

AJES - INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO VALE DO JURUENA
CURSO: LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

CONCEITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: A INTERVENÇÃO DO PEDAGOGO

Autora: Graciele Ribeiro Ferreira

Orientador: Prof. Me. Lindomar Mineiro

JUÍNA/2016

AJES - INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO VALE DO JURUENA
CURSO: LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

CONCEITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: A INTERVENÇÃO DO PEDAGOGO

Autora: Graciéle Ribeiro Ferreira

Orientador: Prof^o. Me. Lindomar Mineiro

“Trabalho apresentado como exigência parcial para obtenção do título de Licenciatura em Pedagogia da AJES - Instituto Superior de Educação do Vale do Juruena.”

JUÍNA/2016

AJES - INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO VALE DO JRUENA
CURSO: LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Dr. Marco Taneda

Prof^o. Me. Fábio Bernardo

Orientador
Prof^o. Me. Lindomar Mineiro

AGRADECIMENTOS

É motivo de muita alegria estar nessa etapa de minha vida, foram muitos esforços, lutas e conquistas, por isso, quero agradecer imensamente a Deus por me dar coragem, força e entusiasmo para eu conseguir os meus ideais.

Lembro-me, que nos momentos de angustia clamei ao meu Deus e ele me ouviu, foram muitas lágrimas derramadas, medo de não conseguir, mas agora compreendo porque existem obstáculos, sei que são por meio deles que adquirimos experiências para a vida social e profissional.

Também agradeço a minha querida mãe Jandira Ribeiro Ferreira, por me dar apoio e me incentivar ir em busca do meu objetivo, pois foi a única pessoa de minha família que acreditou em mim e motivou a minha caminhada, também sou grata as minhas amigas Natanielly de Paula Freitas e Tatiane Cardoso dos Passos, por me motivarem na caminhada, e dividir a força e conhecimento para vencer obstáculos.

Meus sinceros agradecimentos a Faculdade AJES e especialmente aos excelentes profissionais, professores e gestores, que colaboraram para a evolução de meu conhecimento em momento de graduação.

DEDICATÓRIA

*Aos estudantes e pesquisadores que tenham interesse em saber sobre o
tema.*

“A boa nutrição é fundamental para o aprender e para uma boa capacidade de trabalho físico e mental”

(OLIVEIRA & MARCHINI 2008)

RESUMO

A alimentação saudável é fundamental para o bom funcionamento do corpo, dentre os fatores que constitui tal processo estão os macronutrientes (fornecedores de energia) e micronutrientes ao qual atuam na função de reguladores no sistema corporal. Nesse sentido a necessidade de enfatizar o tema nas práticas pedagógicas é fundamental, pois influencia na consolidação de hábitos saudáveis e proporciona saúde e bem estar ao indivíduo. Este estudo consiste em uma pesquisa bibliográfica qualitativa e a análise tem como objetivo geral desenvolver estudo sobre a relevância da prática pedagógica por meio da ludicidade sobre o tema alimentação saudável nos anos iniciais do ensino fundamental da educação básica. Buscou-se definir o que é alimentação saudável; abordar a importância do professor pedagogo no processo de conscientização da necessidade de alimentação saudável. De acordo com o tema estudado, ficou evidente que a atuação do professor tem forte impacto no processo de conscientização, pois além de contribuir para o incentivo da boa alimentação o profissional estimula nas crianças o senso crítico e reflexivo sobre a importância dos hábitos saudáveis. A propósito uma aula interativa que utiliza as diversas ferramentas lúdicas proporciona ao aluno motivação e curiosidade e conseqüentemente absorção do conteúdo discutido em sala. Assim o ambiente escolar deve ser considerado um espaço importante para a consolidação de hábitos corretos sobre a alimentação pois é nesse recinto que os alunos desenvolvem a formação de valores, hábitos e estilos de vida.

Palavras - chave: Alimentação saudável. Professor. Conscientização. Ludicidade.

SUMMARY

Healthy eating is essential for the proper functioning of the body, among the factors constituting such a process are the macronutrients (energy suppliers) and micronutrients which act on the regulatory function of the body system. In this sense the need to emphasize the subject in pedagogical practices is critical, as it influences the consolidation of healthy habits and provides health and wellness to the individual. This study consists of a qualitative bibliographic research and analysis has the general objective to develop study on the relevance of teaching practice through playfulness about healthy eating theme in the early years of elementary school of basic education. It attempted to define what healthy eating; address the importance of the pedagogue teacher in process of awareness of the need for healthy eating. According to the subject studied, it became evident that the teacher performance has a strong impact on the educational process as well as contribute to the promotion of good nutrition professionals encourage in children a critical and reflexive sense of the importance of healthy habits. The purpose of an interactive class that uses the various recreational tools provides the student motivation and curiosity and hence absorption of the content discussed in class. So the school environment should be considered an important space for the consolidation of right habits about food as it is in this room that students develop the formation of values, habits and lifestyles.

Key - words: Healthy eating. Teacher. Awareness. Playfulness.

LISTA DE FIGURA

Figura 1 Pirâmide alimentar infantil.....	17
---	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 DEFINIÇÃO DO CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	13
2.1 DEFINIÇÃO DO CONCEITO DE MICRONUTRIENTES E MACRONUTRIENTES NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	18
3 A EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE NOS PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS (PCNS)	22
4 DEFINIÇÃO DE LÚDICO E A CONTRIBUIÇÃO PARA A APRENDIZAGEM SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS ANOS INICIAIS	26
4.1 APONTAMENTOS SOBRE AS DIVERSAS FORMAS DE UTILIZAR-SE DO LÚDICO NO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM	28
5 METODOLOGIA DA PESQUISA.....	34
6 RESULTADOS DA PESQUISA	35
7 CONCLUSÃO	38
REFERÊNCIAS.....	39

1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é fundamental para saúde do corpo, nesse sentido desmistificar que somente frutas são nutrientes importantes é imprescindível no processo de conscientização. Nessa perspectiva, destaca-se os macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) ao qual atuam no fornecimento de energia para o sistema corporal, já os micronutrientes (vitaminas e minerais) desempenham a função de reguladores (RODRIGUES et al. 2007).

Dentre os fatores que compõe a alimentação saudável está: a variedade de alimentos ao qual constitui em cardápios coloridos e diversificados em nutrientes que são essenciais ao corpo. A qualidade dos alimentos e procedência no processo de preparação é de relevância fundamental no aspecto saudável, quanto as porções deve ser suficiente para atender as necessidades do organismo sendo que acessibilidade é essencial, pois é importante condizer com a produção de alimentos da região ou comunidade.

Seguindo esse pressuposto o estudo visa apresentar a importância da prática do professor pedagogo como promotor de melhoria na saúde por meio da abordagem de conceitos de alimentação saudável nos anos iniciais do ensino fundamental na educação básica. Considerada como uma ferramenta de estudo que proporciona aprendizado significativo e promissor o lúdico contribui no processo de ensino aprendizagem, no qual oportuniza ao aluno construir o conhecimento de forma significativa.

Será abordado a relevância da prática pedagógica no processo de conscientização dos alunos na fase escolar, destacando a vantagem de trabalhar a ludicidade no processo da construção do saber que tem como foco de pesquisa promover saúde por meio do incentivo a práticas saudáveis na alimentação que, posteriormente possibilitará prevenir complicações advindos de fatores dos distúrbios alimentares que influenciam o surgimento de doenças crônicas.

Nesse sentido instigar a curiosidade do aluno por meio de aulas interativas e lúdicas é uma maneira proveitosa de construir o saber e assim possibilitar o desenvolvimento intelectual, no qual tem por finalidade propiciar a incorporação de hábitos corretos e saudáveis em práticas alimentares.

Dentre os autores renomados que fazem parte da fundamentação teórica destaca-se a obra de Nix (2010), ao qual tem por ênfase tratar assuntos de alimentos saudáveis e sobre as funções que os nutrientes desempenham no organismo.

Os apontamentos de Dutra et al (2009), elucidada sobre a tematização de alimentação saudável e sustentável ao qual enfatiza os diversos fatores que envolve o nutrimento do ser humano.

A obra de Oliveira e Marchini (2008) também contribuiu ao qual destaca-se o exemplar dos dados da pirâmide alimentar infantil, e além disso o pesquisador ressalta sobre a importância da promoção de uma alimentação saudável na fase da infância.

O estudo consiste em uma pesquisa bibliográfica qualitativa, visando responder o seguinte questionamento: Por que é importante a atuação do pedagogo no processo de conscientização de alimentação saudável nos anos iniciais do ensino fundamental?

A pesquisa tem como objetivo geral desenvolver estudo sobre a relevância da prática pedagógica por meio da ludicidade sobre o tema alimentação saudável nos anos iniciais do ensino fundamental da educação básica.

Para atingir tal escopo, foram eleitos como específicos:

- a) definir o que é alimentação saudável;
- b) abordar a importância do professor pedagogo no processo de conscientização da necessidade de alimentação saudável.

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo embasada pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNS) volume 6 e 9, do ensino fundamental (e teve por enfoque os anos iniciais do ensino fundamental da educação básica), como também autores Accioly (2009), Dutra (2007) Gonçalves (2009), pesquisadores renomados que defendem os estudos sobre o tema alimentação saudável no ambiente escolar.

