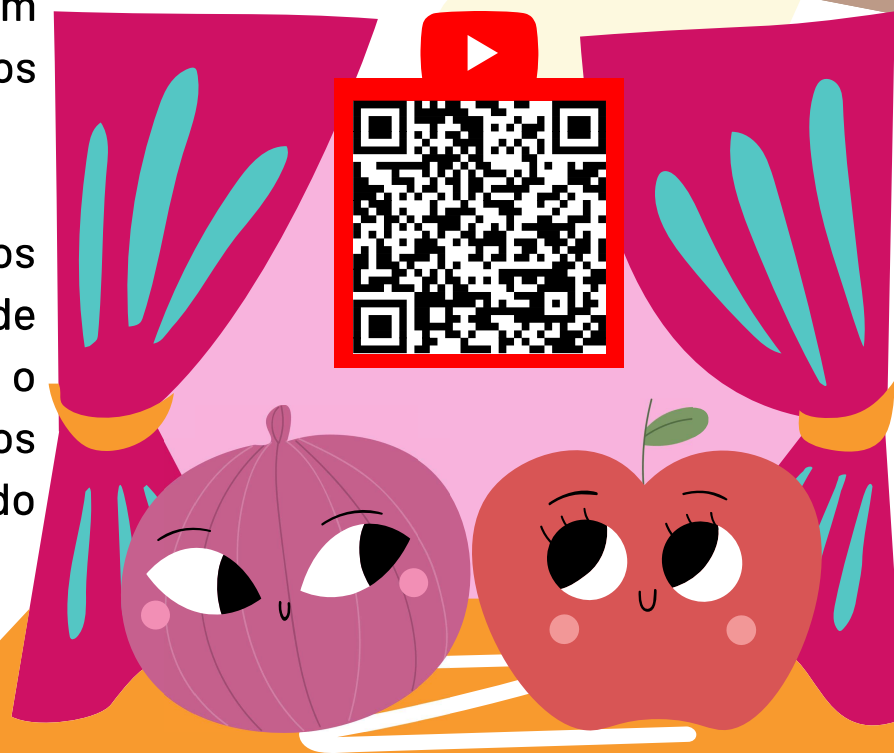
Leitura animada do livro "Ana e as Frutas" disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube: História: "Ana e as Frutas"*. Ao invés de exibir o clipe da historinha, usa-se fantoches para narrar a história da forma mais lúdica possível. Em seguida entregar um papel A4 para cada criança desenhar e colorir sua fruta preferida. Montar um "mural da alimentação saudável" com os desenhos dos alunos.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (a partir de 2 anos)

Objetivo da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas. Incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Instigar o reconhecimento e interesse da criança pelos alimentos saudáveis destacando as frutas. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de som para exibição da música, papel A4 para distribuir aos alunos, lápis de cor e caneta, fantoches de frutas.

Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Educação Alimentar e Nutricional na Sala de Aula

Iniciar a atividade com uma roda de conversa sobre alimentação: O que as crianças sabem sobre alimento saudável? Sobre alimentos “não saudáveis”? Perguntar suas preferências alimentares. Após a roda de conversa pedir para cada aluno desenhar seu alimento favorito em folha A4. Para casa: orientar os pais a fazerem um vídeo onde a criança aparece experimentando alguma fruta, legume ou verdura de seu acesso, e dizer o que mais gosta naquele alimento. Montar um mural com os alimentos preferidos de cada aluno. Reforçar a importância de uma alimentação saudável, equilibrada e harmoniosa.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Instigar o interesse pela alimentação e o reconhecimento dos alimentos saudáveis pelas crianças, incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas, bem como estimular a socialização e a troca de experiências entre os alunos.

Materiais de apoio necessários: Folhas de papel A4 para desenho, lápis de cor, caneta colorida, tesoura sem ponta e cola (se for o caso). Aparelho de televisão ou computador para exibição dos vídeos mandados pelos alunos.



ATIVIDADE: Doce Saudável

Iniciar a atividade com uma roda de conversa sobre a alimentação saudável, orientações sobre o consumo moderado de açúcares e doces, com o auxílio de imagens e figuras (usar os próprios alimentos se for possível) mostrar para as crianças diferentes frutas que podem ser usadas para realização de bolos e doces. Após a roda de conversa, (verificar a disponibilidade da cozinha da unidade) levar os alunos para a cozinha para acompanhar a realização da receita de "Brigadeiro de Banana". Enviar receita para os pais. Depois de pronto e frio, servir o brigadeiro para as crianças.

