

Hábitos alimentares de crianças do Ensino Fundamental I – Uma pesquisa de campo

Eating habits of elementary school children - A field survey

Hábitos alimenticios de niños de primaria: una investigación de campo

Recebido: 26/03/2020 | Revisado: 28/03/2020 | Aceito: 01/04/2020 | Publicado: 01/04/2020

Aliciane de Almeida Roque

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4358-1928>

Programa de Pós-Graduação em Biologia Celular e Molecular - UFPR, Brasil

E-mail: alicianeroque@gmail.com

Emellyn Gabriela Ioris

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1758-7755>

Programa de Pós-Graduação em Biotecnologia - UTFPR, Brasil

E-mail: emellyn.ioris@gmail.com

Adrieli Signorati

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1403-8096>

Programa de Pós Graduação em Ciências Biológicas - UEL, Brasil

E-mail: adrielisignorati@hotmail.com

Fernanda Lucia Moreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8611-2326>

Programa de Pós-Graduação em Educação Infantil (EAD) - Universidade Positivo, Brasil

E-mail: moreirafernanda194@gmail.com

Dinéia Tessaro

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-6079-5269>

Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, Dois Vizinhos, PR, Brasil

E-mail: dtessaro@utfpr.edu.br

Mara Luciane Kovalski

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8306-0946>

Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, Dois Vizinhos, PR, Brasil

E-mail: marakovalski@utfpr.edu.br

Resumo

O estudo teve por objetivo abordar a importância da alimentação saudável com crianças das séries iniciais de uma escola da rede pública no município de Dois Vizinhos-PR. A atividade

foi inicialmente realizada com a aplicação de um questionário buscando analisar o conhecimento prévio dos estudantes e, em seguida proferida uma palestra sobre alimentos, expondo com auxílio da pirâmide alimentar a variedade e quantidade que deve ser ingerida de cada tipo de alimento. Logo após foram exibidos vídeos educativos e aplicadas atividades lúdicas com intuito de promover a percepção sobre a importância do consumo de alimentos nutritivos para uma boa qualidade de vida. Por meio dos resultados verificou-se que de modo geral os alunos compreendem satisfatoriamente o conceito de alimentação saudável, contudo uma parcela dos escolares não reflete esta percepção na prática, com baixa ingestão de frutas e elevado consumo de guloseimas. É importante orientar as crianças para a prática da alimentação saudável, podendo as atividades lúdicas representar um bom instrumento para a abordagem da temática com alunos do Ensino Fundamental.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Educação infantil; Nutrição escolar.

Abstract

The study aimed to address the importance of healthy eating with children in the early grades of a public school in the city of Dois Vizinhos-PR. The activity was initially carried out with the application of a questionnaire seeking to analyze the students' prior knowledge and, afterwards, a lecture on food, exposing with the aid of the food pyramid the variety and quantity that should be ingested for each type of food. Soon after, educational videos were shown, and recreational activities were applied in order to promote the perception of the importance of consuming nutritious foods for a good quality of life. Through the results it was found that in general students understand the concept of healthy eating satisfactorily, however a portion of students does not reflect this perception in practice, with low fruit intake and high consumption of sweets. It is important to guide children to the practice of healthy eating, and playful activities can be a good instrument for addressing the topic with elementary school students.

Keywords: Eating habits; Child education; School nutrition.

Resumen

El estudio tuvo como objetivo abordar la importancia de una alimentación saludable con niños en los primeros grados de una escuela pública en la ciudad de Dois Vizinhos-PR. La actividad se realizó inicialmente con la aplicación de un cuestionario que buscaba analizar los conocimientos previos de los estudiantes y, luego, una conferencia sobre alimentos, exponiendo con la ayuda de la pirámide alimenticia la variedad y cantidad que se debería

ingerir para cada tipo de alimento. Poco después, se mostraron videos educativos y se aplicaron actividades recreativas para promover la percepción de la importancia de consumir alimentos nutritivos para una buena calidad de vida. A través de los resultados se encontró que, en general, los estudiantes entienden el concepto de alimentación saludable de manera satisfactoria, sin embargo, una parte de los estudiantes no refleja esta percepción en la práctica, con una baja ingesta de frutas y un alto consumo de dulces. Es importante guiar a los niños a la práctica de una alimentación saludable, y las actividades lúdicas pueden ser un buen instrumento para abordar el tema con los estudiantes de primaria.

Palabras clave: Hábitos alimenticios; Educación infantil; Nutrición escolar.

