

Livro infantil baseado nos 10 passos do Guia Alimentar para População Brasileira como ferramenta para Educação Alimentar e Nutricional na educação infantil: Um relato de experiência

Micaella Bassanesi Bulla¹

Matheus Odillon Paranhos²

Maria Eduarda Wecker³

Gabriel Alan Luvizon Coelho de Souza⁴

Cassiano Medeiros Marques⁵

Gabriela Beatriz Ritter Tremea⁶

Maria Rita Macedo Cuervo⁷

Caroline Abud Drumond Costa⁸

Resumo: Trata-se de um relato de experiência que teve como objetivo relatar uma intervenção expositiva-dialógica baseada no desenvolvimento de materiais educativos e na aplicação de uma atividade lúdica voltada à promoção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) junto a pré-escolares de uma instituição de ensino privada. A ação foi desenvolvida em uma disciplina do curso Nutrição de uma universidade privada do Sul do Brasil e envolveu a elaboração e utilização de um livro infantil baseado nos 10 passos do Guia Alimentar para a População Brasileira, acompanhado por um jogo de cartas. Participaram da intervenção 20 pré-escolares. Observou-se engajamento inicial dos participantes, especialmente durante a leitura e o jogo, embora a manutenção da atenção tenha sido um desafio, devido à curta duração do período de concentração das crianças. Relatos por parte de profissionais que atuam na escola, indicaram que os personagens favoreceram a memorização dos conteúdos. O livro permaneceu acessível às famílias, promovendo a continuidade do processo educativo. Os resultados sugerem a eficácia de estratégias lúdicas para a EAN na infância. A experiência também proporcionou aprendizados aos acadêmicos envolvidos. Recomenda-se que

¹Graduanda em Nutrição. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. E-mail: micaella.bulla@edu.pucrs.br ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5515-8235>

²Graduando em Nutrição. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. E-mail: matheusodillonparanhos@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8516-8448>

³Graduanda em Nutrição. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. E-mail: mariaeduardawecker@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0695-1356>

⁴Graduando em Nutrição. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. E-mail: gabriel.luvizon@edu.pucrs.br ORCID: 0009-0002-6772-310X

⁵Graduando em Nutrição. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. E-mail: cassiano19medeiros@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6950-3469>

⁶Nutricionista. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. E-mail: gabriela.b.tremea@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8734-7952>

⁷Doutora em Psicologia, professora da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. E-mail: maria.cuervo@pucrs.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9506-7341>

⁸Pós-doutorado em Pediatria e Saúde da Criança, professora da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. E-mail: caroline.drumond@pucrs.br <https://orcid.org/0000-0002-9715-0579>

intervenção como esta sejam ampliadas e integradas ao cotidiano escolar, promovendo hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

Palavras-chave:

Educação Alimentar e Nutricional. Pré-escolar. Alimentação saudável. Relato de experiência.

Development and implementation of a children's book based on the 10 steps of the Brazilian Dietary Guidelines: An experience report in Nutrition Education

Abstract: This is an experience report aimed at describing an expository-dialogical intervention based on the development of educational materials and the implementation of a playful activity focused on promoting Food and Nutrition Education (FNE) among preschool children from a private educational institution. The activity was carried out as part of a course in Nutrition at a private university in southern Brazil and involved the creation and use of a children's book inspired by the ten steps of the *Dietary Guidelines for the Brazilian Population*, accompanied by a card game. Twenty preschool children participated in the intervention. Initial engagement among participants was observed, especially during the reading and gameplay, although maintaining attention proved challenging due to the naturally short attention span of young children. Reports from professionals working at the school indicated that the characters facilitated the memorization of the content. The book remained accessible to families, promoting continuity of the educational process. The results suggest the effectiveness of playful strategies for FNE in early childhood. The experience also provided valuable learning opportunities for the students involved. It is recommended that interventions such as this be expanded and integrated into daily school routines, fostering healthy eating habits from an early age.

Keywords: Nutrition Education. Preschool. Healthy Eating. Experience Report.

