

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL  
UNIDADE EM CRUZ ALTA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PEDAGOGIA - LICENCIATURA**

**EVERTON GONÇALVES FERREIRA**

**LUDICIDADE E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

**CRUZ ALTA**

**2023**

**EVERTON GONÇALVES FERREIRA**

**LUDICIDADE E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Pedagogia na Universidade Estadual do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Profa. Dra. Jussara Navarini

**CRUZ ALTA**

2023

Catálogo de Publicação na Fonte

F383I Ferreira, Everton Gonçalves.

Ludicidade e alimentação saudável na educação infantil / Everton Gonçalves Ferreira  
– Cruz Alta, 2023.

32f.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Jussara Navarini.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Estadual do Rio Grande do Sul; Curso de Licenciatura em Pedagogia, Unidade em Cruz Alta, 2023.

1. Pedagogia. 2. Educação infantil. 3. Alimentação infantil. I. Navarini, Jussara. II. Título.

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Carina Lima CRB10/1905

**EVERTON GONÇALVES FERREIRA**

**LUDICIDADE E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Pedagogia na Universidade Estadual do Rio Grande do Sul.

Aprovado em...../...../.....

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Jussara Navarini  
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (Uergs)

---

Prof<sup>a</sup> Me. Maria da Graça Prediger Da Pieve  
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (Uergs)

---

Prof. Me. Odilon Antonio Stramare  
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (Uergs)

**CRUZ ALTA**

**2023**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, que nos criou e foi criativo nesta tarefa. Seu fôlego de vida em mim me foi sustento e me deu coragem para questionar realidades e propor sempre um novo mundo de possibilidades.

## RESUMO

O presente trabalho apresenta como tema “Ludicidade e a alimentação saudável na educação infantil” tendo como objetivo analisar trabalhos científicos sobre a uso da ludicidade como ferramenta na aprendizagem de hábitos alimentares na Educação Infantil. Para tanto, utilizou-se de pesquisa bibliográfica descritiva qualitativa, analisando artigos científicos sobre a temática em estudo. Foram utilizados descritores como “alimentação saudável”, “ludicidade”, “alimentação na educação infantil”. Inicialmente foram analisados títulos e resumos dos artigos pesquisados e então selecionados aqueles que tratam do emprego da ludicidade como recurso para o ensino da alimentação na educação infantil. Os artigos selecionados foram colocados em quadros e discutidos de forma descritiva, com o aporte teórico de estudiosos da área. Como resultados foi possível constatar a importância da escola juntamente com a família para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Além disso, o emprego do lúdico como forma recurso para aquisição de hábitos saudáveis na infância, bem como desenvolver ações que possibilitem as crianças valorizar uma alimentação de qualidade, mediante o brincar e o faz de conta.

**Palavras chave:** Alimentação. Lúdico. Educação Infantil.

## **ABSTRACT**

The present work presents the theme “Playfulness and healthy eating in early childhood education” with the aim of analyzing scientific work on the use of playfulness as a tool in learning eating habits in Early Childhood Education. To this end, qualitative descriptive bibliographic research was used, analyzing scientific articles on the topic under study. Descriptors such as “healthy eating”, “playfulness”, “nutrition in early childhood education” were used. Initially, titles and summaries of the researched articles were analyzed and then those that dealt with the use of playfulness as a resource for teaching nutrition in early childhood education were selected. The selected articles were placed in tables and discussed in a descriptive way, with theoretical input from scholars in the area. As a result, it was possible to verify the importance of school together with the family for the development of healthy eating habits. Furthermore, the use of play as a resource for acquiring healthy habits in childhood, as well as developing actions that enable children to value quality food, through play and pretend play.

**Keywords:** Food. Ludic. Child Education.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>09</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>12</b>
2.1 EDUCAÇÃO INFANTIL E ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL.....	12
2.2 A ESCOLA E A FAMÍLIA NO DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAÚDAVEIS.....	15
2.3 A LUDICIDADE COMO RECURSO PARA ENSINO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS .....	19
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>22</b>
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	22
3.2 OBJETO DE PESQUISA.....	22
3.3 INSTRUMENTO DE COLETAS DE DADOS.....	22
3.4 ANÁLISE DE DADOS.....	23
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>24</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>32</b>



## 1 INTRODUÇÃO

As práticas alimentares representam imagem da pessoa, não apenas do corpo, mas igualmente da mente que progride consoante com a sua alimentação. Dessa forma, é essencial ter uma alimentação saudável e compatível com cada etapa da evolução do ser humano, uma vez que a ela tem relevância significativa e indispensável em todas essas etapas.

Desde a infância o ser humano possui seus favoritismos alimentares, pois as condições genéticas e hereditárias influenciam nessas práticas. Uma alimentação saudável é a que cumpre totalmente as necessidades do corpo. É fonte de nutrientes e abrange diversas particularidades, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Conforme o Ministério da Educação e Cultura (MEC), uma alimentação saudável deve ser variada, equilibrada, suficiente, acessível, colorida e segura (BRASIL, 2007, p. 16).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tem por objetivo colaborar para a melhoria e a proteção da saúde, por meio de uma alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2012), ela é de extrema importância para o desenvolvimento saudável das crianças e deve ser aplicada tanto em casa quanto nas escolas.

Tendo em vista que o sedentarismo vem crescendo ao longo dos anos e que a má alimentação é responsável por diversas doenças, tais como, o aparecimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, câncer, osteoporose, além da obesidade, é essencial que desde cedo seja inserida uma alimentação saudável nos hábitos alimentares das crianças, observando as necessidades de cada uma.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE é um grande colaborador para a alimentação saudável nas escolas. Ele orienta que deve ser limitado o consumo de alimentos processados e evitando o consumo de alimentos ultraprocessados. Ele tem como objetivo colaborar para a amadurecimento e o progresso biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, através de atitudes de educação alimentar e nutricional e do oferecimento de alimentações que cumpram as suas necessidades nutricionais no decorrer do período letivo.

Destarte, as instituições de ensino são grandes aliadas na conquista da alimentação saudável para as crianças, pois nelas é possível abordar o assunto incorporando práticas pedagógicas e criativas, despertando interesse nas crianças.

A Lei nº. 11.947, de 16 de junho de 2009, dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar, ela traz como orientação a alimentação saudável e adequada e a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem. A Portaria Interministerial nº. 1010, de 08 de maio de 2006, expressa que a alimentação saudável deve ser compreendida como um direito humano e traz algumas ações que devem ser implementadas para a inserção da alimentação saudável no ambiente escolar.

Dessa forma, incentivar uma alimentação saudável desde a Educação Infantil é fundamental, pois é nessa fase que a alimentação está diretamente ligada ao crescimento e desenvolvimento das crianças. Uma criança alimentada corretamente tem maior energia e, como consequência, maior participação nas brincadeiras, nas aulas e nos diálogos.