1. Introdução

A alimentação adequada é essencial para o crescimento e desenvolvimento dos seres humanos, proporcionando energia ao organismo e nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde, estando pautada nos princípios de variedade, moderação e equilíbrio (Gomes & Teixeira, 2016).

No entanto, na sociedade atual o estilo de vida favorece maior número de refeições realizadas fora de casa, promovendo o estabelecimento de um padrão alimentar inadequado, devido ao consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados, gerando um padrão de alimentação que, frequentemente, repete-se em casa (Brasil, 2013). A partir deste processo transicional, encontram-se associados diversos prejuízos à saúde, destacando-se entre as crianças a obesidade e o sobrepeso (Carvalho *et al.* 2015), representando um problema de saúde pública, pois a alimentação desequilibrada pode desencadear outras doenças crônicas como hipertensão arterial, diabetes, colesterol do tipo HDL, depressão, infertilidade, além de problemas econômicos, sociais e permanência da doença na fase adulta (Silva *et al.*, 2012).

Estimular a educação alimentar desde a infância contribui para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis que exercem efeitos de curto prazo e que também contribuem para o desenvolvimento do indivíduo ao longo dos anos (Fidélis & Osório, 2007), tornando-se um adulto mais saudável (Filha *et al.*, 2012) em comparação à crianças que apresentam consumo alimentar inadequado (Penn, 2010).

Diante deste cenário, a escola representa um espaço favorável para a abordagem da temática (Ramos *et al.*, 2013), construção e consolidação de práticas alimentares saudáveis em crianças (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2001), pois nesta fase em que o indivíduo adentra o espaço escolar, terá a possibilidade de consolidar seus hábitos ou modificá-los em virtude da

influência do grupo e dos estímulos no sistema escolar (Pacheco, 2008). Neste contexto, vários trabalhos vêm sendo desenvolvidos com o intuito de promover estas práticas na escola, incluindo ações voltadas a pré-escolares (Bellinaso *et al.*, 2012; Santos *et al.*, 2019), alunos de ensino fundamental (Yokota *et al.*, 2010; Silva *et al.*, 2015; Lira *et al.*, 2016; Eleutério *et al.*, 2018, Conceição *et al.*, 2019; Vaz *et al.*, 2020), médio (Sousa & Guimarães, 2015; Klouck *et al.*, 2018), educação de jovens e adultos (Albuquerque & Quirino, 2019) e a capacitação de merendeiras (Teixeira *et al.*, 2020).

Sendo assim, o presente trabalho teve como objetivo apresentar para alunos do 2º ano do Ensino Fundamental I uma introdução sobre alimentação saudável e nutrição, elencando materiais e métodos didáticos buscando estimular o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis para essa faixa etária.

2. Metodologia

O estudo foi desenvolvido por um grupo de acadêmicas do curso de Ciências Biológicas da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, envolvendo uma turma de 22 alunos do 2º ano do Ensino Fundamental, em uma escola da rede pública de ensino no município de Dois Vizinhos, Paraná. A metodologia empregada para a realização dessa atividade foi a Pesquisa de Campo, na qual segundo Maciel (2015), as informações são buscadas diretamente com a população pesquisada. Neste estudo a pesquisa ocorreu em um ambiente escolar, onde buscou-se avaliar a turma em conjunto para entender o perfil dos alunos em pesquisa.

Para tanto, realizou-se contato prévio com a escola solicitando autorização para a realização da pesquisa. Para o desenvolvimento da ação foram utilizadas duas horas/aula, sendo primeiramente realizada a aplicação de um questionário (Quadro 1) para análise dos conhecimentos prévios dos alunos sobre o tema alimentação saudável e, em seguida discutiu-se sobre cada questão, disponibilizando espaço para os alunos exporem suas opiniões sobre o assunto.

Os dados obtidos através do questionário foram analisados de forma qualitativa. Optou-se por unir aspectos da pesquisa qualitativa com a quantitativa buscando complementá-las para o fortalecimento dos resultados. De acordo com Minayo (2001), a pesquisa qualitativa inicialmente aplicada em estudos de antropologia e sociologia tem se difundido junto ao campo educacional e trabalha com significados, motivos, valores e

atitudes, correspondendo a um maior aprofundamento das relações quando comparada a pesquisa quantitativa.

Quadro 1: Perguntas utilizadas na avaliação do conhecimento dos alunos acerca de seus hábitos alimentares.