Elaboración y aplicación de un libro infantil basado en los 10 pasos de la Guía Alimentaria para la Población Brasileña: relato de experiencia en Educación Alimentaria y Nutricional

Resumen: Se trata de un relato de experiencia cuyo objetivo fue describir una intervención expositivo-dialógica basada en el desarrollo de materiales educativos y en la aplicación de una actividad lúdica orientada a la promoción de la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) con preescolares de una institución educativa privada. La acción se desarrolló en una asignatura del curso de Nutrición de una universidad privada del sur de Brasil e implicó la elaboración y utilización de un libro infantil basado en los 10 pasos de la Guía Alimentaria para la Población Brasileña, acompañado de un juego de cartas. Participaron en la intervención 20 niños preescolares. Se observó un compromiso inicial de los participantes, especialmente durante la lectura y el juego, aunque mantener la atención resultó un desafío debido al corto período de concentración característico de los niños. Los relatos de los profesionales que trabajan en la escuela indicaron que los personajes facilitaron la memorización de los contenidos. El libro permaneció accesible a las familias, promoviendo la continuidad del proceso educativo. Los resultados sugieren la eficacia de las estrategias lúdicas para la EAN en la infancia. La experiencia también proporcionó aprendizajes a los estudiantes involucrados. Se recomienda que intervenciones como esta se amplíen e integren en la rutina escolar, promoviendo hábitos alimentarios saludables desde la infancia.

Palabras clave: Educación Alimentaria y Nutricional. Preescolar. Alimentación saludable. Relato de experiencia.

1 Introdução

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma diretriz da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional que engloba múltiplas áreas do conhecimento e deve ser contínua e permanente, visando transmitir conhecimento para promover a prática autônoma de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2018). A promoção da EAN tornou-se fundamental para o enfrentamento de questões de má nutrição no Brasil, como o excesso de peso, obesidade e desnutrição (BRASIL, 2014). Além disso, trata-se de uma estratégia para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) que se tornou mais visível após o desenvolvimento do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional em 2012, o qual fomentou a criação de iniciativas nas redes de assistência social, saúde e educação (BRASIL, 2012). Nas ações de EAN, devem ser selecionados temas, técnicas e recursos adequados à faixa etária e ao público de interesse, de modo a respeitar a individualidade e contexto de vida de cada um dos participantes (BRASIL, 2018).

Considerando essa necessidade de adequação, a infância merece atenção especial, pois constitui um período crucial para a formação de hábitos, sendo amplamente reconhecido que comportamentos adquiridos nessa fase tendem a se manter ao longo da vida adulta (SCAGLIONI, 2011). Nesse contexto, destaca-se a fase pré-escolar — que compreende crianças de 2 a 6 anos — pois representa um período sensível do desenvolvimento humano, no qual ocorrem importantes avanços físicos, cognitivos, sociais, emocionais e alimentares (ASSIS, 1982). Por essa razão, é fundamental que, desde essa etapa, sejam promovidas atividades lúdicas e apropriadas à faixa etária, que estimulem a construção de práticas alimentares saudáveis (BRASIL, 2025).

Nas últimas décadas, o Brasil tem registrado um aumento preocupante nos índices de sobrepeso e obesidade infantil, fenômeno diretamente relacionado à adoção de práticas alimentares inadequadas. A crescente substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados por produtos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e sódio, tem contribuído significativamente para o desequilíbrio nutricional das crianças (MONTEIRO, 2010). Além disso, fatores como a publicidade voltada ao público infantil e a inatividade física agravam ainda mais o quadro (RODRIGUES, 2024). Esse cenário é alarmante, pois o excesso de peso na infância está associado a um maior risco de persistência na vida adulta e ao desenvolvimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias (WHO, 2025).

