

Projeto Alimentação Saudável: um relato de experiência sobre educação alimentar e nutricional em uma escola na Ilha de Cotijuba-PA, Brasil

The Healthy Eating Project: an experience report on food and nutritional education in a school on Cotijuba Island, PA, Brazil

Proyecto Alimentación Saludable: informe de una experiencia de educación alimentaria y nutricional en una escuela de la isla de Cotijuba-PA, Brasil

Recebido: 01/08/2023 | Revisado: 09/08/2023 | Aceitado: 10/08/2023 | Publicado: 14/08/2023

Lilia Nazaré de Oliveira Leite

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3123-2467>

Fundação Escola Bosque Prof^o. Eidorfe Moreira, Brasil

E-mail: lilialeite69@gmail.com

Maria Nazaré Alves de Amorim

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8734-714X>

Fundação Escola Bosque Prof^o. Eidorfe Moreira, Brasil

E-mail: malvesamorim12@gmail.com

Yolanda Maria Alencar Lima Cunha

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1613-3972>

Escola Estadual de Ensino Fundamental Fonte Viva, Brasil

E-mail: yo_alencarcunha@hotmail.com

Resumo

A alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento integral do indivíduo, porém, muitas vezes o acesso a informações sobre os alimentos pode ser uma dificuldade na criação de hábitos mais saudáveis. Relatamos a vivência de uma prática educativa no projeto 'Alimentação Saudável' em uma escola na ilha de Cotijuba, PA com objetivo de fortalecer a aprendizagem na perspectiva da educação nutricional e construção de hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis. Foi utilizada a observação participante na condução das atividades lúdico-didáticas desenvolvidas como: sequências didáticas, contação de histórias, rodas de conversa, dinâmicas envolvendo hábitos alimentares e de saúde, bem como a preparação de uma refeição com ajuda de todos os participantes do projeto. Temas relacionados à Educação Alimentar e Nutricional foram discutidos em sala de aula para evidenciar as funções dos nutrientes dos alimentos no organismo humano e apresentar os diferentes nutrientes presentes nos diversos tipos de alimentos aos alunos auxiliando na compreensão da importância de uma alimentação mais equilibrada e saudável. A experiência dessa prática permitiu que se desenvolvesse um processo de reflexão da realidade observada entre os alunos participantes e contribuiu para a propagação destes hábitos dentro e fora da comunidade escolar.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; Ensino primário; Qualidade de vida.

Abstract

Healthy eating is fundamental for the integral development of the individual, however, access to information about food can often be a difficulty in creating healthier habits. We report the experience of an educational practice in the 'Healthy Eating' project in a school on Cotijuba Island, PA, with the aim of strengthening learning from the perspective of nutritional education and building healthier and more sustainable eating habits. Participant observation was used to conduct the ludic-didactic activities developed as: didactic sequences, storytelling, conversation circles, dynamics involving eating and health habits, as well as the preparation of a meal with the help of all project participants. Themes related to Food and Nutrition Education were discussed in the classroom to highlight the functions of food nutrients in the human body and present the different nutrients present in the different types of food to students, helping them to understand the importance of a more balanced and healthy diet. The experience of this practice allowed the development of a process of reflection of the reality observed among the participating students and contributes to the propagation of these habits inside and outside the school community.

Keywords: Food and nutrition education; Primary education; Quality of life.

Resumen

La alimentación saludable es fundamental para el desarrollo integral del individuo, sin embargo, el acceso a la información sobre los alimentos a menudo puede ser una dificultad en la creación de hábitos más saludables. Relatamos la experiencia de una práctica educativa en el proyecto "Alimentación Saludable" en una escuela de la Isla de Cotijuba, PA, con el objetivo de fortalecer el aprendizaje desde la perspectiva de la educación nutricional y

construir hábitos alimentarios más saludables y sostenibles. Se utilizó la observación participante para llevar a cabo las actividades lúdico-didácticas desarrolladas como: secuencias didácticas, narración de cuentos, círculos de conversación, dinámicas envolviendo hábitos de alimentación y salud, así como la preparación de una comida con la ayuda de todos los participantes del proyecto. Se trataron temas relacionados con la Educación Alimentaria y Nutricional en el aula para destacar las funciones de los nutrientes de los alimentos en el cuerpo humano y presentar a los alumnos los diferentes nutrientes presentes en los distintos tipos de alimentos, ayudándoles a comprender la importancia de una dieta más equilibrada y saludable. La experiencia de esta práctica permitió el desarrollo de un proceso de reflexión de la realidad observada entre los alumnos participantes y contribuye a la propagación de estos hábitos dentro y fuera de la comunidad escolar.