Sendo assim, este trabalho tem como objetivo analisar trabalhos científicos sobre a uso da ludicidade como ferramenta na aprendizagem de hábitos alimentares na Educação Infantil. Tendo como objetivos específicos: analisar como a ludicidade vem sendo utilizada para desenvolver a Educação Alimentar e descrever as contribuições que as práticas lúdicas no ensino e aprendizagem.

A temática em estudo tem relevância social e acadêmica, visto que busca mostra os benefícios de uma alimentação saudável na Educação Infantil, destacando pontos relevantes nesta etapa de ensino. Tais aspectos contribuirão de forma significativa, proporcionando a análise positiva quanto ao tema proposto, o que engrandecerá as pesquisas do Curso de Pedagogia.

Além disso, visa trazer para discussão acadêmica fatores fundamentais para uma boa alimentação saudável nas escolas, o papel dos educadores na construção deste conhecimento, utilizando a ludicidade, brincadeiras, atividades e ações que possibilitem o desejo da criança em aprender. Visto que é fundamental que os educandos possam ser orientados primeiramente pelas suas famílias e, posteriormente na escola a fim de que de forma conjunta construir planejamento que permita tratar com seriedade a importância desta temática para os educandos.

Mediante a isso, é apresentado no segundo capítulo o embasamento teórico que deu origem ao desenvolvimento deste trabalho. No terceiro capítulo é descrita a metodologia utilizada para desenvolvimento da pesquisa; no quarto capítulo são apresentados os resultados e discussões acerca da pesquisa realizada, e, por fim, no

quinto capítulo é exposta uma breve conclusão sobre o desenvolvimento, aplicabilidade, efetivação e relevância deste trabalho para o meio educacional.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Neste capítulo será apresentado o referencial que embasou teoricamente este estudo. Primeiramente será apresentado tópico sobre “Educação Infantil e alimentação saudável”. Em seguida, no segundo tópico será “A escola e a família no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e, por fim, “A ludicidade como recurso para ensino de hábitos alimentares saudáveis.

### 2.1 EDUCAÇÃO INFANTIL E ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL

A Educação Infantil é a primeira a etapa de educação básica, (BRASIL, 1996), nela a criança inicia seu convívio fora do ambiente familiar, desenvolvendo a personalidade e a autonomia, criando novos laços de amizade. Além disso, é considerada a base para as outras fases da educação formal e contribui para o seu êxito na vida escolar.

Conforme o Educa Mais Brasil (2021, [s.p.]),

A Educação Infantil no Brasil é um direito da criança, sendo o estado obrigado a disponibilizar espaços e profissionais adequados para atendê-la corretamente. Por isso encontramos em todas as regiões do País instituições de ensino públicas que atuam como creches e pré-escolas, mas diversas escolas particulares também oferecem Educação Infantil, o que dá aos pais e responsáveis a chance de optar por aquela que está de acordo com as suas possibilidades financeiras.

De acordo com a Constituição Federal de 1988, a Educação Infantil abrange crianças de zero a cinco anos de idade. Sendo que antes dos quatro anos o ingresso é facultativo. Em seu artigo 208, a Constituição Federal expressa o dever do Estado: “Art. 208. O dever do Estado com a educação será efetivado mediante a garantia de: IV - educação infantil, em creche e pré-escola, às crianças até 5 (cinco) anos de idade” (BRASIL, 1988, p. 64).

Na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) estão contidos os seis direitos de aprendizagem e desenvolvimento das crianças, sendo eles: conhecer-se, brincar, conviver, explorar, expressar e participar. E determina os cinco campos de experiências: “O eu, o outro e o nós”, que visa a construção da identidade e da subjetividade da criança, também o convívio com outros; “Corpo, gestos e movimentos” frisa em atividades e circunstâncias nas quais o uso do espaço com o

corpo e diversos modos de movimentos são exploradas; “Traços, sons, cores e formas”, tem como finalidade trabalhar as variadas manifestações culturais, artísticas e científicas, bem como as linguagens visuais e musicais; “Escuta, fala, pensamento e imaginação”, tem como algumas atividades as cantigas, “Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações”, colabora para que a criança aprenda a identificar seu esquema corporal e sua percepção espacial através do seu corpo e dos objetos a seu alcance (BRASIL, 2018).

Sendo assim, observa-se que no campo de experiência “corpo, gestos e movimento” a criança adquiriu conhecimento do seu do seu corpo, passando a desenvolver hábitos mais saudáveis, como os hábitos alimentares o que traz benefícios para desenvolvimento físico e mental. Portanto, a temática Educação Alimentar está presente em todos os campos de experiências descritos na BNCC, uma vez que atividades propostas para as crianças podem englobar mais de um campo, sendo um excelente assunto para desenvolver práticas, nas quais os alunos poderão interagir.

De acordo com o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil - RCNEI (BRASIL, 1998), um dos objetivos dessa etapa de ensino é auxiliar as crianças a descobrirem e conhecerem progressivamente seu corpo, suas potencialidades e seus limites, aprendendo os cuidados com o mesmo, pois quanto mais cedo estimular hábitos alimentares saudáveis, maior a chance de se tornarem adultos conscientes com a sua saúde (BRASIL, 2018).

Nota-se que não há dúvidas sobre a importância de uma alimentação de qualidade para as crianças da Educação Infantil, visto que muitas vezes somos o que comemos e da forma como comemos, de acordo com Barbosa (2008):

A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos (Barbosa, 2008, p. 01).

Portanto, uma boa alimentação faz com que o organismo esteja em bom estado de saúde, permite as crianças bem-estar físico, possibilitando que as mesmas tenham peso correto, boa disposição, e o principal prepara o organismo com resistência as enfermidades. De acordo com Dartora et al. (2006), a nutrição é:

Um fator essencial na manutenção da saúde. Através de refeições balanceadas constitui um dos recursos utilizados pela medicina preventiva, alicerçados a outros para determinar uma vida saudável e duradoura (DARTORA, et al, 2006, p. 201).

A alimentação saudável pode ser conceituada como uma refeição equilibrada, com nutrientes, vitaminas e minerais necessários e adequados para o bom desempenho do organismo. Conforme Barreto (2007, p.1), para que alimentação seja saudável, é essencial ter diversidade, equilíbrio, controle da quantidade (comer o que lhe é apropriado) e propriedade dos alimentos. Isto é: saber a origem dos ingredientes é uma das maneiras de alcançar uma alimentação saudável. Conforme Barbosa (2008, p.1):

Para manter o funcionamento do organismo todo ser vivo precisa de uma alimentação equilibrada, comer é fundamental para a sobrevivência. E comer bem e corretamente é essencial para uma boa qualidade de vida. A alimentação saudável traz benefícios para a saúde como melhor controle do peso, rendimento do trabalho, aumento da memória e da concentração, fortalecimento do sistema imunológico e prevenção de doenças. O correto não é simplesmente comer pouco por que pode causar déficit de nutrientes. É preciso cautela para não diminuir a quantidade de nutrientes necessária ao bom funcionamento do nosso corpo.