- 1) O que é alimentação saudável?
- 2) Escreva o nome de alimentos que você mais gosta.
- 3) Você consome frutas e verduras diariamente? Quais suas preferidas?
- 4) Gosta do lanche da escola?
- 5) Prefere refrigerante ou suco natural?
- 6) Com que frequência consome guloseimas:
 Várias vezes ao dia
 Poucas vezes ao dia
 Semanalmente
 Dificilmente

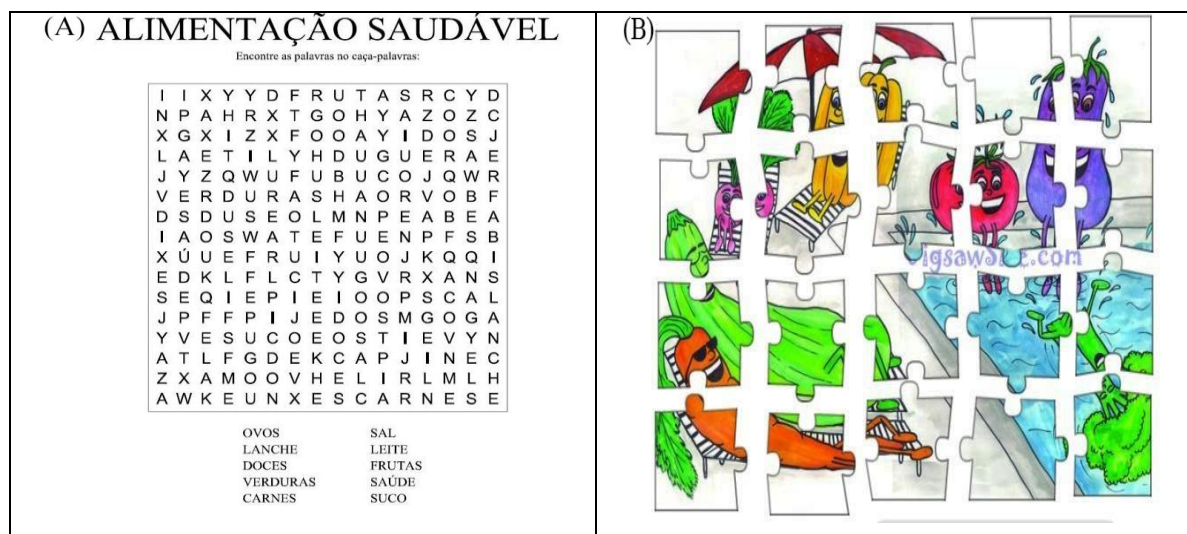
Fonte: Elaborado pelas autoras.

Após a aplicação do questionário, os alunos assistiram ao vídeo “João Pedro e o Médico: almoço colorido” (<https://www.youtube.com/watch?v=AxoQGKxSwUs>), no qual é mostrada a história de um menino que não costumava diversificar sua dieta alimentar, composta apenas de arroz. Dessa forma, João Pedro se encontrava sem energia para participar das brincadeiras junto às demais crianças, problema que foi resolvido com a inclusão de um novo padrão alimentar sugerido pelo seu médico.

Na segunda aula, os alunos assistiram ao vídeo “Importância da alimentação saudável”, (<https://www.youtube.com/watch?v=lbdnd0En-aA>) abordando os principais nutrientes e as funções que desempenham no organismo. Com auxílio da pirâmide alimentar demonstrou-se em quais alimentos estes nutrientes estão presentes, sendo abordada à proporção que deve fazer parte de uma dieta saudável.

Para finalizar a ação foram aplicadas duas atividades sobre o tema abordado, sendo o caça-palavras (Figura 1A) e o quebra-cabeça (Figura 1B). A atividade de caça-palavras foi realizada individualmente pelos alunos, e a do quebra-cabeça foi distribuída para ser realizada em grupos de 5 ou 6 alunos.

Figura 1: Caça-palavras: Alimentação saudável (A); quebra-cabeça: Alimentos saudáveis (B).



Fonte: Elaborado pelas autoras em educolorir.com.

Fonte: Drei Fedrik Leporacy, 2015.

Como observado na Figura 1A, na construção do caça-palavras atentou-se para a inclusão de termos previamente abordados durante a discussão, e considerando a idade escolar dos participantes, foi aplicado baixo nível de dificuldade. Contudo, como a ferramenta “educolorir”, possibilita que o próprio professor realize a construção de seu caça-palavras, o nível de dificuldade e assunto contemplado pode ser ajustado conforme o tipo de público-alvo. Por outro lado, a montagem do quebra-cabeças em equipes buscou propiciar um momento de socialização entre os participantes, para que eles pudessem reforçar os conhecimentos repassados durante a atividade e assimilá-los de uma maneira mais lúdica.

