

## O LÚDICO COMO FERRAMENTA PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO AMBIENTE ESCOLAR

Danielle Portela de Almeida<sup>1</sup>  
Douglas do Nascimento Reis<sup>2</sup>  
Diogenes Alves de Araújo<sup>3</sup>  
Carla Daiane Santos<sup>4</sup>  
Geverson Oliver de Assis Oliveira<sup>5</sup>  
Lucas Victalino Nascimento<sup>6</sup>

**RESUMO:** Uma alimentação saudável é fator primordial no processo de desenvolvimento físico e intelectual do indivíduo. A forma como nos alimentamos expressa nosso estilo de vida, nossos costumes e crenças. É na infância que ocorre a construção dos primeiros hábitos alimentares. Sendo assim é de grande importância abordar essa temática no ambiente escolar, pois é nessa fase que as crianças estão mais acessíveis para o aprendizado. Desenvolver esses conceitos de forma lúdica e atrativa pode proporcionar o entusiasmo e satisfação das crianças. Nesse sentido, o lúdico pode ser uma importante ferramenta para promover uma alimentação saudável. Partindo desse pressuposto, o objetivo do artigo foi trazer o diálogo entre alimentação escolar e ludicidade, identificando quais ferramentas são utilizadas nesse processo de construção da aprendizagem e hábitos saudáveis. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, a partir de pesquisas realizadas nas bases de dados “SciELO”, “LILACS” e “Medline”. Os resultados apontam que o lúdico é uma ferramenta importante no processo de construção do conhecimento acerca da alimentação saudável e que a adoção de estratégias educativas impacta positivamente as crianças nela envolvidas. Diante disso, atividades lúdicas devem ser incentivadas no ambiente escolar e várias ferramentas podem ser utilizadas nesse processo.

**Palavras-chave:** Ludicidade. Alimentação saudável. Escola.

### INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável traz diversos benefícios para o organismo e tem um papel imprescindível na prevenção de doenças crônicas, pois os alimentos fornecem todos os nutrientes necessários para a manutenção da vida. Uma alimentação de qualidade gerará resultados positivos ao longo da vida, e quando as crianças vivenciam

---

<sup>1</sup>Mestre em Educação em Ciências na Amazônia Universidade do Estado do Amazonas (UEA).

<sup>2</sup> Pós-graduado em Neurociências Faculdade FACUMINAS.

<sup>3</sup>Graduando em Nutrição Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

<sup>4</sup>Mestranda em Geografia Universidade Estadual de Montes Claros.

<sup>5</sup>Licenciado em Letras Português-Inglês Centro Universitário UNIFTC- SALVADOR.

<sup>6</sup>Mestrando em Estudos da Linguagem Universidade Federal de Catalão.

na prática familiar o uso de alimentos adequados para o organismo, certamente se tornarão adultos mais saudáveis (PENN H, 2002).

Porém a alimentação vai muito além dos nutrientes, existem diversos fatores que determinam a ingestão de alimentos, devemos sempre levar em consideração a cultura que o indivíduo está inserido, questões sociais e econômicas, religião, além dos aspectos emocionais que vão interferir em suas escolhas (GALISA MS, et al., 2014). Para La Marca L (2011) uma alimentação saudável atrelada a outros fatores como atividades físicas e repouso podem contribuir de forma significativa na qualidade do sono, concentração e até eliminar algumas enfermidades.

A idade escolar é o período propício para intervenção com ações educativas, também é nesse período que ocorre a formação de hábitos alimentares. Nesse aspecto, os familiares são os responsáveis por influenciar o espaço infantil modelando suas escolhas, dando preferência por alimentos mais saudáveis e ricos em nutrientes, passando tempo junto, oferecendo refeições e lanches, pois as crianças estão em pleno processo de desenvolvimento e necessitam de alimentos mais nutritivos (MAHAN LK e RAYMOND JL, 2018).

Hoje a alimentação escolar é um tema tratado pelo estado via políticas públicas com bastante relevância, pois a criança desnutrida pode apresentar mal desempenho escolar além de outros agravos cognitivos e físicos (KRETSCHMER AC, 2017). Muitos autores têm associado a ludicidade para trabalhar as questões de alimentação saudável nas escolas, acreditando que tais práticas auxiliam no processo de construção de conhecimento e hábitos saudáveis.