Os procedimentos feitos para a organização do referencial teórico procedeu por busca de dados em livros e artigos científicos que tem por enfoque o tema alimentação saudável em sala de aula, ao qual utiliza-se o lúdico como estratégia de aprendizagem significativa na vida da criança.

A estrutura do referencial teórico também está fundamentada sobre os estudos dos pesquisadores Assmann (2001), Ludwig (2006) que defendem a utilização do lúdico nos métodos pedagógicos na abordagem em sala de aula, sobre o tema alimentação saudável e sua importância no processo de conscientização.

A especificidade da pesquisa teve por critério introduzir-se nos conceitos da prática pedagógica por meio do lúdico no qual o professor pedagogo atua como promotor de saúde nos anos iniciais do ensino fundamental e possibilita a influência no desenvolvimento de hábitos saudáveis.

A conscientização sobre alimentação saudável é uma forma de inibir a mídia que favorece para o consumismo dos produtos industriais, considerados estes como influenciadores no surgimento de doenças crônicas e conseqüentemente o aumento do índice de obesidades e doenças degenerativas¹. Sendo assim, o tema proposto, no ambiente escolar é fundamental, pois além de promover saúde estimula o lado crítico e reflexivo dos alunos referente a escolha de alimentos que contribuem para a manutenção e bom funcionamento corporal.

Seguindo este pressuposto a pesquisa, tem por anseio complementar e agregar conhecimento no âmbito das práticas pedagógicas em relação ao incentivo e conscientização da importância de aderir à hábitos alimentares corretos por meio do lúdico. Por ser um lugar que constrói conhecimento, a escola é um ambiente propício para promover saúde e qualidade de vida, ao qual permite o professor trabalhar diversas formas que colaborem para o desenvolvimento da aprendizagem, que conseqüentemente previne o surgimento de doenças degenerativas advindas de irregularidades na alimentação e além disso leva aos alunos um estilo de vida saudável.

A necessidade de enfatizar tal estudo nas práticas pedagógicas é fundamental, pois a educação trabalha no âmbito de desenvolvimento do ser humano, a qual amplia o intelectual e físico construindo o conhecimento e mudando a realidade, nesse sentido, trabalhar com o tema alimentação é promover saúde e além disso conscientizar e influenciar na consolidação de hábitos saudáveis.

¹ De acordo com Antunes (2015 p. 19) as doenças degenerativas são “decorrente de fatores genéticos ou alimentação inadequada, o termo degenerativo refere-se sobre a degeneração das células que provocam alteração no organismo e desenvolvimento de doenças tais como: diabetes, hipertensão, osteoporose etc.”

O trabalho está organizado na seguinte estrutura:

1- Introdução que se constitui em uma breve contextualização do tema alimentação saudável, seguidamente é abordado a problemática que norteará o estudo e os objetivos a serem atingidos, posteriormente está exposto a justificativa que tem por característica defender o desenvolvimento da pesquisa.

2- Conceitua a alimentação saudável, e sua importância na manutenção da vida, abordagem dos macronutrientes e micronutrientes e contribuição de tais nutrientes no organismo.

3- Refere-se sobre o tema a educação para a saúde nos parâmetros curriculares nacionais (PCNS), ao qual aborda a origem e a colaboração de tal documento no norteamento dos professores no contexto de ensino.

4- Visa definir o que é lúdico e faz-se apontamentos sobre as diversas formas de utilizar-se do lúdico em sala de aula como também a contribuição de tais estratégias no processo de ensino-aprendizagem.

5- É constituído pela metodologia que teve por característica bibliográfica de análise documental ao qual promoveu a construção do trabalho. E no capítulo 6 é organizado os resultados da pesquisa analisada e o 7 é formado pela conclusão do estudo.

2 DEFINIÇÃO DO CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Saber o significado de uma boa alimentação permite ao ser humano seguir uma dieta que respeite os aspectos fisiológicos do corpo e assim optar por estilos de vida saudáveis, pois investir em uma educação que vise a integridade do ser humano é proporcionar mecanismos que influenciam as pessoas a terem uma posição crítica e reflexiva diante as escolhas dos alimentos. Segundo Dutra et al. (2009 p. 13) “uma alimentação saudável é aquela que atende a todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo”.

Segundo Nix (2010, p. 3) “os nutrientes presentes nos alimentos devem desempenhar as seguintes funções básicas do corpo: fornecer energia; constituir tecidos e regular processos metabólicos”. Nessa perspectiva é relevante destacar que a alimentação de qualidade sustenta a vida e além disso proporciona saúde e bem estar as pessoas que aderem o hábito saudável.

De acordo com Ribeiro (2008), a classificação dos alimentos é formada por grupos ao qual desempenham várias funções no sistema corporal sendo estes: construtores, reguladores e energéticos². As proteínas, vitaminas, minerais e ácidos graxos desempenham a importante função no reparo e construção dos tecidos; os nutrientes que contribuem na regulação do organismo corporal são as vitaminas, minerais, água e fibras (NIX, 2010).

Atuantes como fontes de energia estão os carboidratos, estes são medidos em quilocalorias³ (kcalorias ou kcal), cada grama de carboidrato corresponde a 4 kcal de energia sendo este caracterizado como fator combustível. Os lipídios também tem a função de fornecer energia ao corpo, “são essencialmente energéticos pois um grama equivale a 9 kcal” (Santos, T, 2004, p. 25), sendo assim é recomendável optar por fontes de vegetais pois estas fornecem gorduras insaturadas.⁴

² Segundo Sizer (2003) as funções dos nutrientes são na construção dos tecidos como também na restauração e formação de defesas; os alimentos que contribuem para tal feito são as proteínas, sais minerais e água. Quanto aos alimentos reguladores servem para permitir o equilíbrio no organismo, como no processo de crescimento, controle hormonal, etc. os nutrientes que atuam em tais funções são vitaminas sais minerais e água. Alimentos energéticos produzem a energia para as atividades diárias.

³ Quilocaloria é a unidade de medida do valor energético fornecida pelos nutrientes a serem metabolizados (Santos, T, 2004).

⁴ Em conformidade com Costa (2012) as gorduras insaturadas são pobres em colesterol.

De acordo com Nix (2010) quando o combustível derivado dos carboidratos e lipídios são insuficientes para manter a necessidade do corpo, as proteínas atuam na função energética, sendo que um grama de proteínas equivale a 4 kcal que desempenha a função de fornecimento de energia que o corpo necessita para desenvolver as atividades. Seguindo este pressuposto é relevante destacar que uma alimentação adequada e de qualidade corresponde aos três grupos (construtores, reguladores e energéticos), contando que a variedade e o equilíbrio deve sempre estar em evidência.

Almeida e Locca (2012, p. 4), asseguram que “a alimentação saudável não é composta apenas por frutas e verduras, mas sim aquela feita com uma combinação de alimentos como: carboidratos, vitaminas, sais minerais, proteínas, leite e derivado, açúcares e gorduras”. Nesse sentido, desmistificar o conceito de que somente frutas e hortaliças são alimentos saudáveis é imprescindível no processo de conscientização da relevância de alimentação saudável nos anos iniciais da educação básica.

Seguindo esse pressuposto é importante ressaltar que o equilíbrio deve sempre ser utilizado em momentos de refeições, pois o desconhecimento da características dos produtos alimentares podem afetar a regularidade do sistema corporal, pois a alimentação excessiva pode causar o sobrepeso e conseqüente se tornar obesidade devido ao exagero no consumo de alimentos calóricos, já a falta de nutrientes que o corpo exige para estar em bom funcionamento, podem causar a anemia e desnutrição desencadeando uma série de problemas ao organismo.

A promoção de uma alimentação saudável, de modo geral, deve prever um escopo amplo de ações que contemplem a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a primeira infância, favorecendo o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis para aqueles mais saudáveis entre grupos populacionais com o hábito alimentar já estabelecido, respeitando a identidade cultural e alimentar já estabelecido, respeitando a identidade cultural e alimentar de indivíduos e populações (OLIVEIRA; MARCHINI, 2008, p. 33).

É relevante destacar que promover saúde deve envolver todos os fatores que constitui a realidade do indivíduo, sendo assim, a construção do saber é desenvolvida

Segundo Sizer (2003) o grau de saturação dos ácidos graxos numa gordura afeta a temperatura na qual a mesma derrete, pois quanto mais insaturados os ácidos graxos, mais líquida a gordura em contrapartida quanto mais saturados os ácidos graxos mais firme é a gordura.

por meio da associação da realidade, pois respeitar a cultura e trabalhá-la em sala de aula é colocar significações na aprendizagem, nesse sentido advertir o aprendiz sobre os malefícios de uma alimentação produzidas industrialmente é possibilitar a formação da criticidade.

Em referência aos fatores que englobam uma alimentação saudável Dutra et al. (2009), destacam que, esta deve constituir variedades de produtos alimentícios e além disso ter o equilíbrio quanto a qualidade e quantidade no processo de escolha de alimentos para o consumo pois, é fundamental que sege suficiente e respeite a necessidade do organismo. Outro fator relevante é a acessibilidade ao qual deve condizer com a cultura regional da comunidade sobre a produção dos alimentos.