Palabras clave: Educación alimentaria y nutricional; Educación primaria; Calidad de vida.

1. Introdução

A Alimentação saudável é essencial para todos e vai além das necessidades biológicas, pois, agrega significados culturais, comportamentais e emocionais, promovendo saúde, bem-estar e igualdade socioambiental (Brasil, 2014). Os níveis exatos de uma alimentação adequada são variáveis de acordo com as características individuais de cada pessoa. Apesar disso, manter uma dieta equilibrada e diversificada ao longo da vida pode ajudar a proteger contra diversas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como as doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e outras condições de saúde, além da má nutrição (OPAS & OMS, 2023a).

Alterações nos padrões de alimentação vêm sendo observadas nas últimas décadas, especialmente com o advento das comidas ultraprocessadas que vem sendo incorporadas por gerações devido aos fatores individuais (renda e estilo de vida), sociais (influências culturais) e ambientais (vizinhança, escola, trabalho, acesso à supermercados, sistemas de saúde e políticas públicas). Um recente relatório da Organização das Nações Unidas (ONU) constatou que 22,5% da população da América Latina e do Caribe não tem acesso a uma dieta saudável, sendo 18,4% deste total referente à América do Sul (FAO, FIDA, OPS, PMA & UNICEF, 2023). A falta de acessibilidade a uma dieta saudável, associada a diferentes indicadores socioeconômicos e nutricionais, é muitas vezes a principal causa de dificuldades na alimentação irregular nos países em desenvolvimento, especialmente em áreas periféricas no Brasil (OPAS & OMS, 2023b). O consumo excessivo de alimentos hipercalóricos e nutricionalmente pobres, associado ao sedentarismo também são importantes fatores que influenciam os hábitos alimentares.

Tais práticas alimentares precisam ser adequadas desde muito cedo durante a formação do indivíduo, e boa parte dessa formação é conduzida em instituições educacionais. Nesse sentido, a escola representa um privilegiado espaço para ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). O Comitê de Segurança Alimentar Mundial da ONU já afirmou que intervenções e atividades relacionadas à alimentação em espaços escolares potencializam outros investimentos em nutrição durante os primeiros dois anos e promovem o desenvolvimento por até vinte anos de vida de uma criança (ONU, 2021).

Promover mudanças e contribuir com a formação de hábitos alimentares mais saudáveis é um desafio que consiste em motivar as crianças a aceitarem uma alimentação mais diversificada, levando-a a ampliar suas preferências e adquirir novos hábitos mais saudáveis. Para que as intervenções no âmbito escolar sejam efetivas é importante a integração de profissionais da comunidade escolar (como professores, merendeiras, nutricionistas, etc.) que poderão auxiliar no desenvolvimento de intervenções com reflexões e ações sobre o tema da alimentação saudável nos processos de ensino e aprendizagem, que deverá ser objetivo para o desenvolvimento de boas práticas alimentares de seus alunos (Brasil, 2009) e com potenciais mudanças no ambiente familiar.

Diante do exposto, apresentamos um relato de experiências do “Projeto Alimentação Saudável” que buscou criar um ambiente de aprendizagem na perspectiva da educação alimentar e nutricional para construção de hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis entre os alunos da Escola Bosque – Unidade Pedagógica Faveira, Ilha de Cotijuba, em Belém-PA.

2. Metodologia

Este é um relato de experiência de cunho descritivo e qualitativo (Pereira et al., 2018). São descritas as vivências das autoras enquanto docentes, educadoras e colaboradoras no projeto “alimentação saudável” realizado na unidade pedagógica da faveira, esta que é situada na ilha de Cotijuba, distrito de outeiro, no município de Belém, Pará. vinculada à fundação centro de referência em educação ambiental – escola bosque, esta unidade atende cerca de 450 crianças em turmas de educação infantil e ensino fundamental, tendo como eixo norteador a prática pedagógica da educação ambiental (FUNBOSQUE, 2023).