3. Resultados e Discussão

Na Tabela 1, são apresentados os resultados referentes à questão número 1 do questionário: “O que é alimentação saudável”, evidenciando com base nas respostas fornecidas que a maioria dos alunos compreende os princípios básicos da alimentação saudável, definindo-a principalmente como a ingestão de frutas e legumes a qual é vista como importante para uma alimentação saudável, fazendo jus ao que foi trabalhado durante a palestra.

Tabela 1: Respostas obtidas sobre o entendimento dos alunos quanto ao significado da alimentação saudável.

O que é alimentação saudável?	Nº de respostas
Comer frutas e legumes	7
Comer frutas	7
Alimentação certa	3
Boa alimentação	3

Fonte: Dados da pesquisa.

Em consideração a faixa etária dos envolvidos, seria compreensível sua inclinação ao consumo de alimentos industrializados, pois estes em função da maior quantidade de aromatizantes e corantes, tornam-se bastante atrativos, especialmente para crianças que ainda não compreendem os prejuízos que esses alimentos aparentemente inofensivos podem promover sobre sua saúde. Entretanto, como nenhum aluno descreveu produtos industrializados como alimentação saudável, esta primeira questão já serve como um indicativo positivo do que esperar por parte dos alunos, uma vez que esta percepção acaba refletindo-se nas respostas fornecidas para a questão subsequente: “Escreva o nome de alimentos que você mais gosta,” apresentadas na Tabela 2.

Tabela 2: Resultados obtidos em relação à preferência alimentar dos alunos entrevistados.

Escreva o nome dos alimentos que mais gosta	Nº de respostas
Arroz e Feijão	4
Maçã	3
Salada	3
Carne	2
Manga	2
Cenoura	2
Banana e Maçã	2
Pepino	1
Mamão	1
Melancia	1
Macarrão	1

Fonte: Dados da pesquisa.

Nota-se que a opção “arroz e feijão” foi a preferida entre os alunos, seguido de “maçã e salada”, depois “carne, manga, cenoura, banana e maçã”, e por fim, “pepino, mamão, melancia e macarrão”. De maneira geral, a maioria fez menção a alimentos saudáveis, indo de encontro às expectativas da atividade, focada na construção de hábitos alimentares saudáveis.

Diante das respostas obtidas, é possível observar que os alunos em sua grande maioria, indicam preferências alimentares baseadas em alimentos saudáveis e nutritivos, em detrimento de alimentos processados e industrializados. Este resultado é bastante positivo, indicando que a educação nutricional vem sendo desenvolvida, o que segundo Philippi, Cruz e Colucci (2003), é primordial para o estabelecimento de práticas alimentares saudáveis que podem acompanhá-los por toda a vida.

No que tange abordagem realizada pela questão número 3: “Você consome frutas e verduras diariamente? Quais suas preferidas?”, observa-se que das 22 crianças entrevistadas, 11 delas não responderam a esta questão (Tabela 3), ocorrendo ainda entre os que responderam, respostas equivocadas, incluindo alimentos não classificados como frutas, tais como a cenoura e o repolho.

Tabela 3: Ingestão diária de frutas por crianças do 2º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública no município de Dois Vizinhos-PR.

Você consome frutas e verduras diariamente?	Nº de respostas	Quais suas preferidas?	Nº de respostas
Sim	5	Laranja	3
Não	5	Pepino e laranja	2
Às vezes	1	Morango, laranja, uva	1
Não responderam	11	Maçã	1
		Abacaxi e manga	1
		Banana e uva	1
		Tomate e cenoura	1
		Repolho	1

Fonte: Dados da pesquisa.

Este resultado diferencia-se do resultado da questão 2, onde todos responderam à pergunta. Porém, a partir dos participantes que responderam à questão 3, verifica-se com certa preocupação que a inclusão de frutas e verduras na dieta não tem ocorrido de modo regular. O não consumo diário de frutas e verduras por aproximadamente 50% das crianças que

responderam, torna-se um indicativo da necessidade de avaliação das ações com foco na alimentação escolar e promoção da saúde (Jaime *et al.*, 2009). Resultados similares em relação à ingestão de frutas são descritos por Costa *et al.* (2012), estudando os fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças em municípios do estado de Santa Catarina, os quais verificaram que 48,1% dos participantes não ingeriam as quantidades recomendadas.