No processo de conscientização deve ser considerado a procedência da preparação dos alimentos, no qual a adequada higienização é fundamental. A variedade de alimentos e a diversidade de cores constitui em diversos nutrientes, contando que o equilíbrio faz parte de tal processo (DUTRA et al. 2009).

No processo de escolha dos alimentos é considerável ressaltar que a quantidade de produtos e diversidade das cores é um fator importante para chegar a uma alimentação saudável, assegura Ribeiro (2008, p. 22), que “a seleção dos alimentos depende dos fatores culturais, sociais, emocionais, além dos aspectos nutritivos”.

Com base no Ministério da Educação expresso no documento PCN (BRASIL. 2000, p. 97) “a saúde só será efetivamente contemplada se puder mobilizar as necessárias mudanças na busca de uma vida saudável. Para isso, os valores e a aquisição de hábitos e atitudes constituem as dimensões mais importantes”. Nesse sentido, a orientação sobre a importância da alimentação saudável tem por possibilidade influenciar na consolidação de hábitos saudáveis para vida, pois é em fase escolar que o aluno constrói o saber e por meio dele é impulsionado a ser crítico e reflexivo.

Segundo Saraiva et al. (2015, p.60) os nutrientes de produtos derivados de indústrias “apresentam uma relação direta com o aumento de sobrepeso, obesidade, diabetes, hipertensão, dislipidemias⁵ e doenças cardiovasculares”. Sendo assim,

⁵ De acordo com Matos et al. (2005, p. 81) dislipidemia significa “distúrbio do metabolismo lipídico que acaba repercutindo nos níveis de lipídios no sangue.”

trabalhar de forma interdisciplinar e lúdica na fase escolar possibilita ao ser humano conhecimento e reflexão no qual é impulsionado a corrigir hábitos errôneos na alimentação.

Alimentar-se de forma saudável é importante para garantir uma boa saúde e prevenir doenças como: a anemia, obesidade, desnutrição às vezes relacionada à fome oculta e também para diminuir o risco de infecções, além de garantir o bom desenvolvimento físico e mental (ALMEIDA; IOCCA, 2012, p. 32).

A alimentação é fundamental para o bom funcionamento do corpo, conforme Nix (2010, p. 3) “pessoas bem-nutridas são mais propícias a serem mental e fisicamente alertas e apresentam uma perspectiva mais positiva da vida”, por isso a necessidade de enfatizar tal estudo no campo escolar é fundamental para estimular o desenvolvimento de hábitos corretos com relação a alimentação que por fim promove saúde aos alunos.

Assim, alimentar-se de forma correta é investir na qualidade de vida e além disso prevenir o surgimento de doenças crônicas oriundas das irregularidade da alimentação com defasagem dos nutrientes essenciais que o corpo necessita para desenvolver as atividades físicas e neurológicas e além disso manter a vida.

Nessa perspectiva, é importante destacar que tratando do tema alimentação saudável no ambiente escolar é sem dúvida investir em uma educação que possibilite ao aprendiz a prevenção de doenças degenerativas que atualmente são consideradas o mal do século. Pois sabe-se que a educação é uma ferramenta importante para a evolução do ser humano, pois esta proporciona ao indivíduo subsídios que consolidam o saber acumulado pelas gerações.

Com a finalidade de exemplificar a construção do cardápio, segue a análise da pirâmide alimentar infantil, guia composta por oito grupos de alimentos, distribuídos em quatro níveis da base para o topo, tem intuito de explicar a procedência de uma alimentação saudável, sugerida por Oliveira; Marchini (2008), os quais propõe 4 níveis, sendo: **No nível 1** constituído apenas pelo grupo 1, da pirâmide, é indicável inserir no cardápio nutrimentos que contém valores energéticos, sendo estes encontrados em maior quantidade em cereais, pães e tubérculos, quanto a quantidade é recomendável ingerir de 3 a 5 porções ao qual correspondem a 75 kcal. O **nível 2** é constituído pelos grupos 2 que orienta sobre ingerir verduras e legumes em quantidade de 3 porções correspondentes a 8 kcal, também faz parte do nível o grupo

3 ao qual indica consumir de 3 a 4 porções de frutas ao qual equivalem a 35 kcal. O **nível 3** da pirâmide é composto por vários grupos sendo estes: grupo 4 que recomenda consumir leites, queijos e iogurtes em quantidades de 3 porções correspondentes a 120 kcal; grupo 5 indica o consumo de carnes e ovos em quantidades de 2 porções correspondentes a 65 kcal e grupo 6 que indica o consumo de feijões em quantidade de 1 porção equivalendo a 20 kcal. O **nível 4** é composto pelo grupo 7 que indica o consumo de óleos e gorduras em quantidades de duas porções correspondentes a 37 kcal, o grupo 8 considerado o último alimento a ser consumido estão os açúcares e doces ao qual indica o consumo de 1 porção correspondente a 55 kcal.



Figura 1 Pirâmide alimentar infantil
Fonte: Adaptado de Leite (2016).

Com base na classificação dos produtos estabelecidos, pode-se analisar as indicações para a elaboração do cardápio saudável, ao qual este deve ser constituído por diversos alimentos, todavia é relevante destacar que são muitos os grupos de alimentos que podem ser selecionados para fazerem parte da lista, portanto é considerável e fundamental condizer-se com os produtos regionalmente produzidos

contando que contenham os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento infantil.

Em síntese, é importante destacar que os guias alimentares servem como referência de indicações exemplificadas, e tem o intuito de facilitar na elaboração do cardápio, ao qual influencia na consolidação de hábitos saudáveis. O desconhecimento da utilização dos guias leva o indivíduo cometer erros na escolha dos nutrimentos, já que nestes são demonstrados as diversidades de alimentos e a quantidade indicada para cada refeição.

Em consonância com tal apontamento, a cultura tem valor significativo na preparação e produção dos alimentos, pois são muitas variáveis que determinam a manifestação do ser humano, e a preparação de um alimento é um componente que faz parte de tais variáveis. No entanto, o emocional do indivíduo influencia na escolha dos alimentos, pois o despertar do desejo faz com que o mesmo crie mecanismos que busque a realiza-lo, nesse sentido a orientação alimentar é imprescindível para promover saúde.

2.1 DEFINIÇÃO DO CONCEITO DE MICRONUTRIENTES E MACRONUTRIENTES NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A divisão dos alimentos se dá pela classificação dos nutrientes sendo eles os Macronutrientes que geram energia para o corpo, para que esse realize as atividades físicas e neurológicas, e os que atuam como reguladores do metabolismo denominado Micronutrientes. Sendo assim, diferir tais conceitos facilita o aprendizado e possibilita o conhecimento para a prática de estilo de vida saudável.

Os nutrientes são componentes dos alimentos que consumimos e estão divididos em macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais). Apenas os macronutrientes são responsáveis pelo fornecimento de energia, que às vezes é indicada como “caloria” do alimento (RODRIGUES et al. 2007, p. 18).

Para se ter uma vida saudável e bom desenvolvimento das capacidades psicomotoras é relevante investir em uma dieta cautelosa e saudável. Em conformidade com Nix (2010), a nutrição está associada com o crescimento e

desenvolvimento da vida e as necessidades nutricionais são fatores importantes para a manutenção desse ciclo.

Os macronutrientes são classificados como carboidratos, proteínas e lipídios e tem função importante para a existência da vida, pois são eles que fornecem a energia mecânica que permite ao corpo desenvolver suas atividades e além disso contribuem para crescimento (GUIMARÃES, 2002).

De acordo com Nix (2010) os carboidratos são classificados em: monossacarídeo⁶ (contém apenas açúcares únicos e é caracterizado como carboidratos simples); dissacarídeos (contém açúcares duplos e também é considerado carboidratos simples); polissacarídeo (constituído por múltiplos açúcares e caracterizado com carboidratos complexos).

Os carboidratos monossacarídeos são membros das classes: glicose (encontrado em amidos), frutose (derivado de frutas e mel) e a galactose (vem da digestão do açúcar existente no leite ou lactose). Os carboidratos dissacarídeos fazem parte das classes: Sacarose (originalizada da cana de açúcar e é utilizada na forma de granulados), lactose (açúcar advindo do leite), maltose (derivada de vários alimentos processados). A classe dos polissacarídeos e constituída pelos múltiplos açúcares caracterizados como carboidratos complexos e membros das classes amido (encontrado em grãos na forma de cereais, macarrão, pães e outros alimentos assados, legumes, vegetais especialmente raízes), e glicogênio encontrado no tecido muscular animal (NIX, 2010, p. 12).

Afirma Araguaia (2016, p.1), que os “carboidratos são as principais fontes de energia para os sistemas vivos, uma vez que a liberam durante o processo de oxidação”. Contudo, ingerir demasiadamente pode conseqüentemente levar a obesidade, sendo assim, ter o equilíbrio na alimentação é fundamental para o bom funcionamento do corpo e precaver de doenças degenerativas.

Também considerado um macronutriente os lipídios ou gorduras são nutrientes que servem como reservas para o corpo e são considerados necessários para a formação da membrana celular. Em conformidade Nix (2010) assegura que as Gorduras/Lipídios, advindos de animais e vegetais são consideradas fontes de energias secundarias sendo estas utilizadas como reservatório no organismo.

⁶Segundo Sizer (2003) o monossacarídeo é “unidades de açúcares simples (mono significa um; sacarídeo significa açúcar)”.