As ações deste projeto ocorreram principalmente em sala de aula, tendo como público alvo os alunos do Ensino Fundamental Menor (2º Ano - Ciclo 1), com idades entre 7 a 8 anos, dos períodos matutino e vespertino. Participaram assim, 40 crianças no total e foram respeitados os princípios éticos em conformidade com a declaração de Helsinque para pesquisas com seres humanos. Os funcionários da escola (professores, cuidadora dos alunos e merendeiras) autorizaram previamente a divulgação das imagens registradas.

Ao longo da aplicação do projeto, os seguintes temas/conteúdos foram abordados: os hábitos alimentares saudáveis; grupos de alimentos e pirâmide alimentar; importância da nutrição diversificada e equilibrada; higienização dos alimentos e das mãos. Intercalado com estes assuntos, foram realizadas: oralidade e socialização em roda de conversa; exposição de música vídeos educativos; sequência de atividades didáticas (O Sanduiche da Maricota); contação de história (A menina que não gostava de frutas); brincadeiras com os alimentos saudáveis e não saudáveis; montagem da pirâmide alimentar; palestra com profissional nutricionista; orientação da nutricionista com as merendeiras escolares no preparo da salada.

A apresentação dos temas ocorreu em forma de slides ilustrativos no período de uma semana. Durante todo o esse processo foi utilizada a observação participante na condução das atividades (Marconi & Lakatos, 2010). Durante a exposição, os alunos tiveram a oportunidade de expor seus questionamentos, relatar suas opiniões e foram estimulados a participar das atividades lúdico-didáticas para fixação dos temas discutidos. Além disso, na culminância do projeto houve degustação das preparações feitas a partir de frutas, como forma de incentivo a busca de uma alimentação mais inclusiva, diversificada e saudável. A execução da vivência contou com a colaboração de toda a comunidade escolar.

3. Resultados e Discussão

O projeto ‘Alimentação Saudável’ buscou promover e incentivar os alunos da unidade pedagógica da Faveira a refletir sobre sua alimentação para melhorar e/ou até mesmo mudar de forma significativa seus hábitos alimentares, através das práticas mais favoráveis à saúde que foram desenvolvidas de forma lúdica e educativa no decorrer deste projeto.

As preferências alimentares são construídas desde a infância e cabe a família e também à escola incentivar esse processo de formas mais positivas possíveis. É neste ponto que este projeto tem sua relevância, visto que, as crianças/escolares têm maior receptividade e capacidade de adoção de novos hábitos e provavelmente serão excelentes propagadoras destes novos costumes em suas famílias e comunidades (Da Silva et al., 2013). Nesse sentido, as atividades aqui relatadas também estimularam nos alunos uma consciência sobre a importância de hábitos saudáveis para o adequado crescimento, desenvolvimento dos mesmos.

3.1 Atividades lúdico-didáticas

No primeiro momento, houve a apresentação do tema/socialização “Alimentação saudável”, com recurso do slide interativo. Uma apresentação sobre os principais tópicos como: os alimentos e suas funções; vitaminas, minerais e nutrientes; a alimentação saudável, etc (Figura 1).

Figura 1 – Apresentação do projeto, discussão da alimentação saudável.



Fonte: Autores (2023).

Foi utilizada a sequência didática “O Sanduíche da Maricota” de Avelino Guedes como objetivos principais estimular as crianças a se alimentarem de maneira saudável. As sequências de atividades didáticas são importantes instrumentos aos professores na condução de aulas e na compreensão dos conteúdos, tornando-os mais significativos. O vídeo educativo “A Cesta da Dona Maricota” foi usado como apoio à discussão.

Os alunos participaram observando, e interagindo fazendo perguntas e tirando dúvidas sobre o tema. A escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde, com alto potencial para a incorporação de saberes e contribui para a formação de sujeitos autônomos e críticos capazes de compreender a realidade e modificá-la (Brasil, 2015).