Além da obesidade na infância, a seletividade alimentar também se mostra preocupante. Nesse período, é necessário atentar para a ingestão de baixa variedade de alimentos, já que há uma forte tendência ao desenvolvimento de preferências alimentares seletivas, as quais podem comprometer o desenvolvimento da criança. Portanto, a implementação de ações de EAN nos ambientes familiar e escolar representa um fator essencial para a promoção de escolhas alimentares mais adequadas (ANTONIOU, 2016).

Para que essas práticas sejam efetivas, é importante considerar as estratégias pedagógicas utilizadas no ambiente escolar, uma vez que métodos expositivos e tradicionais têm se mostrado menos eficazes do que abordagens lúdicas em diferentes faixas etárias (SOLTERO-SÁNCHEZ, 2023; SILVA, 2021). Nesse sentido, o ensino tradicional, de caráter predominantemente expositivo, prioriza a transmissão de conteúdos, tornando o aluno coadjuvante no processo de aprendizagem (BORDENAVE, 2014), enquanto o ensino lúdico favorece a participação ativa, a autonomia e o engajamento, ao estimular a construção do conhecimento por meio do brincar e da experimentação (BARROS, 2021). Este estudo se ancora na perspectiva construtivista da aprendizagem, que valoriza a participação ativa do

aluno e a construção do conhecimento por meio da experimentação.

Além disso, um estudo sobre a aplicação de métodos pedagógicos em ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) observou que as atividades que priorizam o diálogo entre educador e educando favorecem a aprendizagem e a autonomia das crianças nas escolhas alimentares (BENTO, 2023). Esses achados reforçam a importância de atividades de EAN baseadas na participação ativa da criança. Embora existam abordagens alternativas, voltadas à transmissão de conteúdos, optou-se pelo enfoque construtivista por sua efetividade em promover engajamento, autonomia e reflexão crítica sobre escolhas alimentares (SOLTERO-SÁNCHEZ, 2023; SILVA, 2021).

As atividades de EAN voltadas ao público infantil que utilizam recursos lúdico-educativos têm se mostrado eficazes na promoção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida (MARCUS, 2021). Uma revisão sistemática que investigou diferentes abordagens de EAN identificou que essas práticas podem favorecer a adoção de hábitos alimentares mais equilibrados, promovendo a autonomia alimentar e contribuindo para a redução de fatores de risco associados a doenças crônicas não transmissíveis (SANTOS, 2015).

Outras revisões reforçam o papel da escola como espaço privilegiado para a promoção da saúde, demonstrando que o conhecimento nutricional, quando trabalhado de forma adequada à faixa etária, pode favorecer escolhas alimentares mais conscientes e duradouras (CASTRO, 2021; MOREIRA, 2023). Diante do cenário de obesidade e seletividade alimentar na infância, a inserção de atividades lúdico-educativas no contexto escolar representa uma estratégia promissora para a construção de comportamentos alimentares saudáveis, assim como para a formação de cidadãos críticos e responsáveis em relação à própria alimentação.

O presente artigo tem como objetivo relatar a experiência de uma intervenção baseada no desenvolvimento de materiais educativos e na aplicação de uma atividade lúdica utilizando esses recursos, com foco na promoção da Educação Alimentar e Nutricional junto a crianças em idade pré-escolar de uma instituição de ensino da rede privada.

2 Metodologia

Trata-se de um relato de experiência, que descreve o planejamento, o desenvolvimento e a execução de uma intervenção expositiva-dialógica em Educação Alimentar e Nutricional (EAN), realizada em uma disciplina do curso de graduação em Nutrição de uma universidade privada do Sul do Brasil. A intervenção ocorreu no mês de junho de 2024, em uma escola de educação infantil da rede privada, localizada na zona sul do município de Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

O processo de construção da atividade teve início com uma visita diagnóstica à instituição em março de 2024. Na ocasião, foi aplicado um questionário à diretora e à nutricionista responsável, com o intuito de identificar as principais demandas da comunidade escolar em relação à alimentação infantil. Como resultado, foi apontada a necessidade de promover ações que estimulem a imaginação das crianças e que tivessem como objetivo a melhora da seletividade alimentar.