Afirma Rodrigues (2007, p.2), que “os lipídios, também chamados de gorduras, são biomoléculas orgânicas compostas, principalmente, por moléculas de hidrogênio, oxigênio, carbono”. Portanto, gorduras saturadas não são indicadas para o consumo exagerado, pois o excesso favorece para o aumento do peso e está associada a problemas de saúde tais como diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. Para tanto ter uma dieta saudável é indispensável para uma vida saudável.

As proteínas que também são macronutrientes, tem um papel fundamental no organismo humano, pois tem a função de manutenção e construção dos tecidos. Em conformidade com Medeiros (2015, p. 1), “afirma que são formadas a partir da união de muitos aminoácidos. Elas possuem diversas funções nos mais diversos organismos”.

Nesse sentido, pode-se analisar que tal nutriente é indispensável para vida, as proteínas são classificadas pelo alto e médio valor biológico, os alimentos considerados de alto valor proteico são os de origem animal (exemplo: leite, ovos carne) no qual colaboram fortemente na construção, desenvolvimento e reparação dos tecidos, e além disso, proporcionam resistência ao corpo contra infecções (Santos, T, 2004).

As proteínas de origem vegetal (exemplo: feijão, soja, espinafre) são consideradas de médio valor biológico, pois estas não fornecem todos os aminoácidos necessário, contudo colaboram para manter a vida. Do ponto de vista do pesquisador Nix (2010), as proteínas têm por função primordial na construção de tecidos no qual fornece aminoácidos que são os componentes primários para a construção e reparo dos tecidos no qual colabora para o fortalecimento e bom desempenho do sistema corporal.

Em referência aos micronutrientes (vitaminas e sais minerais), também são considerados importantes para manutenção da vida. Diferente dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios), assegura Guimarães (2002, p. 312) que, “vitaminas e sais minerais são nutrientes necessários ao organismo em pequenas quantidades, pois consumir demasiadamente pode causar intoxicações”.

Segundo Nix (2010, p. 4-5), as vitaminas e os sais minerais “ajudam a regular processo do organismo, os minerais cálcio e o fósforo participam da construção do

tecido ósseo, o ferro também caracterizado mineral contribui para a formação do carregador de oxigênio hemoglobina nas hemácias”, nesse sentido é relevante destacar que os micronutrientes são nutrientes que agem como reguladores e construtores no corpo.

As vitaminas são encontradas em frutas e verduras e mesmo em pequenas quantidades são imprescindíveis para o corpo, pois essas desempenham papel importante no organismo no qual colabora no processo de desenvolvimento e crescimento (Santos, T, 2004).

Em conformidade com o pesquisador Nix (2010, p. 3), os desempenhos dos nutrientes servem “para sustentar a vida e devem desempenhar as três seguintes funções básicas do corpo: fornecer energia, constituir tecidos e regular processos metabólicos”, sendo assim uma alimentação saudável que atende a necessidade do corpo é fundamental para manter a vida e prevenir doenças.

Seguindo esse pressuposto é relevante destacar que a orientação e conscientização na fase da infância sobre os processos e significado de alimentação saudável é uma importante ferramenta que influencia na consolidação de hábitos saudáveis que podem pendurar a vida adulta. Sendo assim, promover saúde no ambiente escolar é propiciar ações preventivas que visa o bem estar do indivíduo.

3 A EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE NOS PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS (PCNS)

Com a ideia de agregar conteúdos voltados para a vida, em 1995 o Ministério da Educação (MEC) percebeu a necessidade de discussão sobre estudos voltados para a saúde, conforme Marinho et al. (2015, p. 432) “o surgimento dos PCNS foi decorrente da promulgação da LDB (Leis de Diretrizes e Bases) de 1996 Lei nº 9.394/96” que conseqüentemente a partir de discussões e formulações do novo plano possibilitou nortear os profissionais da educação na abordagem dos estudos. Em 1997 foi implantado os Parâmetros Curriculares Nacionais denominados de PCN'S constituído por temas transversais, no qual objetivava reformular os modelos curriculares.

Sendo assim, o professor ao trabalhar com o tema alimentação saudável em sala de aula é relevante que os conceitos correspondam com a realidade do aluno, pois assim a aprendizagem será construída de forma significativa, Ausubel apud Fernandes (2011, p. 1), sustenta que “o conhecimento prévio do aluno é a chave para a aprendizagem significativa”. Sendo assim possibilitará que o mesmo possa construir o conhecimento por meio da socialização de sua realidade.

De acordo com tal apontamento relacionado com a conscientização significativa no ambiente escolar sobre alimentos saudáveis é imprescindível destacar que o professor deve levar em consideração os produtos produzidos regionalmente, pois assim a aprendizagem terá um valor significativo para o aluno, pois qualquer que sege o tema tratado em sala de aula deve-se estar condizente com a realidade em que o aluno está inserido.

O princípio da inserção do estudo voltado para a saúde no ambiente escolar teve por função analisar o ambiente escolar em suas estruturas físicas e educacionais, conforme Monteiro e Bizzo (2011, p. 2), “a escola passou a ser considerada como um espaço privilegiado para o desenvolvimento de práticas voltadas à melhoria das condições sanitárias, as crianças, a partir da ênfase na higiene, tanto física como dos modos de ser.” Ao referir desenvolvimento de prática da higienização e cuidados na alimentação é compreensível ressaltar que tais hábitos devem ser estimulados por meio da assimilação e conhecimento, afirma o autor que a escola é um ambiente propicio para tal saber.

A elaboração dos cardápios constitui a principal ação, ligada efetivamente à alimentação escolar, que pode ir ao encontro de tais diretrizes. Para tanto, necessita levar em consideração elementos que envolvem desde a produção de alimentos até a distribuição das refeições (SOUZA NETO et al. 2014, p. 218).

Em conformidade com os PCN'S a inclusão do tema saúde conteúdo caracterizado como um dos temas transversais, “responde a uma forte demanda social, num contexto em que a tradução da proposta constitucional em prática requer o desenvolvimento da consciência sanitária da população e dos governantes para que o direito à saúde seja encarado como prioridade (BRASIL. 2000, p. 97).”

Assegura Accioly (2009, p. 7) que “a escola pode ser considerada um espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida”. Os professores devem tornar os alunos aprendizes autônomos, pois por meio de estudo, conhecimento e reflexão, o aluno é impulsionado a alimentar-se de forma mais responsável e cuidadosa, no qual não escolherá alimentos não saudáveis e terá conhecimento sobre os malefícios de alimentações inadequadas.

De acordo com os PCNS sobre o tema saúde “o aluno no final do segundo ciclo deve conhecer e desenvolver hábitos alimentares favoráveis ao crescimento e ao desenvolvimento”, nesse sentido o professor deve ter tal apontamento por critério de avaliação na aprendizagem (BRASIL. 2000, p. 117).

Afirma Gonçalves et al. (2009, p. 133) que “a educação nutricional é notoriamente um instrumento de promoção da saúde através da construção de bons hábitos alimentares adquiridos principalmente na idade escolar”. Sendo assim, na etapa da infância e adolescência, quando o aluno já participa da escola, é fundamental que o trabalho do professor como intermediador do conhecimento possa intervir e advertir sobre a importância de reflexão e conhecimento em saúde, no qual leva o educando a desenvolver o senso crítico e optar para a prática de estilo de vida saudável.

Em processo de construção do conhecimento a abordagem da temática sobre alimentação saudável deve instigar o senso de criticidade e sendo assim propiciar a consolidação de práticas saudáveis para a vida.

A construção dos PCN'S teve por intuito reformular o currículo na educação em sentido de implementar conteúdos caracterizados como temas transversais relacionados ao cotidiano dos alunos. O escopo do documento também serve como padronização para legitimar a qualidade do ensino no país.

Além de servir como norte para os profissionais da educação os PCN'S colaboram para o ensino dos conteúdos, sendo estes embasados em conceitos voltados para vida. A característica de transversalidade contido nos PCN'S, legitima que os temas trabalhados se relacionam com as diversas área do conhecimento.

No âmbito dos PCN'S, a transversalidade diz respeito à possibilidade de se estabelecer, na prática educativa, uma relação entre aprender conhecimentos teoricamente sistematizados (aprender sobre a realidade) e as questões da vida real e de sua transformação (aprender na realidade e da realidade). Não se trata de trabalhá-los paralelamente, mas de trazer para os conteúdos e para a metodologia da área a perspectiva dos temas. Dessa forma, os PCN'S sugerem alguns "temas transversais" que correspondem a questões importantes, urgentes e presentes sob várias formas na vida cotidiana (MENEZES; SANTOS, 2001, p. 01).

Seguindo esse pressuposto, a transversalidade colabora para a consolidação do saber, no qual os temas debatidos têm por ênfase questões urgentes que possibilita ao aluno a associação da prática com a teoria e assim forma-se um aprendizado significativo.

Em análise do documento PCN (BRASIL. 2000, p. 97), pode-se notar os seguintes questionamentos "Ensinar saúde ou educar para a saúde?", em consequência a tais perguntas pode-se constatar que é necessário subsídios que influenciam os alunos a incorporação de hábitos corretos e saudáveis em práticas da vida, pois "ensinar saúde" não abrange necessariamente a função de práticas que mudam hábitos inadequados, por isso exige-se que haja um trabalho associado entre ambas questões que intenta levar o aluno a entender, refletir e atuar na prática do cotidiano.