Outra atividade do projeto foi a contação da história: “A menina que não gostava de frutas”. Essa atividade contou com a participação dos alunos como personagens. Foram estimulados a fazerem perguntas sobre as situações descritas no decorrer da atividade. A contação de histórias tem um papel mediador no processo de ensino/aprendizagem, aumentando a vontade da criança de expressar e comunicar seus pensamentos e sentimentos através da identificação com os personagens e situações do cotidiano (De Lima & Oliveira, 2022).

Após as atividades descritas foi realizada uma roda de conversa com objetivo de auxiliar os alunos na compreensão do bom funcionamento do organismo através dos nutrientes recebidos na alimentação, para isso foi estimulado o diálogo, mas também a atenção no ouvir o outro para haver um aprendizado em conjunto (Figura 2). Foi possível ouvir nessa atividade um pouco da realidade alimentar de cada aluno, além dos conhecimentos prévios sobre o tema.

Figura 2 – Discussão dos temas apresentados em roda de conversa.



Fonte: Autores (2023).

Houve a aplicação de uma dinâmica onde os alimentos saudáveis e não saudáveis forma representados por objetos. Uma caixa representando essas duas categorias de alimentos (Figura 3). Os alunos eram convidados a separá-los e assim interagiam na dinâmica. Neste momento também houve a contribuição da profissional nutricionista, apoiando com informações sobre essas categorias de alimentos. A palestra com a nutricionista promoveu o tema alimentação saudável, com o objetivo de conscientizar a comunidade escolar.

Figura 3 – Montagem de cardápio balanceado e dinâmica de alimentos saudáveis x não saudáveis.



Fonte: Autores (2023).

Na sequência do projeto, foi montada uma pirâmide alimentar, cujo objetivo foi ilustrar visualmente categorias e grandes grupos de alimentos, informando principalmente sobre as porções recomendadas de cada tipo de alimento (Figura 4).

Figura 4 – Dinâmica de montagem da pirâmide alimentar.



Fonte: Autores (2023).

As dinâmicas descritas tiveram o intuito de levar ao ampliar conhecimentos sobre nutrição e alimentos saudáveis para que os alunos pudessem adquirir novos hábitos alimentares. Diante das exposições sobre o assunto, as crianças mostraram ter um conhecimento básico e superficial dos benefícios e malefícios que os alimentos podem trazer ou não a elas, fato que pode

estar relacionado à pouca idade, influências familiares e condições socioeconômicas.

A utilização da ludicidade ajuda no desenvolvimento da criança, potencializa a exploração e a construção do conhecimento, enriquece os procedimentos criativos fortalecendo a capacidade de interação e criação, contribuindo para o desenvolvimento integral e social do educando (Oliveira et al., 2022). O desenvolvimento dos hábitos alimentares inicia na infância e se estende por toda a vida, contudo, os anos iniciais tem um impacto significativo e são primordiais para o estabelecimento de bons hábitos que contribua para o pleno desenvolvimento das crianças e para a prevenção de agravos decorrentes da má nutrição (Aparício, 2016). Nesse sentido, A EAN é vista como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e acredita-se que a escola seja um espaço apropriado para desenvolver ações que valorizem a educação e qualidade alimentar (Ramos et al., 2013).

Foi realizada Higienização das mãos em conjunto com os alunos com objetivo de conhecer a forma mais correta de higienização das mãos (Figura 5) e também dos alimentos que iriam consumir. Essa prática foi previamente mostrada e recapitulada para apreensão dos conhecimentos.

Figura 5 – Higienização das mãos.



Fonte: Autores (2023).

Na culminância do projeto, foi preparada junto com as crianças uma salada de frutas no refeitório da escola. Foram disponibilizadas frutas (como abacaxi, manga, maçã, banana, laranja, melancia, entre outras), utensílios (disponíveis na copa da unidade) e seguida a produção para salada de frutas. A execução da tarefa proposta exigiu organização, atenção, concentração, e principalmente trabalho em equipe, que foi composta pelas cozinheiras da unidade da Faveira, e os alunos com orientação das autoras do projeto. Uma mesa com as frutas foram reunidas as frutas que iriam para salada previamente higienizadas de modo que os alunos pudessem ver toda a preparação e participar perguntando e esclarecendo dúvidas que iam surgindo. Ao final, todos degustaram a preparação. A atividade promoveu um momento importante de interação e comemoração ao final do projeto de Alimentação Saudável na escola.