Público alvo: Jardim I e Jardim II (4 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Instigar o interesse pela alimentação e o reconhecimento dos alimentos saudáveis pelas crianças, incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Apresentar o doce das frutas para os alunos e para os pais. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Imagens e figuras de diferentes alimentos (se for possível, alimentos para demonstração). Ingredientes para execução da receita do brigadeiro de banana (banana, cacau e leite em pó).



ATIVIDADE: Doce Saudável

BRIGADEIRO DE BANANA

Ingredientes:

- 2 bananas nanicas médias bem maduras (amassar bem com um garfo)
- 1 colher de chá de manteiga
- 4 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher de farinha de aveia ou uma quantidade até dar o ponto para enrolar

Modo de preparo:

Em uma panela, derreta a manteiga. Adicione as bananas amassadas. Mexa em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos. Em outro recipiente coloque a banana e acrescente o leite em pó, o cacau em pó e a farinha de aveia. Amasse bem e leve ao refrigerador por 20 minutos.

Unte as mãos com manteiga e passe as bolinhas no leite em pó e no cacau em pó 100%.

Rendimento: 13 brigadeiros.

IMPORTANTE!

Segundo a Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020:

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade.



ATIVIDADE: Aprendendo a Higienizar os Alimentos

Previamente, solicita-se que cada criança traga de casa uma fruta ou verdura que mais gosta. No dia da atividade, cada criança deverá estar com seu alimento em mãos. A atividade é dividida em duas partes, na primeira o educador iniciará explicando de forma bem simples o que significa “higienizar os alimentos”, em seguida, as próprias crianças devem ser orientadas a higienizar seu próprio alimento em uma solução de água e hipoclorito de sódio (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio para 1 litro de água), que deve ser preparada antes do início da atividade pelo próprio educador. Com os alimentos submersos na solução, o educador, enquanto espera o tempo adequado da higienização, explica sobre a importância de higienizar os alimentos antes de consumi-los, evitando assim doenças por alimentos contaminados.

Passado o tempo de espera, instruir as crianças a lavar o seu alimento em água corrente e enxugar com o guardanapo. Finalizada a higienização, cada criança apresenta o alimento que trouxe, destacando suas características de sabor, cor e forma. Esta proposta ensinará a importância de lavar bem os alimentos antes de consumi-los, a partir dessa faixa etária é importante instruí-los sobre o tema para que construam esse hábito.



ATIVIDADE: Aprendendo a Higienizar os Alimentos

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (3 a 5 anos)

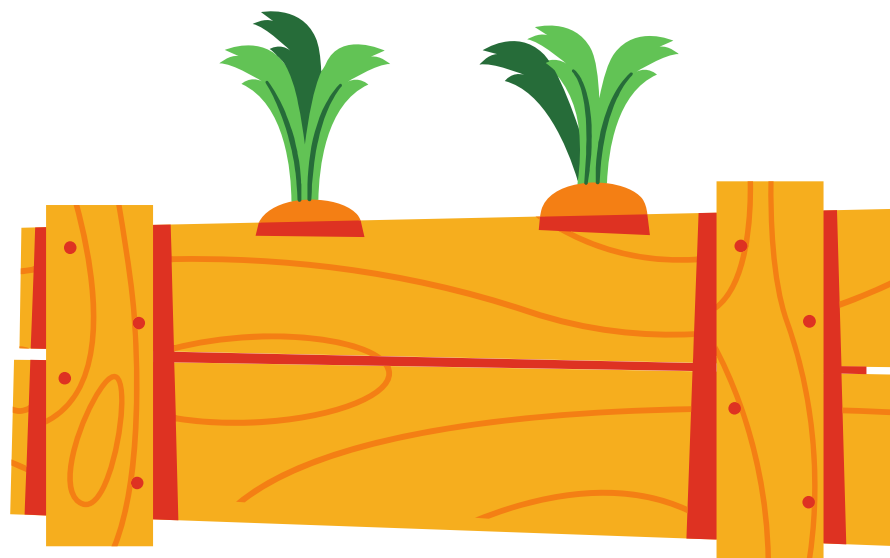
Objetivo da atividade: Ensinar a importância de lavar bem os alimentos antes de consumi-los, instigar o interesse das crianças pela alimentação saudável, bem como estimular todos os sentidos e a interação social.

Materiais de apoio necessários: Frutas e verduras trazidas pelas crianças, bacias, água, hipoclorito de sódio, guardanapos de papel.