O processo de desenvolvimento do livro iniciou-se na disciplina do curso de nutrição, na qual os graduandos pensaram na elaboração de um livro, com os personagens sendo as principais frutas recusadas pelas crianças da escola, de acordo com o questionário aplicado para a nutricionista.

Após isso, os graduandos escolheram utilizar como base para construir o livro o material do Ministério da Saúde “Guia Alimentar para a População Brasileira” que tem como objetivo orientar a população sobre práticas alimentares saudáveis, considerando os aspectos culturais, sociais, regionais, ambientais e econômicos (BRASIL, 2014). Após essa etapa, os graduandos decidiram elaborar um livro de rimas pois o ritmo e a musicalidade ajudam as crianças a memorizarem o conteúdo, e tornam-no mais lúdico (WOLFF, 2021).

Dessa forma a intervenção fundamentada nos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira e utilizou como principal recurso educativo o livro infantil impresso intitulado “O Guia Alimentar dos Super Saborosos: Uma viagem pelos 10 passos”, elaborado em formato de rimas e poemas. A obra foi concebida como ferramenta lúdica para a mediação de conteúdos relacionados à alimentação saudável com o público infantil (Figura 1).

Figura 1 - Páginas ilustrativas do livro.



Fonte: Elaborado pelos autores.

A amostra foi composta por 20 crianças, de duas turmas distintas, com idades entre 4 e 6 anos, regularmente matriculadas na escola. A intervenção, na escola de educação infantil, teve duração aproximada de 30 minutos e foi realizada em um único encontro, estruturada em dois momentos complementares. Inicialmente, realizou-se a leitura do livro elaborado pelos graduandos “*O Guia Alimentar dos Super Saborosos*”, conduzida de forma dialógica, com incentivo à participação espontânea e ao envolvimento das crianças ao longo da narrativa. Em seguida, aplicou-se um jogo de cartas contendo perguntas divertidas sobre alimentos, com o objetivo familiarizar as crianças com alimentos diferentes, tornando-os conhecidos e interessantes (Figura 2 e 3).

Figura 2 - Cartões do jogo de perguntas e respostas utilizados após a contação da história, com perguntas baseadas nos poemas do livro.

QUAL FRUTA OU LEGUME VOCÊ ACHA QUE SERIA O MELHOR AMIGO DE UM SUPER-HERÓI	SE VOCÊ PUDESSE VIVER DENTRO DE UMA COMIDA, QUAL ESCOLHERIA E COMO SERIA SUA CASA	QUAL ALIMENTO VOCÊ ACHA QUE SERIA O MAIS RÁPIDO EM UMA CORRIDA E POR QUE?
SE OS LEGUMES TIVESSEM COMPETIÇÕES DE BELEZA, QUAL VEGETAL GANHARIA?	SE FRUTAS TIVESSEM SENTIMENTOS, QUAL SERIA A FRUTA MAIS FELIZ E QUAL SERIA A MAIS TRISTE?	SE A CARNE PUDESSE SER MOLDADA EM QUALQUER FORMA DIVERTIDA, O QUE VOCÊ FARIA?

Fonte: Elaborado pelo autor.

Figura 3 – Foto da intervenção



Fonte: Foto tirada pelo autor.

3 Resultados

A atividade educativa foi bem recebida pelas crianças e pela equipe escolar. Durante a intervenção, notou-se o engajamento dos alunos com os personagens e os poemas do livro, especialmente quando convidados a interagir por meio das perguntas. A linguagem lúdica, o uso de rimas e os elementos visuais facilitaram a compreensão dos conteúdos e despertaram a curiosidade sobre os alimentos apresentados. Segundo relato da nutricionista da escola, as crianças retomaram espontaneamente o tema em outros momentos durante a semana que ocorreu a atividade, mencionando personagens e alimentos do livro, em suas conversas e brincadeiras. Essa retomada espontânea sugere que o conteúdo despertou interesse e identificação emocional, possivelmente em razão da abordagem lúdica da leitura e do vínculo afetivo estabelecido durante a atividade. Esse vínculo foi percebido pela maneira como as crianças se referiam aos personagens com familiaridade e entusiasmo, demonstrando envolvimento com a narrativa. No jogo de perguntas, muitas utilizaram os alimentos citados nos poemas para responder, demonstrando a capacidade de relacionar o

conteúdo do livro com novos contextos. Essa utilização do conhecimento em novas situações foi compreendida como indicador de aprendizagem, pois sugere assimilação e ressignificação do conteúdo.