Figura 6 – Culminância do projeto “Alimentação Saudável”.



Fonte: Autores (2023).

Ficou evidente que a experiência estimulou a curiosidade e o interesse dos alunos, conduzindo-os a identificar os variados tipos de alimentos, assim ampliar a compreensão sobre a variedade de alimentos e sua importância na manutenção da qualidade de vida e saúde. A avaliação foi efetuada durante o decorrer do projeto por meio de observação, feita pelos discentes, pelas discussões e questionamentos sobre o nosso projeto. A socialização das experiências vividas pelos alunos consequentemente pode consolidar os conhecimentos adquiridos, ficando bem evidenciado na preparação de saladas de frutas no sentido de comemoração do trabalho realizado.

As atividades desenvolvidas ao longo do projeto foram importantes para mostrar uma nova perspectiva aos alunos e

comunidade escolar. O consumo das preparações culinárias elaboradas a partir de alimentos frescos são fundamentais para uma alimentação saudável, contudo, observa-se na sociedade em geral, um aumento no consumo de produtos ultraprocessados com baixa densidade de nutrientes, mas alto conteúdo de açúcar, sódio e gordura (FAO & OPAS, 2017). Esse cenário é enfraquecido com atividades promotoras de saúde e alimentação adequadas, especialmente em instituições educacionais, onde hábitos e conhecimentos estão em constante modificação. É sabido que os hábitos alimentares não saudáveis são um dos principais fatores de risco que pode levar a mortes prematuras por diferentes doenças crônicas em todo o mundo (UNICEF, 2023). Estratégias de controle desses fatores de risco continuam sendo um importante desafio para a saúde pública em todos os países (WHO, 2017), apesar disso, ações colaborativas de várias áreas do conhecimento, sobretudo as pertinentes ao alimento e o seu consumo, como a nutrição, a gastronomia, a agricultura e a educação são fundamentais para mudança desse panorama.

A promoção da alimentação saudável contribui para o pleno crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (Brasil, 2012). Nesse contexto, a escola é um setor estratégico para a concretização de ações de promoção da saúde e de melhoria do estado nutricional das crianças. Logo, as ações de promoção da alimentação saudável no ambiente escolar devem priorizar o desenvolvimento de habilidades e competências que gerem empoderamento e autonomia dos indivíduos, considerando os atores sociais e o contexto envolvido (Silva et al., 2013). Portanto, para a realização de ações de promoção da saúde no âmbito escolar serem efetivas é importante a utilização de estratégias educacionais adequadas que estimulem comportamentos saudáveis por meio da aprendizagem de habilidades para os cuidados da saúde (Gubert et al., 2009).

4. Considerações Finais

O projeto 'Alimentação Saudável' proporcionou aos alunos uma vivência e ampliação de conhecimentos sobre Educação Alimentar e Nutricional. Proporcionou também a vivências de experiências de maneira divertida e evidentemente contribuiu para o diálogo em dentro e fora da sala e fora da sala de aula sobre alimentação e prevenção de doenças.

Levando em consideração a necessidade de sensibilização e conscientização para o consumo de alimentos mais saudáveis e diversificados, a escola em conjunto com a família são importantes aliados para introdução de hábitos mais saudáveis nos cardápios dos alunos. A alimentação está intrinsecamente ligada à qualidade de vida, logo, ações de EAN como as desenvolvidas no projeto são fundamentais para sensibilização e criação de hábitos benéficos à saúde e desenvolvimento. A experiência dessa prática permitiu que se desenvolvesse um processo de reflexão da realidade observada entre os alunos participantes e, a longo prazo, pode contribuir para a propagação destes hábitos dentro e fora da comunidade escolar.

Nesse contexto, é necessário que os trabalhos futuros levem em consideração a realidade dos alunos participantes, avaliando o conhecimento sobre temas da EAN, bem como distúrbios alimentares e soluções em colaboração com a escola e famílias para que a longo prazo, haja mudança significativa dos hábitos alimentares destes educandos.