Assim é necessário que na Educação Infantil a professora incentive trabalhos para a promoção da saúde nutricional, pois o comportamento alimentar da criança reflete em sua vida, desde seu nascimento até a fase adulta.

Ainda pode-se dizer que a alimentação completa é aquela que o indivíduo ingere porção de alimento de preferência um prato bem colorido e diversificado, rico em antioxidantes, pobre em gordura, pouco açúcar (ZANCUL, 2004).

A criança necessita de estímulo desde seu nascimento, e para que haja um desenvolvimento integral é fundamental que mesma esteja em um ambiente desafiador, seu processo de aprendizado possa estar organizado mediante fatores motores, visuais, afetivos, como também alimentares, fatores estes que devem estar presente no lar, juntamente à escola, uma vez que:

O desenvolvimento humano é resultado de uma diversidade de acontecimentos ao longo da vida, sendo influenciado pela família, pelos amigos, pelo ambiente em que a criança vive e pela cultura da sociedade em geral. Assim, mesmo sendo interpretado por diferentes autores com diferentes estágios, sabemos que as experiências vividas nos primeiros anos da vida podem ser marcantes na determinação de várias características pessoais (NISTA-PICCOLO, 2012, p. 45).

Para o desenvolvimento saudável da criança Stefanini (1979, p.7), escreve que “A criança deve receber educação alimentar desde seu nascimento”, é necessário que os pais ou responsável tenham este cuidado para que ela com o decorrer dos anos, não construa um habito alimentar errado, e deixe de lado hábitos alimentares saudáveis, em troca das chamadas calorias vazias. Dessa forma:

As deficiências nutricionais ou práticas alimentares inadequadas, além de causar prejuízo à saúde das crianças, podem deixar sequela futuras como retardo do crescimento, atraso escolar e desenvolvimento de doenças como diabetes, pressão alta, doenças do coração e obesidade, entre outras” (BRASIL, 2007, p.9).

Compreende-se desta forma que a Educação Infantil, também é um espaço fundamental para auxiliar na alimentação das crianças, orientando os pais e realizando mediações sobre uma alimentação saudável.

## 2.2 A ESCOLA E A FAMILIA NO DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDAVEIS

A família é um espaço de socialização do ser humano, sendo fundamental para o desenvolvimento das crianças, para a construção de sua estrutura. Para Ferreira (2004, p.396), família são “pessoas aparentadas que vivem na mesma casa particularmente o pai, a mãe e os filhos ou pessoas do mesmo sangue”. Também é compreendida como sendo a primeira instituição no qual a criança é inserida, é através da família que ela aprende, e tem como modelo base para seu aprendizado.

As famílias diferem umas das outras não apenas em sua composição, as também em seu funcionamento interno, no estilo de suas relações e interações. Não apenas uma família é diferente da outra, mas também, no interior de uma mesma família, a relação com o filho mais velho e com o mais novo apresenta tons e qualidade que estão muito distantes da suposta uniformidade nos estilos educativos familiares ( PANIAGUA, 2007, p. 213).

Portanto, a família é responsável pela educação dos filhos, pelos cuidados e, é através dos pais que as crianças vão aprendendo. De acordo com Chalita, (2001, p.20).

A família tem a responsabilidade de formar o caráter, de educar para os desafios da vida, de perpetuar valores éticos e morais. Os filhos se espelhando nos pais e os pais desenvolvendo a cumplicidade com os filhos.

O papel da família vai muito além do cuidar, pois abrangente a proteção o educar dos filhos, que deve primar pelo bem estar e por uma alimentação saudável, pois uma alimentação saudável protege a criança de doenças como hipertensão, obesidades, diabetes. O Conselho de Alimentação (CONSEA, 2004), afirma que é:

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere. (CONSEA, p. 81).

Algumas técnicas para estimular a criança a ter uma alimentação de forma saudável, é deixar que ela ajude no preparo, dos alimentos, como auxiliar em fazer saladas de frutas, cortar verduras, legumes, ter uma horta em casa, um pomar, em que a criança possa participar do processo de plantar e colher. Além disso, é necessário que a família tenha consciência que a criança aprende brincando, e ao brincar de culinária, que está cozinhando é um ótimo incentivo para que a criança possa desenvolver o gosto pelo aprender o que é saudável, como o faz de conta, através de histórias e brincadeiras.

Desta forma percebe-se que o papel da família é fundamental para este processo de aprendizagem da criança, no aprender, no brincar, no faz de conta, voltado para uma alimentação de qualidade.

A escola é um espaço de socialização no qual as crianças passam grande parte de seu tempo e, é neste espaço que convivem, que aprendem, socializam e desenvolvem-se em diversos aspectos. É o local de aprendizado como de compreender e vivenciar uma alimentação saudável, através de hábitos alimentares, fator fundamental para que na infância e adolescência tenham hábitos saudáveis (FERNANDES, 2015)

Além disso, é neste espaço que muitas crianças realizam suas refeições e revelam suas preferências e gostos alimentares (ZANCUL, 2004). Portanto, os professores tem a função de auxiliar e ensinar as crianças na escolha de alimentos que proporcionem saúde e bem estar. Pois o professor não está somente ensinando, mas também dando autonomia à criança e promovendo a conscientização da



importância de uma alimentação de qualidade, para o desenvolvimento do corpo físico, para crescimento, e como forma de evitar diversas doenças.

Uma das formas do professor ensinar hábitos alimentares saudáveis é a partir de projetos educativos e currículos que valorizam conteúdos, que priorizam diversos fatores, entre eles a qualidade de vida e uma alimentação de qualidade, pois o aprendizado alimentar torna-se uma base concreta para futuras escolhas de vida, uma vez que a criança desenvolve-se fundamentada na importância de seu bem estar, do cuidado com seu corpo, de sua autonomia dentro de um processo de independência do educando. Para Fraques (2007):

A escola deve ser trabalhada no sentido educacional e vivencial, pois depois da família é a grande “formadora” na vida da criança e onde geralmente ela passa a maior parte de seu dia. O papel da escola na prevenção e combate a obesidade é fundamental. A ela é dada a oportunidade de colocar a criança frente a uma reeducação alimentar, atividades físicas e mudanças comportamentais, em ambiente otimista, acolhedor e com possibilidade de cumplicidade entre todos os envolvidos (FRAQUES 2007, p. 01)

Sendo assim, a escola é um local transformador no que trata a alimentação saudável, pois é um espaço privilegiado para o estímulo e formação de hábitos saudáveis como também de correção de desvios alimentares. Portanto, os educadores devem estimular os alunos a mudar os hábitos alimentares inadequados, como acesso a alimentos industrializados, os quais levam a desenvolvimento de muitas doenças.