De acordo com Silva MX, et al. (2014) a escola é um espaço de desenvolvimento social e interdisciplinar, abrindo espaço para uma diversidade de conteúdos de aprendizagem, incluindo o conteúdo da alimentação saudável e construção de hábitos alimentares, configurando-se como espaços importantes para o desenvolvimento de práticas educativas. Por meio dessas atividades os educandos têm a oportunidade de aprender sobre educação alimentar e nutricional, e esses conhecimentos adquiridos chegam até seus lares (VALE LR e OLIVEIRA MFA, 2016). Dessa forma, as atividades lúdicas são ferramentas determinantes para o ensino de nutrição, pois proporcionam nas crianças o aprendizado de forma mais compreensível, garantindo assim uma aprendizagem mais duradoura e divertida (KRETSCHMER AC, 2017).

Segundo Tezani TCR (2006), a ludicidade proporciona avanços nos processos de aprendizagem e desenvolvimento. Em sintonia Kishimoto TM (2002) considera o lúdico um espaço diversificado, de descobertas e socialização, ambiente propício para a experimentação e diversas formas de combinar o pensamento. Para as autoras, encontramos no lúdico a possibilidade de avanços cognitivo, afetivo, corporal, além de estimular o interesse do aluno, ajudando-o a construir novas descobertas, desenvolvendo e enriquecendo sua personalidade.

O lúdico pode ser uma importância estratégia para trabalhar alimentação saudável nas escolas, isso porque pode ser apropriado para a aprendizagem de conteúdos específicos, mostrando-se por muitas vezes adequados à complementação das atividades tradicionais da sala de aula (BATTIOLA AL, et al., 2001). O brincar é um instrumento valioso na fase de construção de novas aprendizagens, e o papel do educador é significativo nesse processo (GALISA MS, et al., 2014).

Ademais, como a questão da alimentação saudável vem sendo trabalhada nas escolas? Que ferramentas estão sendo utilizadas para tornar essa temática mais prazerosa e interessante? Como as crianças reagem à essa informação? De que forma o lúdico pode auxiliar nesse processo? Nesse artigo de revisão bibliográfica procura-se responder a esses questionamentos. Diante do exposto o objetivo do trabalho é trazer o diálogo entre alimentação escolar e ludicidade através de uma revisão sistemática da literatura, identificando quais ferramentas são utilizadas nesse processo de construção da aprendizagem e hábitos saudáveis.

## METODOLOGIA

O artigo trata-se de uma revisão sistemática da literatura, sendo a revisão um dos passos mais relevantes no processo de investigação (RICHARDSON RJ, 2017 p.20). As bases utilizadas para a captação dos artigos foram “SciELO”, “LILACS” e “Medline”, sendo escolhidos artigos científicos publicados entre os anos de 2014 a 2024, utilizando os seguintes descritores: alimentação escolar, ludicidade, alimentação saudável e nutrição escolar, dando preferência para trabalhos completos e escritos em português. Os critérios de exclusão foram a falta de relação profunda com o assunto abordado baseado nas atividades lúdicas como ferramenta para a promoção de uma alimentação saudável, desta forma os artigos que não se enquadravam foram excluídos, o que ocorreu após leitura de seus resumos. Foram excluídos ainda os artigos de revisão,

livros, monografias, dissertações e teses. Em relação à abordagem, trata-se de uma pesquisa qualitativa que permite aprofundar-se no mundo dos significados das ações e relações humanas, abordando um lado não perceptível e não captável em equações, médias e estatísticas (MINAYO MCS, 2003). Após seleção dos artigos foram seguidas as referidas etapas: leitura flutuante, que consiste em estabelecer contato com os documentos que serão analisados e em conhecer o texto em sua totalidade (BARDIN L, 2016), organização do material e interpretação dos dados obtidos. As informações foram colocadas em quadro, identificando o título do artigo, o nome dos autores, o ano da publicação e as ferramentas pedagógicas utilizadas para abordar a temática.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 45 artigos versando os conteúdos de alimentação saudável e atividades lúdicas em ambiente escolar. Desse total, 25 foram excluídos por fugirem do objetivo da pesquisa, diante disso 20 artigos atenderam aos critérios e foram selecionados para a análise (Quadro 1). Nas literaturas mencionadas, os autores trazem experiências de atividades lúdicas realizadas com escolares, com foco na alimentação saudável e os resultados dessa interação.