Agradecimentos

Nós agradecemos a toda coordenação da escola Bosque (Unidade Pedagógica da Faveira). À cuidadora Nazaré. Às merendeiras. À nutricionista e aos responsáveis dos alunos por toda colaboração no projeto.

Referências

Aparício, G. (2016). Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. *Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health*, (38), 283-298.

Brasil. (2009). *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; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Brasília: DF. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/11947.htm.

- Brasil. (2015). Ministério da Saúde. *Caderno do gestor do PSE*. Ministério da Saúde, Ministério da Educação. – Brasília: Ministério da Saúde. 68 p. https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_gestor_pse.pdf.
- Brasil (2012). Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Glossário temático: Promoção da Saúde*. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde.
- Brasil. (2014). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 156 p. https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 15 jun. 2023.
- Da Silva, M. X., Schwengber, P., Pierucci, A. P. T. R. & Pedrosa, C. (2013). Abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental. *Ciências & Cognição*, 18(2), 136-148.
- De Lima, A. C. S. & Oliveira, G. R. S. (2022). A contação de histórias como metodologia ativa: caminhos criativos e humanizados para a formação integral. *Research, Society and Development*, 11(7), e14011729698.
- Food and Agriculture Organization of The United Nations (FAO); Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA); Organização Panamericana de Saúde (OPS); Programa Mundial de Alimentos (PMA); Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF). (2023). *Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional - América Latina y el Caribe 2022: hacia una mejor asequebilidad de las dietas saludables*. Santiago, Chile, 2023. <https://doi.org/10.4060/cc3859es>.
- Food and Agriculture Organization of The United Nations (FAO). Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). (2017). *Panorama da Segurança Alimentar e Nutricional*. América Latina e o Caribe. <http://www.fao.org/3/a-i6977o.pdf>.
- Fundação Centro de Referência em Educação Ambiental – Escola Bosque (FUNBOSQUE). (2023). *Unidades Pedagógicas*. Prefeitura de Belém. <https://funbosque.belem.pa.gov.br/>.
- Gubert, F.A., et al. (2009). Tecnologias educativas no contexto escolar: estratégia de educação em saúde em escola pública de Fortaleza-CE. *Revista Eletronica de Enfermagem*, 11(1):165–72.
- Marconi, M. de A. & Lakatos, E. M. (2010). *Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados*. (7a ed.), Atlas.
- Oliveira, I., Teixeira, M. V. & Costa, N. (2022). A importância da Ludicidade na Educação Infantil. *Revista Campo do Saber*, 8 (1).
- Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). (2023a). Organização Mundial de Saúde (OMS). *Alimentação Saudável*. <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel#:~:text=Uma%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel%20ajuda%20a,riscos%20globais%20para%20a%20sa%C3%BAde>.
- Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Organização Mundial de Saúde (OMS). (2023b). *Relatório da ONU: 131 milhões de pessoas na América Latina e no Caribe não têm acesso a uma dieta saudável*. <https://www.paho.org/pt/noticias/19-1-2023-relatorio-da-onu-131-milhoes-pessoas-na-america-latina-e-no-caribe-nao-tem>.
- Organização das Nações Unidas (ONU). (2021). *ONU e governos lançam parceria para garantir merenda escolar saudável*. <https://news.un.org/pt/story/2021/11/1770672>.
- Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da Pesquisa Científica*. UFSM. https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1.
- Ramos, P. F., Santos, S. A. L. & Reis, C. B. A. (2013). Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. *Cad. Saúde Pública*, 29 (11): 2147-2161.
- Silva, J. R. M., et al. (2013). Promotion of healthy eating at schools in the Federal District of Brazil. *Revista de Nutrição*, 26(2):145–58.
- United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). (2023). *Os 10 passos para alimentação e hábitos saudáveis: Do nascimento até os 2 anos de idade*. Brasil. <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/os-10-passos-para-alimentacao-e-habitos-saudaveis-do-nascimento-ate-os-2-anos-de-idade>.
- World Health Organization (WHO). (2017). *Noncommunicable Diseases Progress Monitor*. Geneva: World Health Organization. 231p.