Em estudo desenvolvido por Grillo *et al.* (2005), no município de Camboriú, envolvendo escolares de 5 a 12 anos, também se verificou que 60% não consumiam frutas em quantidades adequadas. Em outro estudo desenvolvido em Portugal, também constatou que aproximadamente 60% dos adolescentes entrevistados indicaram não ingerir frutas ou vegetais diariamente, representando uma fato preocupante, pois a frequência de consumo destes alimentos verificada durante a adolescência tende a se manter no adulto (Fonseca *et al.*, 2017).

Segundo a World Health Organization (2003), a baixa ingestão de frutas, legumes e verduras está entre os principais fatores de risco contribuintes da mortalidade, elevando o risco de doenças crônicas não transmissíveis, sendo, portanto, essencial a adoção de uma dieta que contemple as proporções adequadas destes alimentos. Contudo, cabe ressaltar que o levantamento de dados socioeconômicos não foi realizado, podendo ser este um fator importante na dieta domiciliar.

Em relação à questão 4: “Gosta do lanche da escola”?, observa-se (Tabela 4) que a maioria das crianças aprecia o lanche escolar, o que é positivo visto que o cardápio é elaborado por profissional nutricionista e contempla alimentos como feijão, arroz, macarrão, mandioca, carnes, legumes, verduras e frutas, distribuídos durante a semana buscando satisfazer os nutrientes necessários ao desenvolvimento dos alunos.

Tabela 4: Resultados obtidos em relação à aceitação do lanche servido pela escola

Gosta do lanche da escola?	Nº de respostas
Sim	19
Não	3

Fonte: Dados da pesquisa.

Acerca da questão 4, cabe mais uma vez ressaltar o não levantamento de dados socioeconômicos, mas atentar-se para o fato de que são atendidos estudantes de diversos níveis sociais, incluindo muitos em situação de vulnerabilidade para os quais o acesso a merenda escolar de qualidade apresenta grande significado. Resultados semelhantes são

descritos por Raphaelli *et al.* (2017), em estudo desenvolvido em escolas municipais de Barão do Triunfo no estado do Rio Grande do Sul. Segundo Martins *et al.* (2004), sem dúvidas a boa aceitação da merenda entre os escolares é muito importante, pois permite que os mesmos pratiquem a alimentação saudável, sendo fundamental ao seu crescimento, desenvolvimento e rendimento escolar.

Quando questionados sobre suas preferências entre suco natural e refrigerantes (Tabela 5), verificou-se que aproximadamente 81% dos escolares entrevistados afirmam preferir sucos naturais a refrigerantes, sendo este um resultado bastante satisfatório, tendo em vista o apelo massivo da mídia por produtos industrializados.

Tabela 5: Resultados obtidos em relação a preferência por sucos naturais ou refrigerantes.

Prefere refrigerante ou suco natural?	Nº de respostas similares
Refrigerante	4
Suco natural	18

Fonte: Dados da pesquisa.

A maior preferência pela ingestão de sucos naturais em relação a refrigerantes é algo positivo e que deve ser explorado não apenas no âmbito escolar, mas também no campo da família e de convívio social. Para tanto, a recomendação é que se priorizasse o oferecimento de bebidas mais saudáveis, inclusive em ocasiões comemorativas, de modo a contribuir para a prevalência deste tipo de hábito durante o período de adolescência e vida adulta.

De forma contraditória aos resultados reportados neste estudo, Rodrigues *et al.* (2011), destaca que a constante divulgação pelos meios de comunicação em massa contribui para que ocorram mudanças significativas no comportamento alimentar das crianças e dos adolescentes. Neste mesmo viés, Carmo *et al.* (2006), em seu estudo sobre o consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública do município de Piracicaba verificaram consumo médio diário de aproximadamente 230 mL de refrigerantes. Já o estudo de coorte desenvolvido por Lopes *et al.* (2014), mostrou que, em Portugal, já aos 4 anos de idade, 52% das crianças consomem refrigerantes e néctares diariamente. Neste contexto, a reduzida aceitação de refrigerantes relatada no atual estudo representa um aspecto positivo, pois sua inclusão e manutenção na dieta podem trazer problemas relacionados à saúde, como sobrepeso, obesidade e doenças crônicas associadas, conforme destacado por Nogueira & Sichieri (2009).