Outra fator que contribui na alimentação das crianças foi a Lei 11.947 de 16 de junho de 2009, que trata do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), estabelece em seu artigo 2º, incisos I e II, são diretrizes da alimentação escolar: o fornecimento de uma alimentação saudável e adequada, utilizando alimentos diversificados e seguros, colaborando para o crescimento e desenvolvimento dos alunos, bem como para a melhoria do rendimento escolar e incluir a educação alimentar no processo de ensino, levantando a temática alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida (BRASIL, 2009).

Assim, a finalidade dessa legislação é assegurar que a criança alcance todos os nutrientes fundamentais nessa etapa da vida. Esse Programa Nacional de Alimentação Escolar tem como objetivo:

Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. (BRASIL, 2016)

Ainda, o PNAE em seu art. 14, destaca a necessidade de que o cardápio deve ser elaborado a partir de alimentos básicos, respeitando as referências nutricionais, os hábitos e a cultura alimentar regional. Além disso a escola deve estar pautada no princípio da sustentabilidade e na diversidade agrícola da região, bem como na alimentação saudável e adequada (BRASIL, 2016)

Segundo o Grupo Ristolândia (2020, p. 2), a infância e a juventude são períodos de conhecimento. São nessas fases da vida que os hábitos saudáveis devem surgir, levando em consideração que a alimentação tem um grande impacto na vida diária.

Bocalleto e Mendes (2009) salientam que a escola tem uma importante atuação na instituição das práticas alimentares da criança juntamente com a esfera familiar. A escola através dessa colaboração, transforma-se em um ambiente apropriado para fomentar o consumo alimentar saudável, visto que é nela em que a criança fica grande parte do seu dia, tem a sua orientação e possibilita aprendizados que irão intervir nas decisões futuras de sua vida.

Dentro do processo de aprendizagem, em que a criança vai cedo para a escola, a Educação Infantil tem outras responsabilidades além de ensinar, como oferecer uma alimentação de qualidade, com números de calorias necessárias para estas crianças, poderem aprender. Para Salles, 2012:

O termo cuidar traz a ideia de preservação da vida, de atenção, de acolhimento, envolvendo uma relação afetiva e de proteção. Cumpre o papel de propiciar ao outro bem-estar, segurança, saúde e higiene. Já o termo educar tem a conotação de orientar, ensinar, possibilitar que o outro se aproprie de conhecimentos e valores que favoreçam o seu crescimento pessoal, a integração e a transformação do seu meio físico e social. (SALLES 2012, p. 67).

Desta forma, a escola, a educação infantil, que tratamos neste trabalho, contribui de forma efetiva para o desenvolvimento integral destes educandos, também articulando atividades pedagógicas e lúdicas a fim de trabalhar qualidade de vida, e hábitos alimentares para as crianças.

Cabe a Educação Infantil estimular as crianças com hábitos saudáveis, como também assumir a responsabilidade de proporcionar dentro da escola uma refeição de qualidade, como levar para debate com os pais quaisquer problemas sobre alimentação, mediar debates, e realizar parcerias com as famílias a fim trabalhar de acordo com as necessidades de seus educandos, pois na Lei de Diretrizes e Base da Educação (LDB) Lei 9.394/96, em seu artigo 2º a escola deve conhecer e identificar os anseios da família em relação ao papel da escola e o que a unidade escolar tem para oferecer e alcançar.

### 2.3 A LUDICIDADE COMO RECURSO PARA ENSINO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

A definição de lúdico originou-se do latim, de acordo com Ferreira; Silva; Reschke ([s/d], p.3):

O lúdico tem sua origem na palavra latina "ludus" que quer dizer "jogo". Se achasse confinado a sua origem, o termo lúdico estaria se referindo apenas ao jogar, ao brincar, ao movimento espontâneo. O lúdico passou a ser reconhecido como traço essencial de psicofisiologia do comportamento humano. De modo que a definição deixou de ser o simples sinônimo de jogo. As implicações da necessidade lúdica extrapolaram as demarcações do brincar espontâneo.

O lúdico viabiliza a aprendizagem e beneficia o desenvolvimento físico intelectual e social da criança, isto é, oportuniza um desenvolvimento real, completo e prazeroso. Aliar as atividades lúdicas ao método de ensino aprendizagem é importante para a evolução do aluno, pois além de transferir o conteúdo necessário faz isso de maneira que desperta o interesse do aluno.

A atividade lúdica é muito viva e caracteriza-se sempre pelas transformações, e não pela preservação, de objetos, papéis ou ações do passado das sociedades [...]. Como uma atividade dinâmica, o brincar modifica-se de um contexto para outro, de um grupo para outro. Por isso, a sua riqueza. Essa qualidade de transformação dos contextos das brincadeiras não pode ser ignorada. (FRIEDMANN, 2006, p. 43).

Como descrito anteriormente, o início do processo educacional é na Educação Infantil é marcado pelo primeiro contato da criança com um ambiente de socialização planejado. Para Drumond (2021, p.1), "o processo pedagógico nessa fase ocorre principalmente através de interações e brincadeiras em que o aluno, em conjunto a outros alunos e adultos, aprende e se aprimora".

Entre as atividades lúdicas que podem ser desenvolvidas estão a música, desenhos, vídeos, pinturas, jogos, brincadeiras, dinâmicas em grupos. Estas atividades promovem a criatividade, o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e motricidade da criança, bem como auxilia no processo de aprendizagem, interpretação, criatividade e imaginação.

As atividades lúdicas são muito mais que momentos divertidos ou simples passatempos e, sim, momentos de descoberta, construção e compreensão de si; estímulos à autonomia, à criatividade, à expressão pessoal. Dessa forma, possibilitam a aquisição e o desenvolvimento de aspectos importantes para a construção da aprendizagem. Possibilitam, ainda, que educadores e educando se descubram, se integrem e encontrem novas formas de viver a educação (PEREIRA, 2005, p. 20).

Sendo assim, a ludicidade é um recurso que auxilia o professor na sua práxis, fazendo com que o mesmo utilize desse instrumento, tornando suas aulas mais dinâmicas. Neste sentido, o professor ao trabalhar alimentação saudável através da ludicidade estará proporcionando momento divertidos de aprendizagem, conforme o autor acima afirma.

De acordo com a BNCC (BRASIL, 2017, p. 37), as brincadeiras na escola permitem que sejam observadas e trabalhadas “a expressão dos afetos, a mediação das frustrações, a resolução de conflitos e a regulação das emoções”, tendo como objetivo fazer com que as crianças compreendam a si e ao outro, bem como aproximá-la da natureza, da cultura, da tecnologia e da produção científica.