Entende-se por Educação para saúde como fator de promoção e proteção à saúde e estratégia para a conquista dos direitos de cidadania. Sua inclusão no currículo responde a uma forte demanda social, num contexto em que a tradução da proposta constitucional em prática requer o desenvolvimento da consciência sanitária da população e dos governantes para que o direito à saúde seja encarado como prioridade (BRASIL. 2000, p. 90)

A partir desse breve apontamento é correto afirmar que a promoção e proteção de doenças estão relacionados ao ensino de saúde e por isso é importante ressaltar que, para consolidação da consciência da população deve-se a influência do ensino pautado em auxílios que forneçam elementos necessários para o desenlace de tal saber, sendo assim, investir em uma educação de qualidade que atenda toda a comunidade é um modo eficaz para práticas saudáveis na vida cotidiana.

É relevante que o professor tenha conhecimento da realidade da escola para elaborar seus planejamentos e ter um aproveitamento promissor que correspondem à realidade da escola onde atua. Em conformidade com Menegolla e Sant'Ana (2010, p.20) “o ato de planejar requer habilidade para prever uma ação que se realizará posteriormente”, sendo assim, pode-se afirmar que tal ação tem por finalidade precaver necessidades futuras, e além disso possibilitar melhor aproveitamento do trabalho a ser realizado.

Planejar deve ter por característica entender e atender as especificidades do público alvo a ser atingido, os pesquisadores Costa; Silva e Diniz (2011) afirmam que o ato de sensibilização é mais proveitoso, pois este impossibilita o surgimento de problemas relacionados a saúde e dessa forma influencia aderir a prática de vida saudável e complementar ações curativistas.

Seguindo esse pressuposto é relevante destacar que o ambiente escolar com um planejamento adequado e com objetivos claros permite a consolidação do aprendizado voltado para a educação e saúde.

Ações educativas podem visar à sensibilização e/ou a conscientização sobre algum problema de saúde, ou ações que possam evitar o surgimento de males à clientela. Nesse sentido, não se pode deixar de lembrar o quanto às ações preventivas são mais vantajosas que as ações curativistas (COSTA; SILVA; DINIZ. 2011, p. 31).

Nesse sentido, é imprescindível investir em políticas públicas que visem à educação, no qual permite ao ser humano a formação integral e o direito de cidadania, pois o processo de conscientização é uma ferramenta importante para a consolidação de hábitos saudáveis para a qualidade de vida, investir em ações preventivas é precaver de doenças degenerativas e, além disso, promove-se saúde.

4 DEFINIÇÃO DE LÚDICO E A CONTRIBUIÇÃO PARA A APRENDIZAGEM SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS ANOS INICIAIS

A utilização do lúdico no processo de ensino e aprendizagem possibilita ao aluno prazer em aprender, pois por meio da interação de brincadeiras irá se formando o conhecimento no qual torna-se significativo e encantador. Nesse sentido, trabalhar a ludicidade em sala de aula é propiciar ao aluno a associação do imaginário com a realidade onde o aluno é instigado a utilizar-se da curiosidade para descobrir o novo e assim construir o saber.

Educação e saúde são ferramentas fundamentais para que o indivíduo possa preservar a saúde e se precaver contra possíveis doenças oriundas de distúrbios alimentares. Saraiva et al. (2015, p. 60) sustentam que a alimentação saudável “deve ser totalmente baseada em práticas alimentares promotoras da saúde, além de respeitar as particularidades e características culturais de cada região, cuja valorização e consideração são fundamentais no espaço escolar brasileiro”.

Assegura Ludwig (2006, p. 23) que “o lúdico é uma forma mediadora da aprendizagem, na qual o aluno aprende com alegria e entusiasmo, auxiliando na construção de conhecimentos.” Sendo assim, tal abordagem metodológica possibilita ao aprendiz motivação e exige-se dele mais intimidade com o conteúdo abordado em sala de aula.

O lúdico constitui-se como uma ferramenta essencial de promoção à saúde, por estimular a imaginação e proporcionar à criança maior envolvimento durante as ações educativas de cunho preventivo por meio da brincadeira. Desta forma, permite-se explorar e compreender o contexto que a cerca, lançando mão da curiosidade para descobrir coisas e situações novas e, por vezes dicotômicas que, ora assustam, ora encantam, mas que possibilitam a todas interagir com a realidade, por meio de desenhos, pinturas, danças, cantos, rabiscos, teatro, fantoches e diversão, numa sintonia de crescimento, desenvolvimento e aprendizado (SOUZA NETO et al. 2014, p. 851).

O professor ao utilizar a ludicidade nos momentos de aula faz com que as crianças prestam atenção no conteúdo e assim o processo de conscientização se torna proveitoso e dinâmico onde o estudar deixa de ser algo monótono e desinteressante e se faz como positivo para a vida dos alunos. Ludwig (2006, p. 22.) destaca que “as crianças gostam dos professores que brincam com elas ou daqueles

que se identificam com seu modo de ser. Consequentemente passam a gostar do conteúdo que ele desenvolve”.

Seguindo esse pressuposto é relevante destacar que o lúdico favorece tanto para a afetividade entre professor e aluno, e assim o processo de construção do conhecimento se torna agradável e lucrativo na esfera pedagógica e na evolução do saber. Segundo Fortuna (2000, p.43) “uma aula lúdica é aquela que desafia professores e alunos, que o faz desejar saber, que o faz sentir prazer”, pois ambos terão um único objetivo, construir conhecimentos e se divertir.

O intermediador do conhecimento visa incentivar e dar subsídios para que o aluno construa o conhecimento Castorina et al. (2003 p. 58) destaca que “na escola o professor é uma pessoa real, fisicamente presente diante daquele que aprende, com o papel explícito de interferir no processo de aprendizagem, provocando avanços que não ocorreriam espontaneamente”.

Conforme o exposto, pode-se analisar que o papel do professor é fundamental para a formação do ser humano, embora não seja a única fonte de informação, devido os fatores do próprio desenvolvimento, da influência hereditária, dos meios de comunicação que favorece para as modificações de hábitos e costumes no qual transforma padrões culturais, e outras contribuições das quais o Estado, a igreja e associações têm a influência na formação do indivíduo.

Em referência ao processo de construção do saber, Sans (2007, p. 15) assegura que “o ensino com base na criatividade, aproveitando a forma de expressão consoante em todas as crianças, alinhará uma nova educação, com muito mais sensibilidade para a formação das futuras gerações”.

Afirma Ludwig (2006, p. 23) que “a educação lúdica é uma proposta de interdisciplinaridade proporcionando momentos de prazer que vão da aquisição do conhecimento até a sua aplicabilidade”. Na pedagogia como também em áreas específicas a ludicidade é um componente interessante e proveitoso para o aprendizado, pois o aluno se sente mais atraído para conhecer os conceitos trabalhado no qual possibilita vantagens para o campo do saber.

Nesse sentido, as práticas lúdicas possibilitam o desenvolvimento de habilidades físicas e mentais de forma significativa no qual motiva o aluno a se empenhar nos afazeres escolares e assim exercitar a criatividade. De acordo com

Kishimoto (2011) o jogo estimula nas crianças a motivação para exercitar a inteligência, nesse sentido, permite ao aluno esforçar-se para vencer os obstáculos, seja ele cognitivo ou emocional ao qual tornam mais ativas mentalmente.

Um ensino pautado em atividades lúdicas, contudo com planejamentos adequados por parte do professor, possibilita vantagens para a consolidação do saber pois instigar no aluno o senso de curiosidade e criatividade ao qual favorece a aprendizagem. O espaço escolar deve ser visto pelo aluno como um lugar prazeroso e que vale a pena ir e se dedicar, sendo assim, encantar a educação por meio da ludicidade é uma estratégia que pode ir ao encontro de tal possibilidade e tornar a sala de aula um lugar aconchegante e significativo (ASSMANN, 2001).

Educação significa, de acordo com a etimologia, o cultivo do ser humano, o desenvolvimento de suas potencialidades, em todos os seus aspectos, quer seja físico, emocional, social, intelectual ou motor, a fim de integrá-lo à cultura a qual pertence, de modo a ter uma atuação consciente e crítica diante do mundo que o rodeia, com discernimento e esclarecimento sobre os motivos maiores que regem a vida e a conduta humana, calcado no bem comum da humanidade (SANS, 2007, p. 16-17).

Uma educação que proporcione ao aluno aventuras fascinantes colabora para o desenvolvimento de suas habilidades, nesse sentido, reencantar as práticas pedagógicas é possibilitar reformulações e melhores aproveitamentos na aprendizagem.

4.1 APONTAMENTOS SOBRE AS DIVERSAS FORMAS DE UTILIZAR-SE DO LÚDICO NO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM

O professor ao elaborar o plano de aula embasado em metodologias que usa a ludicidade estará proporcionando vantagens para o processo de ensino e aprendizagem, pois tal atitude aguça no aluno o senso de motivação, e sendo assim, o ambiente de estudos se torna prazeroso e interessante. “Os jogos tornam a aula bem mais atraente, eliminam o desinteresse devolvendo à escola sua função de agência responsável por pessoas mais completas e, naturalmente, por um amanhã muito melhor” (Santos, S, 2000, p. 42), conforme o exposto é notável que a praticidade do jogo no ambiente escolar é relevante para a formação do ser humano, pois este é influenciado a interagir com a aula ao qual torna a aprendizagem proveitosa.