Em relação à ingestão de guloseimas (Tabela 6), observa-se que as mesmas são frequentes na dieta de 45,4% dos entrevistados, consumindo-as diariamente em diferentes proporções. Carmo et al. (2006), relatam o consumo de 3,8 porções diárias de doces entre os escolares entrevistados em seu estudo, constatando que 78,2% ultrapassam a recomendação máxima de 2 porções diárias.

Tabela 6: Resultados obtidos em relação à frequência de consumo de guloseimas.

Com que frequência consome guloseimas?	Nº de respostas
Várias vezes ao dia	3
Poucas vezes ao dia	7
Semanalmente	3
Difícilmente	9

Fonte: Dados da pesquisa.

No entanto, destaca-se o percentual de 40,9% das crianças que afirmam dificilmente ingerir doces e outros 13,6% que os consomem apenas uma vez ao longo da semana, sugerindo que boa parcela dos escolares entrevistados não consomem guloseimas de forma exagerada, hábito que deve ser incentivado continuamente através de práticas de educação nutricional na escola. Para as outras crianças que consomem doces com maior frequência, sugere-se que haja instruções tanto por parte da escola quanto por parte dos pais, buscando incentivar hábitos saudáveis e a substituição das guloseimas por alimentos menos calóricos.

Em relação à prática desenvolvida utilizando o caça palavras e o quebra-cabeça (Figura 1A e 1B), observou-se maior interesse por parte dos alunos em aprender sobre os alimentos. No momento de montagem do quebra-cabeça os alunos se mostraram participativos e interagiram coletivamente, havendo ajuda mútua por parte de todos os integrantes. Segundo Niles e Socha (2014), a ludicidade é uma excelente ferramenta pedagógica que possibilita a produção do conhecimento, pois o ato de brincar é essência da infância. Resultados semelhantes ao atual estudo são reportados por Vale & Oliveira (2016), os quais avaliaram atividades diversificadas voltadas a alimentação saudável envolvendo professores e alunos do primeiro ao nono ano do Ensino Fundamental de uma escola do município de Rio Claro/RJ, demonstrando a interação e aceitação entre os envolvidos.

As observações realizadas durante aplicação das atividades empregadas no presente trabalho, em especial a montagem do quebra-cabeça, além de corroborar com os estudos

supracitados fortalecem a proposição da ludicidade como estratégia de otimizar o processo de aprendizagem, além de estimular o trabalho em equipe.

5. Considerações Finais

Por meio dos resultados verificou-se que de modo geral os alunos compreendem satisfatoriamente o conceito de alimentação saudável, contudo uma parcela dos escolares não reflete esta percepção na prática, o que fica claro, pela baixa ingestão alimentos de origem vegetal e elevado consumo de guloseimas.

É importante orientar as crianças para a prática da alimentação saudável, aumentando à ingestão de frutas e verduras. Para isso, o uso de atividades lúdicas pode representar um bom instrumento para a abordagem da temática com alunos do Ensino Fundamental. Porém, para atingir mudanças no diagnóstico nutricional é necessário o desenvolvimento de trabalhos por um período mais prolongado, no intuito de concretizar a promoção de hábitos alimentares saudáveis e contribuir assim, para a prevenção de agravos nutricionais. Desta forma, a escola se torna um espaço fundamental para o desenvolvimento de ações e discussões em relação aos hábitos alimentares dos estudantes na busca por uma alimentação saudável e melhor qualidade de vida de todos os envolvidos.

Nesse sentido, a realização de novos trabalhos que contemplem o período mínimo de um semestre letivo poderia ser uma estratégia mais efetiva. Nesse decurso de tempo, a fim de enriquecer o entendimento e adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, os professores poderiam abordar o tema de forma interdisciplinar buscando trabalhar simultaneamente com diversos assuntos, desde a produção textual em Língua Portuguesa até a resolução de problemas matemáticos que envolvessem o tema em seu enunciado. Com criatividade, o professor poderia encontrar maneiras de abordar a importância de uma alimentação saudável em diversos momentos de sua aula, seja ela de Artes, Inglês ou de Educação Física, pois nesta última existe um ambiente propício para explicar sobre os benefícios de uma boa alimentação e alimentos mais indicados durante a fase de crescimento.

Como forma de complementar as ações recomendadas, seria bastante enriquecedor promover a participação dos alunos em atividades de manutenção da horta escolar, naquelas escolas privilegiadas pela existência desse espaço, o qual é um excelente recurso que deve ser explorado. Em escolas onde não se dispõe de tal espaço, uma boa alternativa seria a construção de hortas verticais, com uso de materiais recicláveis, cuja construção poderia estar

vinculada a atuação de diversas áreas do conhecimento, e professores e alunos poderiam se revezar quanto aos cuidados de manutenção.