ATIVIDADE: Horta Escolar

Elaborar um projeto de horta escolar de acordo com a realidade da escola. Uma vez que o projeto esteja pronto e toda a comunidade escolar esteja ciente da importância da horta, o próximo passo é escolher, dentro da escola, o local mais adequado para o desenvolvimento. Neste local, é preciso levar em consideração a presença de alguns fatores, tais como o espaço que possibilite uma boa execução do projeto, solo propício para plantações, fonte de água próxima, alta incidência solar, fácil acesso para professores e alunos. Caso a escola não tenha espaço suficiente, pode ser planejada uma horta suspensa.



ATIVIDADE: Horta Escolar

Antes de iniciar a plantação, é necessário certificar-se de que o solo está pronto para receber a semente ou muda. Aqui também é válida a elaboração de um projeto, ou até mesmo de um esboço, para que o local seja melhor aproveitado. Nesta etapa, ter em mente o que será plantado pode facilitar o processo, uma vez que cada tipo de planta se adequa melhor a um tipo de espaço. Na hora de escolher o que plantar, é preciso levar em consideração aqueles produtos que são favoráveis ao clima do local, os que sejam da estação, e ainda, como eles podem ser úteis na aprendizagem dos alunos.

Escolhidas as variedades, é hora de preparar os canteiros, vasos, caixas ou qualquer outro tipo de local onde será feita a plantação. Todas as etapas acima cumpridas, o próximo passo será o plantio dos vegetais. Alguns são plantados em sementes e outros em mudas. Observar o procedimento adequado para cada tipo de vegetal.



ATIVIDADE: Horta Escolar

Terminada a etapa do plantio, os alunos juntamente com os professores e servidores encarregados, se responsabilizarão pelos cuidados necessários e pelo acompanhamento da horta. No período de colheita, os alimentos poderão ser encaminhados para a cozinha e consumidos usados como forma de complementar a alimentação escolar.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Estimular a adoção de bons hábitos alimentares, produzir hortaliças que podem complementar a alimentação escolar, valorizar o trabalho em equipe, trabalhar o processo de cultivo de alimentos e todas as variáveis que o envolvem, bem como estimular a observação como meio para levantar hipóteses e solucionar problemas.

Materiais de apoio necessários:

Ancinho – utilizado para nivelar o terreno e retirada do mato capinado.

Colher de Jardineiro – utilizado em operações de transplante de plantas.

Enxada – usada para misturar adubos, terra e nas capinações.

Garfo – coleta de mato e folhagem.

Regadores de diferentes tamanhos permitindo manuseio das crianças.

Sacho – para aforamento da terra a capina entre linhas de plantas.



REFERÊNCIAS

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. *Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas*, Campos dos Goytacazes - RJ, v. 10, n. 27, p. 46-62, fev. 2020. DOI: 10.25242/8876102720201966

BRASIL. Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Brasília: Diário Oficial da União; 2009.

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular (BNCC)*. Educação é a Base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017.

BRASIL. Resolução CD/FNDE nº 6, de 08 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Brasília: Diário Oficial da União; 2020.

CERVATO-MANCUSO; A, M.; VINCHA, K. R. R.; SANTIAGO, D. A. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro - RJ, v. 26, n. 1, p. 225-249, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312016000100013>

REFERÊNCIAS

CUNHA, F. S. *et al.* Produção de material didático em Ensino de química no Brasil: um estudo a partir da análise das Linhas de Pesquisa CAPES E CNPQ. *HOLOS*, Natal - RN, [S.l.], v. 3, p. 182-192, jul. 2015. DOI: <https://doi.org/10.15628/holos.2015.2423>

PIASETZKI, C. T. R.; BOFF, E. T. O. Educação Alimentar e Nutricional e a Formação de Hábitos Alimentares na Infância. *Revista Contexto & Educação*, Ijuí - RS, [S.l.], v. 33, n. 106, p. 318-338, 2018. DOI: 10.21527/2179-1309.2018.106.318-338.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro - RJ, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00170112>

SILVA, A. C. R. *et al.* Importância da Aplicação de Atividades Lúdicas no Ensino de Ciências para Crianças. *R. Bras. de Ensino de C&T*, Curitiba - PR, v. 8, n. 3, p. 84-103, 2015. DOI: 10.3895/rbect.v8n3.1889

SOUZA, M. P.; TEIXEIRA, V. R. L. O Lúdico no Processo de Ensino e Aprendizagem na Educação Infantil. *ID on line. Revista de psicologia*, Jaboatão dos Guararapes - PE, [S.l.], v. 14, n. 53, p. 27-40, 2020. DOI: <https://doi.org/10.14295/idonline.v14i53.2822>