De acordo com Assmann (2001, p. 29) “o ambiente pedagógico tem de ser um lugar de fascinação e inventividade. Não inibir mas propiciar, aquela dose de alucinação consensual entusiástica requerida para o processo de aprender aconteça como mixagem de todos os sentidos.” Sendo assim, trabalhar com as diversidades de ferramentas que o lúdico oferece é investir na inovação da metodologia de ensino, ao qual o professor é o atuante fundamental na elaboração e atuação em sala de aula.

Seguindo esse pressuposto, é relevante destacar que para tornar o ambiente escolar atrativo deve partir do desenvolvimento da criatividade do professor em seus planejamentos e organizações dos procedimentos metodológicos, no qual ele é o intermediador do conhecimento e sua atuação tem forte influência na aprendizagem do discente.

Atividades lúdicas são consideradas recursos metodológicos e se destacam como uma das maneiras mais eficazes de envolver os alunos nas atividades porque a brincadeira é algo inerente à criança, configurando em sua forma de trabalhar, refletir e discutir o mundo que a cerca (RAMOS et al., 2013, p. 158).

Sendo assim, inovar a prática pedagógica é possibilitar ao ambiente de estudo tornar-se agradável e receptivo, onde professores e alunos criam um clima de alegria e prazer, ao quais ambos tenham a mesma reciprocidade na dialética da construção do conhecimento. Sendo assim, traçar estratégias de ensino que vise à integridade da atenção do discente é formar caminhos promissores para a educação.

De acordo com Assmann (2001) o ambiente escolar deve reinventar a aprendizagem em sentido de tornar o ambiente aconchegante e prazeroso, ressalta que o conhecimento deve estar relacionado com experiências do prazer que proporciona ao aluno a construção personalizada do saber no qual o torna algo interessante e deixa de ser um processo meramente instrucional e passa a ser construtivo e diversificado.

Em sentido de proporcionar ao aluno experiências de aprendizagem o processo de encantar a educação é propiciar mecanismos que permite trabalhar variedade de atividades que podem ir ao encontro de tal apontamento. Uma forma de conduzir o conhecimento é o uso da ludicidade, pois essa é utilizada como ferramenta que favorece o desenvolvimento de estratégias de ensino em sala de aula.

O novo proporciona caminhos antes nunca trilhados e este possibilita o reinventar na educação. De acordo Assmann (2001) o professor como intermediador do conhecimento ao inserir práticas inovadoras no ambiente educacional constrói mecanismo que possibilita emergir experiências de aprendizagem no ensino que vão ao encontro da aquisição do conhecimento dos alunos. Dentre as variadas formas de utilizar o lúdico as mais destacadas atividades são, a música, dança, teatro, desenho/pinturas e fantoches que proporcionam subsídios para consolidação do conhecimento.

Segundo Assmann (2001) a educação só consegue bons resultados quando se preocupa com gerar experiências de aprendizagem, criatividade para construir conhecimentos e habilidade para saber acessar fontes de informação sobre os mais variados assuntos.

Seguindo este pressuposto o uso da estratégia no ensino por meio do lúdico é reelaborar planejamentos que dão ênfase na criatividade. Dentre as várias estratégias a música tem enorme contribuição no processo de ensino e aprendizagem, no qual é aguçado no aluno o senso perceptível e analítico da sonoridade expressada. De acordo com PCN (BRASIL. 2000, p. 75-76) que aborda o tema transversal arte, ressalta que “as interpretações são importantes na aprendizagem, pois tanto o contato direto com a música quanto a sua utilização como modelo são maneiras de o aluno construir conhecimento.”

O professor pode utilizar a música em vários segmentos do conhecimento, sempre de forma prazerosa, bem como na expressão e comunicação, linguagem lógico-matemática, conhecimento científico, saúde e outras. Os currículos de ensino devem incentivar a interdisciplinaridade e suas várias possibilidades (CORREIA, 2003, p. 84-85).

A utilização da música no processo de conscientização sobre alimentação saudável é importante pois, através dela o professor tem a possibilidade de trabalhar o senso interpretativo do aluno e através dele também influenciar o desenvolvimento da expressividade no qual a interação e associação do conhecimento é imprescindíveis em sala de aula.

Como parte da ludicidade está a dança, que é caracterizada a arte que faz parte das representações culturais, em conformidade com o PCN (BRASIL. 2000) constituído pelo tema transversal arte, ressalta que, a atividade da dança no ambiente

escolar possibilita que criança desenvolva a habilidade de movimentos e entendimento de como o corpo funciona. Nesse sentido, ao abordar o tema alimentação saudável o professor pode trabalhar com os alunos a gesticulação de interpretações musicais por meio da dança, onde os alunos expressam seus sentimentos e interpretam por meio de gestos simbólicos caracterizados com o tema tratado em sala.

Também considerado uma importante ferramenta para a aprendizagem “o teatro no processo de formação da criança, cumpre não só a função integradora, também dá oportunidade para que ela se aproprie crítica e construtivamente dos conteúdos sociais e culturais de sua comunidade” (BRASIL. 2000, p. 84).

Em análise dos estudos de Bernarte e Zanardo (2011) ao qual aborda o teatro fantoche no processo ensino e aprendizagem é possível analisar que tal estratégia é relevante para a evolução do conhecimento do aluno. A abordagem proposta pelo pesquisador em sala de aula realizada em duas escolas públicas, utilizou-se a narrativa de história que contextualizava sobre o tema salada de frutas e a importância de cada fruta. Como procedência do estudo a história foi encenada com os fantoches de frutas criados em EVA e colados em palitos de picolé.

Nas discussões referente aos resultados da aula que utilizou o fantoche, Bernarte e Zanardo (2011, p. 76) verificou que “após a história ter sido contada, foram realizadas perguntas aos alunos para a sua interpretação. Em ambas as escolas perceberam grande interesse e participação”. Em análise dos estudos do pesquisador é importante destacar que é perceptível o rendimento da aprendizagem que o planejamento embasado em metodologia lúdicas podem influenciar.

Seguindo esse pressuposto a ludicidade é uma ferramenta que proporciona riquezas para abordagem em sala de aula, pois são muitas as possibilidades de aprendizagem por meio da utilização dos recursos oferecidos pelo lúdico. Contudo, para se ter um aproveitamento em sala de aula é fundamental que o professor utilize da criatividade e planejamento adequado que corresponda com o assunto a ser tratado e assim proporcionar experiências de aprendizagem para os alunos.

Por ser material concreto que desperta curiosidade da criança, o lúdico por meio da utilização de fantoches além de possibilitar um ambiente atrativo e prazeroso faz com que as aulas do professor se tornem interativas e interessantes ao qual

docente e discente dialogam e constroem o conhecimento significativo. De acordo com Souza (2007, p. 110) “a utilização de recursos didáticos deve responder as perguntas básicas: O que? Quando? Como? e Porquê? Pois o educador, deve ter um propósito claro, domínio do conteúdo e organização para utilização de tais materiais”.

O professor caracterizado como o intermediador do conhecimento deve elaborar seus planejamentos de forma que corresponda com a realidade do aluno, pois inserir inovação nas práticas pedagógicas deve ter em pauta o a construção do conhecimento significativo que visem o desenvolvimento da aprendizagem correlacionada com o cotidiano do aprendiz. De acordo com os questionamentos de Souza (2007) é relevante destacar que no processo de construção do plano de aula é fundamental a definição do tema a ser trabalhado, o cronograma dos estudos e descrição do percurso metodológico.

Dentre as múltiplas formas de inserir o lúdico em sala de aula está o desenho, pois possibilita ao aluno desenvolvimento da habilidade da coordenação motora e, além disso, permite a expressividade na criação e interpretações de pinturas. De acordo com o PCN (BRASIL, 2000, p. 26) “as aulas de desenho assumem concepções de caráter mais expressivo, buscando a espontaneidade e valorizando o crescimento ativo e progressivo do aluno”, sendo assim no processo de conscientização sobre a importância da alimentação saudável o professor pode trabalhar as cores das frutas através de pinturas e estudos da significações da cor relacionado com os nutrientes essenciais ao corpo.

A propósito uma aula interativa que utiliza as diversas ferramentas lúdicas proporciona ao aluno motivação e curiosidade e conseqüentemente absorção do conteúdo discutido em sala. O lúdico proporciona vantagens para ensino, pois este influência no aluno o senso de criticidade e estimula a criatividade e além disso auxilia no desenvolvimento pessoal como também colabora para a aprendizagem espontânea devido o ambiente se tornar interessante e agradável (TESSARO; JORDÃO, 2007).

De acordo com Oliveira e Marchini (2008) uma forma de o professor trabalhar com o tema alimentação saudável, é por meio da teoria com a prática ao qual utiliza-se jogos, cartilhas, cozinha experimental e vídeos que falam sobre a temática. Nesse sentido o lúdico permite tirar proveito da criatividade e além disso incrementa novas metodologias na elaboração do plano de aula, como exemplo de tal método é fazer

mixagem das várias ferramentas que a ludicidade oferece, sendo assim, a interatividade de trocas de informação e vivências de aprendizagem constrói mecanismos que auxiliam na assimilação do saber.