Agradecimentos

Agradecemos a Drei Fedrik Leporacy pela elaboração da arte do quebra-cabeça utilizado nesta ação.

Referências

Albuquerque, A. G., & Quirino, M. J. S. O. (2019). Descascar mais e desembulhar menos: uma abordagem contextualizada e interdisciplinar do ensino de Ciências. *Research, Society and Development*, 8(10), 1-13.

Bellinaso, J. S., Moraes, C. M. B., Santos, B. Z., Backes, D. S. & Saccol, A. L. F. (2012). Educação alimentar com pré-escolares na promoção de hábitos saudáveis. *Disciplinarum Scientia*, 13(2), 201-215.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 1 ed. Brasília. Ministério da Saúde, 2013.

Carmo, M. B., Toral, N., Silva, M. V., & Slater, B. (2006). Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 9(1), 121-30.

Carvalho, C. A., Fonsêca, P. C. A., Priore, S. E., Franceschini, S. C. C., & Novaes, J. F. (2015). Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. *Revista Paulista de Pediatria*, 33(2), 211-221.

Conceição, A. C., Costa, E. C., Silva, L. O. S., Cardoso, E. D. A., Santos, B. V. S., Duarte, E. S. B., Mendonça, X. M. F. D., & Gomes, R. S. L. C. S. (2019). Ludicidade e método ativo na educação alimentar e nutricional do escolar. *Interdisciplinary Journal of Health Education*, 4(1-2), 34-41.

Costa, L. C. F., Vasconcelos, F. A. G., & Corso, A. C. T. (2012). Fatores associados ao consumo adequado de frutas e hortaliças em escolares de Santa Catarina, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 28(6), 1133-1142.

EDUCOLORIR.COM. Disponível em: <<https://www.educolorir.com/>>. Acesso em: 30 nov. 2015.

Eleutério, R. V., Sebold, L. F., Silveira, B. M., Justino, J. S., & Oliveira, P. C. G. (2018). Abordando hábitos saudáveis com escolares: relato de experiência. *Revista Eletrônica de Extensão*, 15(31), 15-30.

Fidelis, C. M., & Osório, M. M. (2007). Dietary intake of macro and micro-nutrients by children under five years of age in the State of Pernambuco, Brazil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 7(63), 63-74.

Filha, E. O. S., Araújo, J. S., Barbosa, J. S., Gaujac, D. P., Santos, C. F. S., & Silva, D. G. (2012). Consumo dos grupos alimentares em crianças usuárias da rede pública de saúde do município de Aracaju, Sergipe. *Revista Paulista de Pediatria*, 30(4), 529-536.

Fonseca, S. C. F., Mourão-Carvalho, M. I. M., Coelho, E. M. R. T. C. (2017). Alteração de hábitos alimentares em crianças e adolescentes em idade escolar. *EDUSER: Revista de Educação*, 9(1), 42 -52.

Grillo, L. P., Klitzke, A. C., Campos, I. C., & Mezdri, T. (2005). Riscos nutricionais de escolares pertencentes a famílias de baixa renda do litoral catarinense. *Texto & Contexto Enfermagem*, 14, p.17-23.

Gomes, H. M. S., & Teixeira, E. M. B. (2016). Pirâmide alimentar: guia para alimentação saudável. *Boletim Técnico IFTM*, 2(3), 10-15.

Jaime, P. C., Figueiredo, I. C. R., Moura, E. C., & Malta, D. C. (2009). Fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças no Brasil, 2006. *Revista de Saúde Pública*, 43(Supl 2), 57-64.

Klouck, F., Farias, J. M., Pereira, E. V., & Viero, V. S. F. (2018). Identificação de comportamentos alimentares, tempo em frente à televisão e atividades físicas de adolescentes. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 31(4), 1-9.

Lira, R. C. M., Antunes, L. R., & Mesquita, K. O. (2016). Experiência de abordagem sobre alimentação entre crianças. *Sanare*, 15(01), 69-73.

Maciel, M. F. (2015). *A pesquisa em educação. [e-book]*. Ed. UNICENTRO. Disponível em: <http://repositorio.unicentro.br:8080/jspui/bitstream/123456789/1246/36/MACIEL%2C%20M.F.%20A%20pesquisa%20em%20educa%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em 30 março 2020.