Para o Educa Mais, o qual é o maior programa de bolsas de estudo do país, 100% brasileiro, com raízes na Bahia, que tem como missão tornar a educação de qualidade mais acessível a todo, (2021, p. 1) a Ludicidade tem:

Seu principal objetivo é promover nos pequenos estudantes o desenvolvimento dos aspectos físico, motor, cognitivo, social e emocional, além de fomentar a exploração, as descobertas e a experimentação. É nesta fase também que as crianças começam a interagir com pessoas de fora do seu círculo familiar e comunitário, principalmente através da realização de jogos e atividades que envolvem a ludicidade.

De acordo Pereira (2005), as atividades lúdicas apresentam diversas questões no processo de aprendizagem da criança dentre eles é possível especificar a atenção, a memorização e imaginação que são de indispensáveis para o ensino de qualidade. Ribeiro (2013, p.1) afirma que “o lúdico proporciona uma alfabetização relevante a prática educacional”.

Santos e Pires (2018, p. 68), descrevem que a ludicidade quando vinculada às atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) redireciona inquestionavelmente o sistema de aprendizagem em Educação Nutricional e educação em saúde. Os professores como essenciais mediadores desse processo transformador devem garantir atividades de Educação Alimentar Nutricional, apropriadas e que assentam com a realidade da escola e dos alunos, abrangendo temáticas trabalhadas no projeto pedagógico.

Heberle (2011) destaca a utilização de atividades lúdicas como significativa ferramenta de auxílio na Educação Alimentar e Nutricional (EAN), sejam eles jogos, quebra-cabeça, entre outros. Portanto, o autor define que é executável abordar conhecimentos sobre a alimentação saudável, de maneira lúdica, garantindo que as crianças tenham, desde cedo, informações iniciais facilitando a inserção de hábitos alimentares saudáveis.

Acrescentando a temática, Silveira et al. (2009) destaca a relevância da utilização de atividades ludo-pedagógicas nas dinâmicas a serem utilizadas como ferramenta de EAN, para que aconteça construção de conhecimentos por parte dos alunos.

Considerando que eles compreendem melhor a informação, através de brincadeiras, teatros, jogos, hortas escolares e entre outros. Nestas atividades, é importante enfatizar o aumento da ingestão de frutas, verduras e legumes, da mesma forma que a redução do consumo de doces e frituras para que boas práticas alimentares sejam fortalecidas.

Portanto, cabe aos professores juntamente com a escola definirem estratégias para estimular as crianças à promoção da alimentação saudável. Além disso, auxílio das famílias também importante, uma vez que a troca de saberes entre a comunidade escolar.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 TIPO DE PESQUISA

Para o desenvolvimento do presente trabalho foi utilizada a pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa. Este tipo de pesquisa argumenta os resultados do estudo por meio de análises e percepções.

Conforme Fonseca (2002, p. 32), “a pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas, já analisadas e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites.” Além disso, essa pesquisa está inserida principalmente no meio acadêmico e tem a finalidade de aprimoramento e atualização do conhecimento, através de uma investigação científica de obras já publicadas. Para Andrade:

A pesquisa bibliográfica é habilidade fundamental nos cursos de graduação, uma vez que constitui o primeiro passo para todas as atividades acadêmicas. Uma pesquisa de laboratório ou de campo implica, necessariamente, a pesquisa bibliográfica preliminar. Seminários, painéis, debates, resumos críticos, monográficas não dispensam a pesquisa bibliográfica. Ela é obrigatória nas pesquisas exploratórias, na delimitação do tema de um trabalho ou pesquisa, no desenvolvimento do assunto, nas citações, na apresentação das conclusões. Portanto, se é verdade que nem todos os alunos realizarão pesquisas de laboratório ou de campo, não é menos verdadeiro que todos, sem exceção, para elaborar os diversos trabalhos solicitados, deverão empreender pesquisas bibliográficas (ANDRADE, 2010, p. 25).

Portanto, a pesquisa bibliográfica é aquela em que o pesquisador busca obras relevantes já publicadas para conhecer e analisar o tema da pesquisa a ser realizada.

#### 3.2 OBJETO(S) DE PESQUISA

Para o desenvolvimento do presente trabalho utilizou-se como objetos de pesquisa artigos, dissertações, monografias e trabalhos científicos que tratam sobre o tema em estudo, sendo que foram selecionados 10 (dez) trabalhos para a discussão.

#### 3.3 INSTRUMENTO DE COLETAS DE DADOS

O instrumento utilizado nesta pesquisa foi fichamento, no qual são utilizadas fichas bibliográficas onde são apontadas as principais informações de fontes

consultadas, bem como a interpretação do autor. A ficha bibliográfica é de fácil manipulação, além de permitir a ordenação por assunto. Para Lakatos e Marconi, (2003, p.49.). A estrutura das fichas, de qualquer tipo, compreende três partes principais: cabeçalho, referência bibliográfica e corpo ou texto. As outras, optativas, são, em ordem de 50 sequência, principalmente nas fichas bibliográficas, a indicação da obra (quem, principalmente, deve lê-la) e o local em que ela pode ser encontrada (qual biblioteca).

A elaboração de fichas é descrever todas as informações contidas nas fontes que possam colaborar para o desenvolvimento da pesquisa, tais como as ideias principais, soluções ou comprovações das hipóteses do trabalho em estudo.

Foram utilizados trabalhos obtidos a partir da busca com os descritores “Alimentação saudável”, “Hábitos alimentares na educação infantil”, “Educação Alimentar nutricional” nos endereços eletrônicos Google Acadêmico e Scielo. Selecionaram-se os estudos que apresentavam a descrição do tema no título e no corpo do texto de forma abrangente. Foram identificados e selecionados por temas que possibilitaram servir de base, num total de oito artigos a serem analisados

### 3.4 ANÁLISE DE DADOS

A análise do conteúdo será realizada de forma qualitativa e descritiva tendo como aporte teórico autores que estudam a temática.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este capítulo contempla a apresentação dos resultados e discussões obtidos por meio da análise de artigos científicos com intuito de destacar aspectos relevantes da alimentação saudável na Educação Infantil, bem como discutir as contribuições da prática lúdica neste nível de ensino intuitivo (Quadro 1).