**Quadro 1.** Artigos selecionados para análise sobre o uso do lúdico como ferramenta para a promoção de uma alimentação saudável no ambiente escolar no período de 2014 a 2024.

Título do artigo	Autores	Ano	Ferramentas utilizadas
Nutrição escolar consciente: estudo de caso sobre o uso de oficinas de culinária no ensino fundamental	Margareth Xavier da Silva; Juliana Serapio; Anna Paola Trindade da Rocha Pierucci; Cristiana Pedrosa	2014	Oficinas de culinária e gincanas.
Educação, alimentação e saúde: revelando de forma lúdica a importância de uma alimentação saudável – Lagoa Seca, Paraíba.	Ailsa Cristiane Arcanjo Soares; Shirleyde Alves dos Santos ; Dynjara Silva Costa; Diego de Miranda Rodrigues; Jullyanner Leite Melo Regis de Araújo	2015	Oficinas de sensibilização e dinâmicas
Super-heróis em educação nutricional: olúdico na promoção da saúde e prevenção da anemia em pré-escolares	Samara de Almeida Mesquita Rosa; Márcia Rubia Duarte Buchweitz; Dionísia Nagahama; Derlange Belizário Diniz	2015	Atividade sensorial, dinâmicas educativas, modelação, teatro e cartilha de atividades lúdicas.

Atividades lúdicas sobre educação nutricional como incentivo à alimentação saudável	Lucimar Ramos do Vale; Maria de Fátima Alves Oliveira	2016	Atividades diversificadas
Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: satisfação e aprendizado dos estudantes	Marcela de Carvalho Costa; Estefânia Viana Sampaio; Viviane Ferreira Zanirati; Aline Cristine Souza Lopes; Luana Caroline Dos Santos.	2016	Oficinas educativas e culinárias
O lúdico, a escola e a saúde: a educação alimentar no gibi	Cláudia Sales de Alcântara; José Arimatea Barros Bezerra	2016	Histórias em quadrinhos
O lúdico no ambiente escolar: utilização de jogo para promoção e manutenção da alimentação saudável em uma escola particular da região metropolitana de Belo Horizonte	Quézia Dias Teixeira; Adriana Barbosa Ribeiro; Marianne Cecília dos Santos; Fernanda de Jesus Costa	2016	Jogo “corrida alimentar”
Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção	Raquel Helena Mota da Silva; Felipe Silva Neves; Michele Pereira Netto	2016	Dinâmicas educativas, teatro de fantoches, jogo da memória e outras.
Estratégias de educação nutricional com escolares: o lúdico na construção de hábitos saudáveis na merenda escolar de um município do Noroeste Gaúcho	Andressa Carine Kretschmer	2017	Atividades de educação nutricional, métodos lúdico-pedagógicos
Oficinas musicais: a utilização do lúdico e da música para Educação Alimentar e Nutricional com escolares	Ana Paula Machado dos Santos; Leila Brito Bergold	2018	Oficinas musicais
Atividade artística para avaliar o consumo alimentar e os conhecimentos de nutrição em crianças com excesso de peso	Caroline Andrade Vinhal; Luciane Cristina de Oliveira Lisboa; Martha Elisa Ferreira de Almeida	2019	Atividades lúdicas, gincana, pirâmide alimentar, semáforo e montagem artística de dois pratos referentes a uma refeição.
Atividade lúdica e sensorial como estímulo ao consumo de frutas por escolares	Andrielli Rosa; Juliana Rockenbach; Andressa Martins; Edinara Alves; Ana Lúcia de Freitas Saccol	2019	Dinâmica da tinta guache e atividade lúdica sensorial
Educação alimentar e nutricional como estratégia para o aumento do consumo de proteínas em escolares.	Jessica Nunes Rodrigues; Karina Dias Gomes; Viviane Ferreira Santos; Caroline Roberta Freitas Pires; Diego Neves Sousa;	2019	Atividades lúdicas, dinâmicas e confecção de