Embora a intervenção tenha ocorrido em apenas um encontro, a combinação entre contação de histórias e atividades lúdicas contribuiu para um ambiente favorável ao aprendizado. Para ampliar o alcance da ação, o livro “O Guia Alimentar dos Super Saborosos” foi disponibilizado na biblioteca da escola e enviado em formato digital às famílias, favorecendo a continuidade da proposta fora do espaço escolar.

A literatura reforça que estratégias interativas como jogos, histórias e brincadeiras são eficazes para estimular o interesse das crianças e facilitar a aprendizagem, respeitando seu desenvolvimento cognitivo e emocional (PEREIRA, 2017). O uso de recursos visuais e práticos também contribui para tornar o aprendizado mais duradouro (LARA, 2006). O livro elaborado conseguiu adaptar os 10 passos do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) de forma acessível e criativa, com rimas, personagens e alimentos personificados. Essa abordagem torna os conceitos mais compreensíveis e atrativos (OLIVEIRA, 2024 p. 152-163) o que é especialmente útil diante da seletividade alimentar, comum na infância (DIAS, 2019). A personificação dos alimentos ajudou a estabelecer uma relação positiva com opções saudáveis, incentivando sua aceitação.

O jogo que acompanhou a história estimulou o pensamento criativo e promoveu a aprendizagem ativa, conforme a teoria de Vygotsky (1984), ao envolver as crianças em reflexões e interações em grupo. Esse tipo de atividade fortalece o aprendizado colaborativo e social. Outro ponto relevante foi o envolvimento das famílias, ao ampliar a intervenção para o ambiente doméstico. Isso está em sintonia com as diretrizes da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que apontam a família como elemento essencial na formação de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2014; ALVARENGA, 2016).

4 Considerações finais

A experiência evidenciou que práticas lúdicas são eficazes para promover a alimentação saudável na educação infantil. O uso do livro infantil e do jogo de perguntas despertou o interesse e o envolvimento das crianças, alinhando-se às contribuições de Santos (2018) e Lara (2006) sobre a importância de conteúdos adequados ao desenvolvimento infantil. A aprendizagem ativa foi favorecida pela ludicidade e pela participação das crianças. A possibilidade de levar o livro para casa ampliou o impacto da ação ao envolver as famílias, pois com o ambiente familiar é essencial para a formação de hábitos alimentares (BRASIL, 2014).

Entre as limitações, destaca-se que mesmo que o interesse tenha sido evidente, manter a atenção das crianças durante toda a atividade se mostrou desafiador, algo esperado para a faixa etária (BRITES, 2023). Além disso, temos o fato de a intervenção ter ocorrido em um único encontro, sem avaliação formal do conhecimento pré e pós-atividade, também os resultados referem-se a uma única escola, o que limita a generalização dos achados. Diante disso, futuras pesquisas devem buscar desenhos mais robustos, com avaliações mais amplas e acompanhamento prolongado, para confirmar e ampliar os impactos observados.

Sabemos que os hábitos alimentares podem mudar na adolescência devido a influências sociais e comportamentais (PEREIRA, 2021), por isso é essencial que ações educativas como esta sejam contínuas e integradas ao cotidiano escolar. Recomenda-se que sejam incorporadas regularmente, com o apoio de uma equipe multiprofissional, e

complementadas por outras estratégias, como hortas escolares e oficinas culinárias, que enriquecem o processo e fortalecem o vínculo das crianças com a alimentação saudável.