Quadro 1- Obras selecionadas que tratam da inclusão de hábitos saudáveis na Educação infantil

<b>Autores</b>	<b>Título</b>	<b>Síntese</b>
Santos, Viviane Ferreira dos, Pires, Caroline Roberta Freitas Pires (2018)	Ludicidade em educação alimentar e nutricional no âmbito escolar: uma alternativa de prática pedagógica	Dos dados analisados observou-se que 100% dos profissionais reconhecem a importância da ludicidade para o processo de ensino e aprendizagem, 66% alegam ter um nível mediano de conhecimento sobre o tema e 28% dizem ter um nível alto. Entretanto a utilização dessa metodologia em EAN mostrou-se baixa, visto que apenas 9% afirmaram realiza-las mais de 3 vezes ao longo do ano letivo. A Ludicidade quando atrelada às atividades de EAN redefine positivamente o modelo de aprendizagem em educação nutricional e educação em saúde.
Rodrigues, Ana Carla Gomes (2013)	Pedagogia De Projetos: O Lúdico Na Educação Infantil	Percebeu-se a necessidade do brincar no processo educativo implantando dentro das escolas nas brinquedotecas, onde as crianças além de brincar possam também aprender.
Bezerra, Kátia Francielly; Ferreira, Laura Caroline; Mendes Capuchinho Lucinéia de Pinho (2015)	Avaliar conhecimento e a abordagem em alimentação saudável de professores de escolas públicas municipais urbanas de Montes Claros-MG	As metodologias e recursos didáticos empregados para o ensino da alimentação saudável na escola ainda são iniciais, tímidos e pouco aproveitados. O conhecimento dos professores é somente moderado, apontando que eles precisam receber capacitação específica em alimentação saudável e nutrição.
Nascimento; Alanna Letícia Sena do Farias, Joelma Raimundo (2020)	A Ludicidade para Educação Alimentar e Nutricional de Alunos na Infância: Uma Revisão de Literatura	É possível concluir que a infância é o período mais propício para promoção de hábitos alimentares adequados e saudáveis. Há evidências literárias sobre a importância da utilização do lúdico como método de ensino para crianças, e esse tem sido utilizado como suporte do método tradicional para EAN.



Quadro 1- Obras selecionadas que tratam da inclusão de hábitos saudáveis na Educação infantil (**continuação**)

<b>Autores/ano</b>	<b>Título</b>	<b>Síntese</b>
Lopese, Fernanda Martins; Davi, Tania Nunes (2016)	Inclusão de Hábitos Alimentares Saudáveis na Educação Infantil com Alunos de 4 e 5 Anos	Neste estudo, as autoras abordam a aquisição de hábitos alimentares saudáveis na infância, bem como as doenças que a má alimentação pode causar. A escola deve envolver os alunos em atividades através da ludicidade sobre a alimentação saudável, pois proporciona melhora na qualidade de vida e diminui os índices de obesidade infantil. No entanto, a colaboração de todos e o esforço e auxílio da família.
Ataides, et al.(2020)	Educação Alimentar e Nutricional: Um Estudo de Caso em Escola Municipal de Educação Infantil De Balsas- MA	O trabalho desenvolvido proporcionou experiências e atividades de reeducação alimentar aos alunos, estimulando o interesse das crianças em terem hábitos alimentares saudáveis, trabalhando também com o lúdico e o interativo.
Souza,Elisete, Veneziano de (2019)	Alimentação Saudável na Educação Infantil	A intervenção foi realizada em três etapas, onde foram aplicados questionário, desenvolvido estratégias com a família e ações com toda a comunidade escolar. Foi constatado o quanto enriquecedor foi o projeto. A autora destaca, a contribuição do lúdico, pois é uma ferramenta essencial na inserção da alimentação saudável.
Brito, Andreza Luciana de Sousa Porto; Erika Blamires Santos (2017)	Educação Alimentar e Nutricional com Crianças do Segundo Período da Educação Infantil	Neste estudo, pode-se notar que o lúdico foi determinante na seletividade alimentar dos alunos, que antes rejeitavam certos alimentos que passaram a aceitar após as atividades lúdicas. O EAN é de grande importância e deve ser colocado em prática nas escolas. O empenho da família com os hábitos alimentares saudáveis é essencial.
Silva, Karla Renata Foschi da (2015)	O Papel da Escola na Formação de Hábitos Alimentares Saudáveis na Educação Infantil	Constatou-se que a alimentação saudável é primordial, e que a mesma deve ser estimulada durante todo o ano letivo, através de atividades lúdicas, lembrando que a família também deve fazer a inserção dos hábitos alimentares saudáveis.

Fonte: Autor (2023)

Lopes e Davi (2016), propuseram projetos envolvendo a ludicidade na inclusão de hábitos saudáveis na infância, bem como estudo das doenças que a má alimentação pode causar. Para este estudo os autores utilizaram a pesquisa bibliográfica e a prática de pedagogia de projetos.

Os dados obtidos demonstraram que ao desenvolver projetos interdisciplinares em Educação Alimentar, os alunos se envolvem mais com o conteúdo proposto e incentiva-os a adquirir hábitos saudáveis, pois, a inserção de práticas alimentares saudáveis na escola proporciona conhecimentos e lembranças que vão durar por muito tempo, oportunizando uma melhor qualidade de vida e diminuindo os índices de obesidade infantil. De acordo com Machado (2000, p.07) “não se faz projeto quando se tem certeza, ou quando se está imobilizado por dúvidas.

Além disso, os autores destacam a importância da colaboração de todos e afirmam que os projetos envolvendo atividades lúdicas como ferramenta são eficazes para a promoção de hábitos alimentares saudáveis nas escolas.

Neste mesmo viés de pesquisa, Ataidés, Diniz, Oliveira Filho e Dias (2020), realizaram um estudo participativo e de caso na escola com alunos da Escola Municipal de Ensino Fundamental e Educação Infantil Arthur Moreira, realizado com alunos de idade entre 4 e 6 anos para desenvolver ações que visem a sensibilização sobre a alimentação e o desperdício de alimentos. Para tanto, durante o estudo os autores desenvolveram experiências e atividades de reeducação alimentar com os alunos, estimulando o interesse das crianças a terem hábitos alimentares saudáveis através do lúdico e do interativo. Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC):

“[...] a Educação Infantil precisa promover experiências nas quais as crianças possam fazer observações, manipular objetos, investigar e explorar seu entorno, levantar hipóteses e consultar fontes de informação para buscar respostas às suas curiosidades e indagações” (BRASIL, 2017, p. 41).

Portanto, a criança ao experienciar atividades que sensibilize sobre a importância de alimentação adequada, ela não somente está aprendendo conteúdo do currículo, mas estará adquirindo conhecimento para a vida, visto que atividades práticas proporcionam desenvolvimento de habilidades, tais como observar, pesquisar e entre outras. Isto vem ao encontro de Vergnhanini (2011, p. 29), ao afirmar que:

Quando a criança brinca, ela amplia seu vocabulário, dá nome aos objetos, faz uso de expressões do dia a dia, conversa com outras crianças e com os

brinquedos, estabelecendo relações entre as brincadeiras simbólicas (jogos de faz de conta) e outras formas de linguagem, inclusive, resolvendo situações conflituosas e desafios que surgem nestes momentos, como dividir brinquedos, estabelecer papéis em uma brincadeira, construir um novo brinquedo, entre outros.