Um fator inerente sobre o aluno é que este já tem uma cultura alimentar estabelecida pelos seus familiares, afirma Nix (2010, p. 257) que “os hábitos alimentares são desenvolvidos por meio de influências pessoais, culturais, sociais e psicológicas”, sendo portanto para ter sucesso o processo de conscientização sobre alimentação saudável, é importante que profissionais da educação considerem tais aspectos.

De acordo com Oliveira (2007,) a pedagogia de projetos possibilita ao aluno representar suas vivências de forma simbólica, ao qual faz o aluno pensar e refletir sobre o conhecimento construído, sendo assim, trabalhar com projetos é permitir a ao discente integrar sua experiência com diferentes propostas de aprendizagem. A pedagogia de projetos possibilita traçar estratégias que levam o conhecimento para aos pais e comunidade escolar ao qual oportunizam disseminarem o conhecimento através das práticas pedagógicas.

Menegolla e Sant’Anna destacam (2010, p. 45) “o importante é que o plano sirva para o professor e para os alunos, seja útil e funcional a quem destina objetivamente através de uma ação consciente, responsável e libertadora.” Nesse sentido, o planejamento deve englobar o sentido de ensinar e aprender ao qual ambos possibilitam vivências de ensino e aprendizagem.

5 METODOLOGIA DA PESQUISA

Para este estudo foi usada a pesquisa bibliográfica, no qual foi feito o levantamento nas bases de dados: Scielo, Google Acadêmico, em junho de 2016, utilizou-se os seguintes conjuntos de palavras-chave: educação infantil + alimentação saudável + lúdico + aprendizagem.

A pesquisa aconteceu somente na língua portuguesa para posto que a intensão primária foram estudos feitos no Brasil. Também foi utilizado livros para fundamentação teórica, vistos esses com conteúdo importante para a elucidação do tema.

Para o levantamento bibliográfico não houve delimitação de datas, pois teve por critério a relevância do conteúdo cujo tema abordou sobre conscientização de alimentação saudável no ambiente escolar. A leitura dos resumos dos artigos selecionados por meio das palavras-chave permitiu a exclusão daqueles que não atendiam a todos os critérios propostos, sendo assim, a fundamentação constituiu-se de artigos originais e artigos de revisão.

6 RESULTADOS DA PESQUISA

O referido capítulo trata-se sobre a descrição dos dados coletados por meio da literatura ao qual discute os resultados da análise. Foi constatado que o estudo de conceitos alimentares em fase escolar é uma forma preventiva contra doenças originizadas de distúrbios alimentares por isso é de extrema importância trabalhar a tematização no ambiente escolar. Nesse sentido fica evidente que discutir sobre a alimentação saudável e os benefícios que favorece para o corpo é uma importante ferramenta que promove saúde aos alunos.

Seguindo este pressuposto é importante destacar que, para se ter uma vida saudável a alimentação é o fator fundamental, pois os alimentos desempenham funções como: construção da estrutura corporal como também restauram os tecidos, os nutrientes que desempenham a função de reguladores permite o equilíbrio no sistema do corpo pois, uma alimentação que não respeite os fatores de variedade qualidade e quantidade não atende as necessidade e gera desequilíbrio ao qual propicia o surgimento de doenças degenerativas.

É evidente que o indivíduo provido de conhecimentos sobre os aspectos que envolvem a alimentação saudável favorece para o bem estar de uma vida saudável ao qual previne-se de doenças crônicas, nesse sentido, promover saúde no ambiente escolar é propiciar ações preventivas que visa o bem estar do indivíduo que eventualmente consolidará hábitos que penduram a vida adulta, pois investir em ações preventivas é mais vantajoso do que ações curativistas (COSTA; SILVA; DINIZ. 2011).

Diante dos apontamentos dos autores que fazem parte do referencial que alterca a definição do conceito de alimentação saudável, os resultados positivos são formados pela discussão que o alimentar-se saudavelmente é imprescindível para ter uma vida de qualidade desprovida de doenças crônicas e degenerativas.

Seguindo este pressuposto Dutra et al. (2009) respaldam sobre a afirmação que a alimentação saudável deve ser composta por vários nutrientes e estes não devem ser consumidos de forma excessiva ou minimamente escassa na elaboração do cardápio, pois os alimentos devem ser quantificados de forma suficiente para atender a necessidade do corpo. Hábitos saudáveis na alimentação proporciona

qualidade de vida pois os alimentos atuam em sentido de regular e manter o organismo e além disso proporciona energia mecânica ao corpo para o desenvolver das atividades físicas e neurológicas (NIX 2010).

Diante o exposto os pesquisadores (Ribeiro, 2008), (Santos, T, 2004), (Almeida e Locca, 2012), relatam sobre a classificação dos alimentos como também a quantificação calórica dos gramas de cada nutriente ao qual tem por funções desenvolver diversas atividades no organismo (construir tecidos, regular processos metabólicos e fornecer energia). Nesse sentido ambos destacam sobre o desempenho dos alimentos no corpo por meio da alimentação saudável ao qual é formada pela combinação de diversos nutrientes.

A alimentação saudável é composta por uma diversificação de procedimentos, ao qual se consolida no processo de higienização adequada, como também, a variedade dos nutrientes na elaboração do cardápio contando com a qualidade e quantidade adequada para a sustentabilidade da promoção de uma vida saudável (DUTRA et al., 2009).

De acordo com este estudo ficou evidente que a atuação do professor tem forte impacto no processo de conscientização, pois além de contribuir para o incentivo da boa alimentação o profissional estimula nas crianças o senso crítico e reflexivo sobre a importância dos hábitos saudáveis. De acordo com Ludwig (2006) estratégias que utiliza-se da ludicidade o ensino se torna proveitoso e o conhecimento é construído de forma significativa, (ASSMANN, 2001) pois a prática do estudo deixa de ser algo meramente instrucional e propicia a mudança de hábitos errôneos na alimentação ao qual favorece a possibilidade de perdurar na vida adulta.

Muitas crianças e até adultos desconhecem o verdadeiro significado de uma boa e saudável alimentação, sendo assim o ato de conscientizar sobre tal conceito permite o desenvolvimento de atitudes corretas que promovem saúde e bem estar. Dutra et al. (2009) salientam em suas orientações que a alimentação saudável deve ser composta por vários nutrientes e estes não devem ser consumidos de forma excessiva ou minimamente escassa na elaboração do cardápio, pois os alimentos devem ser quantificados de forma suficiente para atender a necessidade do corpo. Ao qual corrobora com as ideias de Nix (2010) que relata sobre a importância de hábitos saudáveis na alimentação que tem por significância proporcionar qualidade de vida e bom funcionamento do organismo corporal.

Quanto a relevância de tal conhecimento este é fundamental na vida do ser humano, pois ter estilo de hábitos saudáveis na alimentação é imprescindível para a consolidação de aspectos inerentes no processo de auto promover saúde, pois os estudos na fase escolar o aprendiz é impulsionado a ser crítico e reflexivo. Acciolly (2009) e Gonçalves et al. (2009) destacam que, o ambiente escolar é um importante espaço para promover saúde por meio da construção do conhecimento referente a hábitos e atitudes saudáveis, o conteúdo trabalhado pelo professor possibilita a aprendizagem e mudança de estilo de vida ao qual influencia positivamente no cotidiano dos alunos.

Diante dos relatos dos autores como Oliveira e Marchini (2008), Gonçalves et al. (2009) é destacável que a alimentação é imprescindível para ter boa qualidade de vida, desde a primeira infância até a fase adulta, nesse sentido é fundamental investir no processo de conscientizar por meio da prática pedagógica já que a escola é um ambiente propício para a construção de tal conhecimento.

7 CONCLUSÃO

A finalidade do estudo respalda sobre a discussão da relevância da prática do professor em sala de aula a respeito do tema alimentação saudável, ao qual o lúdico é o promissor do processo de ensino e aprendizagem. Considerado como uma forma de inibir a mídia que favorece para o consumo de produtos industriais, a atuação do professor é fundamental pois é através do processo de conscientização que ocorre a prevenção do surgimento de doenças crônicas e degenerativas.

Sendo assim, é imprescindível a elaboração do plano de aula de forma adequada e organizada, pois o tema proposto em sala de aula deve ter por ênfase propiciar a aprendizagem do aluno e conseqüentemente promover saúde, estimular o lado crítico e reflexivo referente a escolha de alimentos que contribuem para a manutenção e funcionamento corporal. Diante dos dados coletados, os métodos pautados nos conceitos lúdicos pedagógicos favorecem na consolidação do conhecimento, já que o aluno ao estudar de forma interativa o estudo se torna atrativo e proveitoso.

Nessa premissa, é importante destacar que no processo de conscientização da definição de alimentação saudável é relevante estudar sobre os fundamentais nutrientes que compõem o cardápio saudável, ao qual corresponde os aspectos de variedade, quantidade, preparação e consumo adequado que vise atender as necessidades físicas e neurológicas do corpo.