Finalmente, a intervenção foi uma oportunidade valiosa para os estudantes de Nutrição, que puderam colocar em prática seus conhecimentos, desenvolver habilidades de planejamento e comunicação, e refletir sobre o papel do nutricionista na promoção da saúde desde a infância. Espera-se que este relato inspire a adoção de práticas educativas que valorizem o diálogo, a ludicidade e o vínculo afetivo, que nesse contexto refere-se à relação emocional positiva estabelecida entre a criança, o alimento e o momento de aprendizado, para ajudar as crianças a construírem relações saudáveis e duradouras com a alimentação.

Referências

ALVARENGA, Maria Silvia et al. **Educação alimentar e nutricional: fundamentos e estratégias**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2016.

ANTONIOU, Eleni Evangeli et al. Picky eating and child weight status development: a longitudinal study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, Londres, v. 29, n. 3, p. 298–307, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25988483/>. Acesso em 13 de maio de 2025..

ASSIS, Maria Teresa Seabra de. O pré-escolar de dois a seis anos de idade e o seu atendimento. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 16, n. 6, p. 445-456, 1982. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/DYGkDv454x7gBBscXZ9bT8k/>. Acesso em: 12 maio 2025.

BARROS, Daniela Cristina da Conceição; MENEZES, Aurelania Maria de Carvalho. Educação Infantil: O Uso do Lúdico no Processo de Aprendizagem. **Revista de psicologia**, [S. l.], v. 15, n. 58, p. 475–484, 2021. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3339>. Acesso em: 27 out. 2025.

BENTO, Isabel Cristina; NOBRE, Luciana Neri. A presença de métodos pedagógicos nas ações de educação alimentar e nutricional para crianças e adolescentes no Brasil e exterior. **Nutrivisa: Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde**, Fortaleza, v. 10, 2023. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/10511>. Acesso em: 28 out. 2025.

BORDENAVE, Juan Díaz; PEREIRA, Adair Martins. **Estratégias de ensino-aprendizagem**. 33. ed. Petrópolis: Vozes, 2014

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf. Acesso em: 13 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Primeira Infância**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/primeira-infancia/primeira-infancia>. Acesso em: 12 maio 2025.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. [S.l.]:

MDS, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/acoes-e-programas/seguranca-alimentar/marco-de-referencia-de-educacao-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 13 maio 2025.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. **Princípios e práticas para educação alimentar e nutricional**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social, 2018. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf. Acesso em: 15 maio 2025.

BRITES, Luciana. **Concentração: como ajudar a criança a desenvolver essa habilidade essencial**. Disponível em: https://institutoneurosaber.com.br/artigos/como-ajudar-a-crianca-a-se-concentrar/?utm_source= Acesso em: 22 out. 2025.

CASTRO, Mariana Almeida Viveiros de; LIMA, Grazielle Corrêa de; ARAUJO, Gabriella Pinto Belfort. Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, v. 14, n. 1, p. 123-135, 2021. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/1891>. Acesso em: 12 maio 2025.

LARA, Simone et al. Educação e saúde no contexto escolar: uma experiência de abordagem lúdica com o tema saúde cardiovascular nos anos iniciais. **Cadernos do Aplicação**, Porto Alegre, v. 29, 2016. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/CadernosdoAplicacao/article/view/31945>. Acesso em: 9 maio 2025.

MARCUS, Kellen Chaves; OLIVEIRA, Marcília Ribeiro de; VIEIRA, Sandra Cristina Vilela. Educação nutricional de pré-escolares – um estudo de caso. **Oikos: Família e Sociedade em Debate**, Viçosa, v. 12, n. 1, p. 47-62, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/oikos/article/view/3690> . Acesso em 13 de maio de 2025

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. Uma nova classificação de alimentos baseada na extensão e propósito do seu processamento. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 26, p. 2039–2049, nov. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/fQWy8tBbJkMFhGq6gPzsGkb/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 9 maio 2025.

MOREIRA, Juliana de Moura Almeida et al. Promoting adequate and healthy food in early childhood education: a systematic review. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 23, p. e20220238, 26 jun. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/4Z46gdbwVgWmcKC89PJKMXf/>. Acesso em: 12 de maio de 2025.