Martins, R. C. B., Medeiros, M. A. T., Ragonha, G. M., Olbi, J. H., Segatti, M. E. P., & Osele, M. R. (2004). Aceitabilidade da alimentação escolar no ensino público fundamental. *Saúde em Revista*, 6(13), 71-78.

Minayo, M. C. S. (2001). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis, Vozes.

Niles, R. P., & Socha, K. (2014). A importância das atividades lúdicas na Educação Infantil. *Ágora: Revista de Divulgação Científica*, 19(1). 80-94.

Nogueira, F. A., & Sichieri, R. (2009). Associação entre consumo de refrigerantes, sucos e leite, com o índice de massa corporal em escolares da rede pública de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 25(12), 2715-2724.

Pacheco, S. S. M. (2008). O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido. In: M. C. S. Freitas., G. A. V. Fontes., & N. Oliveira. (org.). *Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura* (217-38). Salvador, Edufba.

Penn, H. (2002). Primeira infância: a visão do banco mundial. *Cadernos de Pesquisa*, 115, 7-24.

Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2001). School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutrition*, 4(1), 131-139.

Philippi, S. T., Cruz, A. T. R., & Colucci, A. C. A. (2003). Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. *Revista de Nutrição*, 16(1) 5-19.

Raphaelli, C. O., Passos, L. D. F., Couto, S. F., Helbig, E., & Madruga, S. W. (2017). Adesão e aceitabilidade de cardápios da alimentação escolar do ensino fundamental de escolas de zona rural. *Brazilian Journal of Food Technology*, 20, 1-9.

Ramos, F. P., Santos, L. A. S., & Reis, A. B. C. (2013). Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. *Cadernos de Saúde Pública*, 29(11), 2147-2161.

Rodrigues, L., Camargo, I., Barim, E. M., Dias, L. C. G. D. (2011). Construindo conceitos sobre alimentação saudável com Escolares da rede municipal de ensino. *Revista Simbiologias*, 4(6), 144-154.

Santos, J. C. S., Moraes, D. M. A., & Oliveira, T. R. S. Análise do estado nutricional, consumo alimentar e fatores socioeconômicos em pré-escolares de uma creche. *Research, Society and Development*, 9(2), 1-19.

Silva, D. C. A., Frazão, I. S., Osório, M. M., & Vasconcelos, M. G. L. (2015). Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(11), 3299-3308.

Silva, A. M., Santos, M. J. N., Faria, Z. V. S., & Pedó, J. C. J. Obesidade infantil: um estudo de caso na Escola Gênios Educação e Arte do município de Barra dos Coqueiros/SE. *Cadernos de Graduação – Ciências Humanas e Sociais*, 1(14), 201-2010.

Sousa, K. L., & Guimarães, L. C. (2015). Percepção de alimentação saudável por adolescentes de uma escola pública do Distrito Federal. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, 4(1), 17-24.

Teixeira, L. O., Reis, I. H. K., Pires, C. R. F., Santos, V. F., Sousa, D. N., & Kato, H. C. A. (2020). Relato de experiência de oficinas em educação alimentar e nutricional: Capacitação de

merendeiras para a promoção da alimentação saudável em escolas. *Revista Conexão UEPG*, 16, 1-12.

Vale, L. R., & Oliveira, M. F. (2016). Atividades lúdicas sobre educação nutricional como incentivo à alimentação saudável. *Revista Práxis*, 8(1). 108-115.

Vaz, E. G. V., Ribeiro, S. R. P., & Rufino, M. S. M. (2020). Os reflexos profilático e pedagógico da educação alimentar nas escolas do Maciço de Baturité, Ceará. *Revista Brasileira de extensão Universitária*, 11(1), 01-11.

World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic disease. Geneva, 2003. 160p

Yokota, R. T. C., Vasconcelos, T. F., Pinheiro, A. R. O., Schmitz, B. A. S., Coitinho, D. C. Rodrigues, M. L. C. F. (2010). Projeto “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: Comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. *Revista de Nutrição*, 23(1), 37-47.

YouTube. (2015, novembro 30). João Pedro e o médico: almoço colorido. [vídeo file]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AxoQGKxSwUs>.

YouTube. (2015, novembro 30). Importância da alimentação saudável. [vídeo file]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=lbdnd0En-aA>.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Aliciane de Almeida Roque – 17,0%

Emellyn Gabriela Ioris – 16,6%

Adrieli Signorati – 16,6%

Fernanda Lucia Moreira – 16,6%

Dinéia Tessaro – 16,6%

Mara Luciane Kovalski – 16,6%