Diante do exposto, é relevante destacar que a atuação do pedagogo tem forte impacto no processo de conscientização, de acordo com a pesquisa realizada o ambiente escolar deve ser considerado como um espaço importante para a consolidação de hábitos corretos sobre a alimentação pois é nesse espaço que ao aluno desenvolve a formação de valores, hábitos e estilos de vida.

REFERÊNCIAS

ASSMANN, Hugo. **Reencantar a educação: rumo à sociedade aprendente**. Petrópolis: Vozes, 2001.

ANTUNES, Lusânia Maria. 2015. **Conhecendo melhor as doenças degenerativas**. 2015. Disponível em: <<http://www.abc.med.br/p/sinais.-sintomas-e-doencas/756377/conhecendo-melhor-as-doencas-degenerativas.htm>>. Acesso em: 11 out. 2016.

ACCIOLY, Elizabeth. **A escola como promotora da alimentação saudável**. 2009. Disponível em: <<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UbQLLQyBtOwJ:www.ciencaemtelanutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>>. Acesso em: 28 jun. 2016.

ARAGUAIA, Mariana. **Carboidratos**. Brasil Escola. 2016. Disponível em: <<http://brasilecola.uol.com.br/biologia/carboidratos.htm>> Acesso em: 25 ago. 2016.

ALMEIDA, Ana Lúcia de; IOCCA, Fátima Aparecida Silva. Hábitos alimentares na educação infantil. **Revista Eventos Pedagógicos**, Sinop, v.3, n.2, maio/jul. 2012. Disponível em: <<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:FploWxsPlyQJ:sinop.une.br/projetos/revista/index.php/eventos/article/viewFile/686/447+&cd=5&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>>. Acesso em: 28 jul. 2016.

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. **Parâmetros curriculares nacionais: Meio ambiente e saúde**. 2. ed. v. 9. Rio de Janeiro: DP&A, 2000.

_____. Ministério da educação e Cultura. **Parâmetros curriculares nacionais: Arte**. 2. ed. v. 6. Rio de Janeiro: DP&A, 2000.

_____. Constituição Federal (1988). **Emenda constitucional n. 64, de 05 de fevereiro de 2010. Da nova redação ao artigo 6º incluindo a alimentação como direito social**. Brasília, DF: Senado, 2010.

BERNARTE, Aline; ZANARDO, Vivian P. Skzypek. **Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS**. 2011. Disponível em: <http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_013/artigos/artigos_vivencias_13/n13_09.pdf>. Acesso em: 18 ago. 2016.

CASTORINA, Ana Maria; et al. **Piaget - Vygotsky: Novas contribuições para o debate**. 6. ed. São Paulo: Ática, 2003.

CORREIA, Marcos Antônio. Música na Educação: uma possibilidade pedagógica. **Revista Luminária**, União da Vitória, PR, n. 6, p. 83-87, 2003. Publicação da Faculdade Estadual de Filosofia, Ciências e Letras de União da Vitória. ISSN 1519-745-X

COSTA, Felipe dos Santos; SILVA, Jorge Luiz Lima da; DINIZ, Márcia Isabel Gentil. **A importância da interface educação\saúde no ambiente escolar como prática de promoção da saúde**. 2011. Disponível em: <<http://www.uff.br/promocaodasaude/PS%20no%20ambiente%20escolar.pdf> > Acesso em: 02 de jun. 2016.

COSTA, Francisco Mario Viceconti. (Coord.) **Grande dicionário de enfermagem atual**. Rio de Janeiro: Revisão Editorial Ltda. 2012.

DUTRA, Eliane Said; et al. **Alimentação saudável e sustentável**. Módulo 11. Brasília: Universidade de Brasília, 2009.

FERNANDES, Elisângela. **David Ausubel e a aprendizagem significativa**. 2011. Disponível em < <http://novaescola.org.br/formacao/david-ausubel-aprendizagem-significativa-662262.shtml> > Acesso em: 19 Jul. 2016.

FORTUNA, Tânia Ramos. **Sala de aula é lugar de brincar?** Planejamento em destaque: análises menos convencionais. Porto Alegre: Mediação, 2000.

GONÇALVES, Vivian Siqueira Santos; et al. **Estratégia de intervenção na prática de educação nutricional de professores da educação infantil**. 2009. Disponível em <https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0ahUKEwjB7Y3EifvMAhXCj5AKHSdAAjkQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.ibb.unesp.br%2FHome%2FDepartamentos%2FEducacao%2FSimbio-Logias%2FEstrategia_Intervencao_na_Pratica.pdf&usq=AFQjCNF37ub-ojalgc0Sa5-O5iweFgvY5w&bvm=bv.122676328,d.Y2l > Acesso em: 29 de jun. 2016.

GUIMARÃES, Deocleciano Torrieri. **Dicionário de termos médicos e de enfermagem**. 1 ed. São Paulo: Rideel, 2002.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida. **Jogo, Brinquedo, Brincadeira e a educação**. 14 ed. São Paulo: Cortez, 2011.

LEITE, **Patrícia**. **Como é a Pirâmide Alimentar Infantil?** 2016. Disponível em <<http://www.mundoboforma.com.br/como-e-piramide-alimentar-infantil/>>. Acesso em: 11 out. 2016.

LUDWIG, Rafael. **A educação lúdica como processo mediador de aprendizagem**. Cuiabá: KCM, 2006.

MATOS, Daniel Corrêa de; et al. **Dicionário de Educação Física, desporto e saúde**. Rio de Janeiro: Livraria e Editora Rubio, 2005.

MARINHO, Julio Cesar Bresolin; et al. **A educação em saúde como proposta transversal: analisando os Parâmetros Curriculares Nacionais e algumas concepções docente**. 2015. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/hcsm/v22n2/0104-5970-hcsm-2014005000025.pdf>>. Acesso em: 24 jul. 2016.

MENEGOLLA, Maximiliano; SANT'ANA, Ilza Martins. **Porque Planejar? Como Planejar?**: Currículo, área, aula. 19 ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2010.

MENEZES, Ebenezzer Takuno de; SANTOS, Thais Helena dos. Verbetes transversalidade. **Dicionário Interativo da Educação Brasileira - Educabrazil**. São Paulo: Midiamix, 2001. Disponível em: <<http://www.educabrazil.com.br/transversalidade/>>. Acesso em: 04 de ago. 2016.

MEDEIROS, Miguel A. **Proteínas**. 2015. Disponível em <<http://quiprocura.net/wordpress/portfolio-item/proteinas/>> Acesso em: 25 ago. 2016

MONTEIRO, Paulo Henrique Nico, BIZZO, Nelio. **A saúde no currículo dos anos iniciais do Ensino Fundamental**: análise dos documentos de referência. 2011. Disponível em <<http://www.nutes.ufrj.br/abrapec/viiienpec/resumos/R0313-1.pdf>> Acesso em: 19 jun. 2016

NIX, Staci. **Nutrição e dietoterapia básica**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

OLIVEIRA, José Eduardo Dutra; MARCHINI, José Sérgio. **Ciências nutricionais: aprendendo a aprender**. São Paulo: Sarvier, 2008.

OLIVEIRA, Zilma Ramos de. **Educação infantil**: Fundamentos e métodos. 3 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

RAMOS, Flavia Pascoal; et al. **Educação alimentar e nutricional em escolares**: uma revisão de literatura. Cad. Saúde Pública vol.29 n.11 Rio de Janeiro Nov. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2013001100003>. Acesso em: 10 ago. 2016.

RIBEIRO, Rosane Pilot Pessa. **Seleção de uma Alimentação Saudável**. 2 ed. São Paulo: Sarvier, 2008.

RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos; et al. **Alimentação e nutrição no Brasil**. Brasília: Universidade de Brasília, 2007. Disponível em <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/aliment.pdf>>. Acesso em: 04 de ago. 2016.

SIZER, Frances Sienkiewicz. **Nutrição**: Conceitos e controvérsias. Barueri, SP: Manole, 2003.

SARAIVA, Daniele Almeida; et al. **Características antropométricas e hábitos alimentares de escolares**. 2015. Disponível em <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/19657/13467>>. Acesso em: 23 jun. 2016.

SANS, Cheida Tarso de Paulo. **Pedagogia do desenho infantil**. 2. ed. Campinas: Editora Alínea, 2007.

SANTOS, Tânia E. H. H. dos. **Nutrição em enfermagem**. 2 ed. São Paulo: Tecmedd, 2004.

SANTOS, Santa Marli Pires dos. **Brinquedoteca**: a criança, o adulto e o lúdico. Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.

SOUZA NETO, Vinicius Lino de; et al. Ações lúdicas como ferramenta para prevenção da obesidade do pré-escolar: relato de experiência. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, v. 6, n. 2, out/Dez. 2014. Disponível em: <<http://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/11338/pdf>>. Acesso em: 08 ago. 2016.

SOUZA, Salete Eduardo de. **O uso de recursos didáticos no ensino escolar.** 2007. Disponível em: <<http://www.dma.ufv.br/downloads/MAT%20103/2015-II/slides/Rec%20Didaticos%20-%20MAT%20103%20-%202015-II.pdf>> Acesso em: 19 ago. 2016.

TESSARO, Josiane Patrícia. JORDÃO Ana Paula Martinez. **Discutindo a importância dos jogos e atividades em sala de aula.** 2007. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0356.pdf>>. Acesso em: 06 ago. 2016.