OLIVEIRA, Jainy Silva et al. Educação alimentar e nutricional: uma abordagem lúdico-didática para crianças do ensino fundamental. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 18, n. 112, p. 152-163, 21 jan. 2024. <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2349>. Acesso em 9 de maio de 2025.

PEREIRA, Amanda do Nascimento. Fatores associados aos comportamentos alimentares na adolescência: uma revisão de literatura. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/2471>. Acesso em: 20 maio 2025.

RODRIGUES, João Ricardo da Silva Lima et al. Aumento da obesidade infantil e seus principais fatores determinantes. **Revista Foco**, São Paulo, v. 17, n. 10, p. e6482–e6482, 15 out. 2024. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6482>. Acesso em 12 maio 2025.

SANTOS, Adriano Maia dos; ALVES, Thadeu Santos. **Revisão sistemática sobre educação alimentar e nutricional: sujeitos, saberes e práticas em diferentes cenários**. *Revista Saúde.Com*, Vitória da Conquista, v. 11, n. 4, p. 425-442, 2015. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/1125>. Acesso em: 27 out. 2025.

SANTOS, Viviane Ferreira dos; PIRES, Caroline Roberta Freitas. Ludicidade em educação alimentar e nutricional no âmbito escolar: uma alternativa de prática pedagógica. *Revista Interdisciplinar*, v. 11, n. 2, p. 63–69, abr./jun. 2018.

SCAGLIONI, Silvia et al. Determinantes do comportamento alimentar infantil. **The American Journal of Clinical Nutrition**, Washington, v. 94, p. S2006–S2011, 1 dez. 2011. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000291652302600X>. Acesso em 15 de maio de 2025.

SILVA, Sirlene Lemes de Moraes; VALÉRIO, Claudia Lúcia Landgraf; EVANGELISTA, Edson Gomes. **Aprender a ler brincando: O lúdico como recurso significativo na aprendizagem da leitura**. *Research, Society and Development*, v. 10, n.8, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/16970/15391>. Acesso em 27 de outubro de 2025.

SOLTERO-SÁNCHEZ, Jazmín del Rocío; HUERTA-CHÁVEZ, Irma Alicia; GONZÁLEZ-QUEZADA, Esperanza; FIGUEROA-OCHOA, Edgar Benjamín. **Ludic didactic strategies for meaningful learning in undergraduate students**. *Journal University Management*, v. 7, n. 17, p. 13-31, June 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/377592042_Ludic_didactic_strategies_for_meaningful_learning_in_undergraduate_students. Acesso em 27 de outubro de 2025.

WOLFF, Clarice Lehen; BASTARRICA, Tâmis Görbing. De que modo as rimas em poemas infantis podem estimular crianças em fase de alfabetização em sua consciência fonológica e linguística?: Resultados de uma investigação qualitativa com um grupo de primeiro ano do EF. **Letrônica**, [S. l.], v. 14, n. 2, p. 2021. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/letronica/article/view/38748>. Acesso em: 5 jun. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity and overweight. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 12 maio 2025.

VYGOTSKY, Lev. **Pensamento e linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

Contribuições da autoria

Micaella Bassanesi Bulla: Conceitualização, Organização, Interpretação e Análise de Dados, Investigação, Metodologia, Redação.

Matheus Odillon Paranhos: Conceitualização, Organização, Interpretação e Análise de Dados, Investigação, Metodologia, Redação.

Maria Eduarda Wecker: Conceitualização, Redação.

Gabriel Alan Luvizon Coelho de Souza: Conceitualização, Redação.

Cassiano Medeiros Marques: Redação

Gabriela Beatriz Ritter Tremea: Conceitualização, Redação

Maria Rita Macedo Cuervo: Supervisão/Orientação

Caroline Abud Drumond Costa: Supervisão/Orientação

Data de submissão: 11/08/2025

Data de aceite: 31/10/2025