Dessa forma, as atividades lúdicas quando bem planejadas pelo professor faz com que as crianças tenham experiências ricas em conhecimento, tornando o aprendizado prazeroso, descobrindo novas linguagens à medida que vai brincando.

Neste sentido, a ludicidade é um importante instrumento de ensino para o desenvolvimento de bons hábitos, em especial, os alimentares. Em relação a isso, Silva (2015), realizou uma pesquisa com intuito de verificar se os hábitos alimentares de crianças de 05 anos mudam ao ingressarem na escola. Para tanto, o autor utilizou como instrumento de aprendizagem a ludicidade, utilizando-se de roda de conversa e atividades interativas, como histórias, músicas, vídeos, com os alunos sobre a temática a alimentação saudável. Além disso, o autor também elaborou questionário destinado aos pais sobre a alimentação dos seus filhos.

De acordo com os dados coletados no questionário a autora pode perceber que os pais sabem da importância de uma alimentação saudável e acompanham o cardápio da escola, mas ainda tem alguns hábitos alimentares inadequados. Segundo Chinoy:

A família tem como função social transmitir a criança normas e condutas, valores e crenças, requisitos da reprodução humana para a manutenção e continuidade da vida humana na terra (CHINOY, 2008, p. 223).

Em relação as atividades lúdicas, a autora constatou a mudança de comportamento alimentar das crianças, ou seja, as crianças passaram a consumir mais frutas. Além disso, ela afirma que é importante desenvolver atividades durante o ano letivo, pois estas estimulam a adoção de bons hábitos alimentares, lembrando que a família é de grande importância para a inserção de práticas alimentares saudáveis, bem como o quanto é essencial trabalhar o tema com os alunos, para diminuir as práticas inadequadas.

A alimentação dos pais serve como protótipo para os filhos, interferindo no que eles gostam de comer e de beber. “É essencial que os pais escolham alimentos saudáveis, tenham uma alimentação variada, comam sempre na mesa e sem

televisão e evitem fast foods, alimentos ricos em açúcares e industrializados”. Costa (2019):

Dessa forma, cabe aos mesmos esclarecer os benefícios de uma alimentação saudável, sem exageros e elaborar acordos. Uma boa estratégia, de acordo com o autor é determinar um dia em que a criança poderá selecionar uma guloseima. (COSTA, 2019,p.28).

No mesmo contexto, Brito e Porto (2017), realizaram um estudo com crianças de uma escola de rede pública de Educação Infantil com o objetivo de compreender a seletividade alimentar, bem como relacionar o EAN. Os autores utilizaram como instrumentos atividades lúdicas, tais como quebra-cabeça, jogo da memória, vídeos e teatro com as crianças.

De acordo com os dados encontrados pelos autores, puderam observar que as crianças demonstraram interesse e foram bem participativas em todas as atividades, evidenciando que o lúdico tem papel determinante na seletividade alimentar dos alunos que antes rejeitavam certos alimentos e que, durante a atividade lúdica, passaram a aceitar. Dessa forma, a Educação Alimentar Nutricional deve ser colocado em prática nas escolas, bem como o empenho da família é essencial. Para Bertoldi (2012, p. 1):

O empenho em estimular uma alimentação nutritiva e saudável não deve ser esquecido. Preparar um lanche para a criança ou o adolescente comer no intervalo das aulas pode ser a maneira mais eficaz de mantê-los longe de guloseimas e fast foods. Como essa opção nem sempre é possível, os pais devem buscar outras formas de acompanhar a dieta dos filhos – o que também deve ser uma preocupação dos educadores.

Dando continuidade aos estudos, Santos e Pires (2018) fizeram uma pesquisa através de questionários com profissionais da educação, e obtiveram dados em que evidencia o valor das atividades lúdicas. Visto que 100% dos desses profissionais reconhecem a importância da ludicidade. Percebe-se que os objetivos desta pesquisa em conhecer a realidade e a importância do brincar das atividades lúdicas como forma de ensinar e desenvolver o processo de aprendizagem dos educandos.

Além disso, os autores constataram que 66% dos profissionais informam ter um nível intermediário de conhecimento sobre o tema e 28% afirmam ter um nível alto. No entanto, apenas 9% dos professores dizem mais de 3 vezes ao longo do ano letivo. Dessa forma a ludicidade quando vinculada às atividades de EAN redireciona

seguramente o padrão de conhecimento em educação nutricional e educação em saúde.

Nesse mesmo contexto, Bezerra, Capuchinho e Pinho afirmam que (2015, p. 3):

A atuação dos professores como fonte de informação e elemento de comunicação é imprescindível no ambiente escolar. Para que atuem de modo eficiente na promoção da saúde, é fundamental que esses profissionais possuam informações atualizadas sobre saúde, independentemente das disciplinas que ministram, e que apliquem o conteúdo de maneira transversal e interdisciplinar em suas práticas pedagógicas. Além disso, é importante que saibam fazer uso de recursos pedagógicos apropriados, a fim de promover não apenas o conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis, mas que também influenciem a atitude e a prática dos mesmos entre os escolares.

É notável que o professor precisa estar atualizado e informado para que o mesmo possa transmitir essas informações aos seus alunos, pois, cada vez mais surgem novos alimentos e que muitas vezes a mídia transmite informação de forma distorcida ou não traz informações nutricionais sobre determinado alimento. Assim, cabe ao professor alerta seus alunos quanto as informações que são transmitidas pelos meios midiáticos.

A ludicidade quando empregada na Educação Infantil proporciona o desenvolvimento das crianças, pois favorece a aprendizagem, a criatividade, a interação social e crescimento saudável. Assim, Nascimento e Farias (2020), por meio de revisão de artigos científicos, demonstraram que a infância é o melhor momento para a inserção de práticas alimentares saudáveis e adequadas, evidenciando a importância da ludicidade como uma ferramenta de auxílio na introdução de alimentos benéficos, bem como a utilização do EAN é primordial nessa etapa.

Oliveira (2016), traz que devem ser realizadas abordagens e recursos educacionais ativos utilizando a prática da EAN, favorecendo assim a conversação entre os indivíduos.

Para Moreira e Ribeiro (2016), as metodologias ativas são relevantes recursos para a criação crítica e reflexiva dos alunos através de processos de ensino-aprendizagem construtivistas que permitem o cenário contemporâneo do ensino quando contribuem para a autonomia e a curiosidade dos estudantes.

Portanto em 2019, Souza também realizou uma análise sobre alimentação na Educação Infantil, estes estudos foi dividido em três etapas: na primeira etapa foram aplicados questionários para os pais e responsáveis, para verificar quais são os alimentos favoritos das crianças em casa e a frequência destes alimentos no cardápio das crianças.

Na segunda etapa foram desenvolvidas estratégias de informações as famílias e na terceira foram realizadas ações com o envolvimento de toda comunidade escolar. Dessa forma, o autor constatou que o projeto foi enriquecedor, pois foi possível obter informações relevantes sobre a alimentação das crianças que participaram do estudo e, por permitir observar que as famílias orientam seus filhos sobre uma boa alimentação, como também fazem uso destes alimentos saudáveis no dia a dia das crianças.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como tema “o emprego da ludicidade como ferramenta de aprendizagem para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis”, desenvolvido através da pesquisa bibliográfica, fundamentada em livros, artigos e sites de pesquisa sobre o tema. Dessa forma foi possível concluir que:

A família e a escola são instituições que tem importante papel no desenvolvimento de hábitos alimentares da criança, visto que a família é o primeiro ambiente em que a criança começa a adquirir sua alimentação e, na escola a criança passa a aprender quais alimentos são saudáveis, deixando de lado alguns hábitos adquiridos com a família..

O processo de aprendizado dos educandos sobre a alimentação saudável ocorre a partir de atividades utilizando o lúdico como recurso de aprendizagem, fazendo com que a criança ao brincar de forma lúdica adquira bons hábitos alimentares. Portanto, educador deve ter em seu planejamento atividades que despertem a curiosidade das crianças, fazendo com que elas tenham um aprendizado prazeroso sobre a alimentação saudável.

Por fim, ao analisar as ludicidades utilizadas pelos autores na Educação Alimentar, fica claro que brincadeiras de faz de conta, pinturas, joguinhos que tratam da alimentação, músicas e outras brincadeiras são eficazes para a construção da aprendizagem dos educandos.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Maria Margarida de **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. São Paulo, SP: Atlas, 2010.
- BRASIL. Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990. **Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências**. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 16 jul. 1990.
- BRASIL. CONSTITUIÇÃO FEDERAL (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Centro Gráfico, 1988.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Municipal da Saúde. **Alimentação Infantil: Cartilha de orientação aos pais**. Curitiba: SMS, 2007.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular – BNCC**. Versão Final. Brasília, DF, 2017.
- BARBOSA, Maria Carmem Silveira; HORN, Maria das Graças Souza. **Projetos pedagógicos na educação infantil**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- CHINOY, Ely. **Sociedade: uma introdução à sociologia**. 20. ed São Paulo: Pensamento-cultrix, 2008.
- CONSEA. **Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches**. In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: <[www.fomezero.gov.br/conferencia](http://www.fomezero.gov.br/conferencia)>. Acesso em: 05 de agosto de 2023.
- FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de FONSECA**, Antonio Cezar Lima da. **Direitos da criança e do adolescente**. Atlas Jurídico Didático. São Paulo, 2015.
- FERREIRA, Juliana de Freitas ; SILVA Juliana Aguirre da ; RESCHKE, Maria Janine Dalpiaz. **A importância do lúdico no processo de aprendizagem**. Disponível em: <https://www2.faccat.br/portal/sites/default/files/A%20IMPORTANCIA%20DO%20LUDICO%20NO%20PROCESSO.pdf>
- FRIEDMANN, Adriana. **Brincar, crescer e aprender: o resgate do jogo infantil**. São Paulo: Moderna, 2006.



FONSECA, João Jose .Saraiva, Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

FRANQUES, Aida Regina. Marcondes. **Saber 2007**. Disponível em <http://www.aprendaki.com.br> –

FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida. Baseado no Equilíbrio de Quatro** GOUVÊA, E.L.C. **Nutrição, saúde e comunidade**. Rio de Janeiro, Revinter, 1999

GRUPO RISTOLÂNDIA. **Os benefícios de uma boa alimentação na infância**. Disponível em: <<https://risotolandia.com.br/alimentacao-na-infancia/>>. Acesso em: 30 agost. 2023.

MARCONI, Marina de Andrede, LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica** - 5. ed. - São Paulo : Atlas 2003.

MACHADO, Nilson José. Educação: **Projetos e valores**. São Paulo: Escritura 2017.

MOREIRA. J. R.; Ribeiro, J. B. P. **Prática pedagógica baseada em metodologia ativa: aprendizagem sob a perspectiva do letramento informacional para o ensino na educação profissional**. Outras Palavras. Vol. 12. Num. 2. 2016. (Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006.

NISTA- PICCOLO, Vilma Lení, MOREIRA, Wagner Wey. **Corpo em Movimento na Educação Infantil** – 1. Ed – São Paulo: Telos, 2012.

PASTORAL DA CRIANÇA. **Dia Mundial da Alimentação**. Disponível em: <<https://www.pastoraldacrianca.org.br/alimentacao-da-crianca>>. Acesso em: 29 jul. 2023.

PEREIRA, Lucia Helena Pena. **Bioexpressão: a caminho de uma educação lúdica para a formação de educadores**. Rio de Janeiro: Mauad X: Bapera, 2005.

RIBEIRO, Suely de Souza. **A Importância do Lúdico no Processo de Ensino-Aprendizagem no Desenvolvimento da Infância**. 2013. Disponível em: <https://psicologado.com/atuacao/psicologia-escolar/a-importancia-do-ludico-no-processo-de-ensino-aprendizagem-no-desenvolvimento-da-infancia>

SANTOS, Santa Marli Pires dos. **O lúdico na formação do educador**. 5 ed. Vozes, Petrópolis, 2018.

SANTOS , Santa Marli Pires dos. (org.). **A ludicidade como ciência**. Petrópolis: vozes, 2001.

SALLES, Fátima.; FARIAS, Vitória. **Currículo na Educação Infantil: diálogo com os demais elementos da proposta pedagógica**. São Paulo: Ática, 2012.

SILVA, João Da Mata Alves Da. **O lúdico como metodologia para o ensino de crianças com deficiência intelectual.** 2015. Disponível em: [http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/4736/1/MD\\_EDUMTE\\_II\\_2012\\_3\\_3.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/4736/1/MD_EDUMTE_II_2012_3_3.pdf) .

STEFANINI, Maria. Lúcia. Rosa., LERNER, Barbara Regina., FARIA Zélia. de. **Nutrição do Pré-escolar e Escolar.** Instituto de Saúde. São Paulo, 1979.

VERGNHANINI, N. S., **QUERO BRINCAR: a brincadeira de faz-de-conta e o desenvolvimento infantil.** 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Faculdade de Educação, Universidade de Campinas, São Paulo.

ZANCUL, Mariana de Senzi. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto.** 2004. 85f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, 2004.