	Hellen Christina de Almeida Kato		um minimercado
Educação nutricional para pais e pré-escolares em uma creche	Ana Angélica Romeiro Cardoso; Maria Raquel da Silva Lima; Márcia Oliveira Coelho Campos	2019	Fábula infantil “Os três porquinhos”
Metodologias lúdicas e educação alimentar e nutricional para promover o consumo de pescado em escolares	Leticia de Freitas Silva Brito; Joyciane Gomes Camargo; Viviane Ferreira Santos; Caroline Roberta Freitas Pires; Diego Neves de Sousa; Hellen Christina de Almeida Kato	2019	Dinâmicas participativas, atividade de pintura e oficina culinária.
Nutriendo o saber: relato de experiência em práticas de educação alimentar e nutricional com pré-escolares	Pamella Donadoni; Jéssica Almeida Silva da Costa; Michele Pereira Netto	2019	Oficinas culinárias, práticas de análise sensorial e teatro de fantoches
O ensino da pirâmide alimentar e a construção do hábito saudável por meio do lúdico: um estudo de caso	Ana Nery Furlan Mendes; Sandra Mara Santana Rocha; Paula Salvador; Cinthia Ronconi Forrechi	2019	Jogo “pirâmide alimentar”
Nutrir arte: oficinas culinárias e atividades lúdicas como estratégias de educação alimentar e nutricional nas diferentes fases da vida	Geovana Gabriele da Silva; Renata Rosane Andrade Bastos; Beatriz Pizetta Ferronato; Camila de Souza Martins; Julieuza Camila Alves; Flávia Della Lucia	2021	Oficinas culinárias, jogos, teatro e atividades recreativas
Educação alimentar e nutricional: uma abordagem lúdico-didática para crianças do ensino fundamental	Jainy Silva Oliveira; Adriana Sousa Rêgo; Andressa Pestana Brito; Gabrielle Vieira da Silva Brasil; Kalina Costa Nascimento Leite; Virginia Nunes Lima; Eliziane Gomes da Costa Moura da Silva; Janaina Maiana Abreu Barbosa	2024	Jogo da memória
A ludicidade como ferramenta pedagógica para educação nutricional	Anderson Luiz Silva de Araújo; Rayane Nobrega Lima; Valeska Cristina Silva Marinho; Yasmim Regis Formiga de Sousa; Waleska Gualberto da Silva; Maíra Felinto Lopes; Luiz Gualberto de Andrade Sobrinho	2024	Palestra, roda de conversa, tecnologias digitais de informação e comunicação, gamificação, vídeos e outras

Fonte: ALMEIDA, DP et al.,2024

De acordo com os artigos analisados as ferramentas utilizadas pelos autores para abordar as atividades lúdicas sobre educação nutricional como incentivo à alimentação

saudável foram: Jogos (6), Dinâmicas (6), Oficinas culinárias (5), Teatro (4), Atividade sensorial (3), Gincanas (2), Cartilha de atividades (2), História em quadrinho (1), Fábula (1), Oficina de sensibilização (1), Vídeos (1) e Oficinas musicais (1).

As ferramentas mais utilizadas foram os jogos, seguido de dinâmicas e oficinas culinárias. De acordo com Caroline TRC (2021) o jogo é um momento prazeroso para a criança e têm um papel relevante para a vida, pois ao brincar o corpo se expressa e a imaginação é despertada proporcionando uma aprendizagem mais significativa e divertida.

Em relação às oficinas culinárias, essa atividade envolve vários saberes e conceitos ligados a outros assuntos, tais como: higiene pessoal, matemática, português e todas as demais ciências. Os alunos têm a possibilidade de verificar a preparação do alimento e participar de forma efetiva (SILVA MX, et al., 2014). Para Costa MC, et al. (2016), essa prática envolve diferentes aspectos facilitando a troca de experiências, proporcionando ao aluno o contato com os alimentos, suas texturas, cores e cheiros despertando dessa maneira o interesse para o consumo do produto.

O teatro também é uma importante ferramenta no processo de ludicidade, pois a utilização dessa técnica tem muitos aspectos positivos e influencia no desenvolvimento de habilidades, uma vez que a dramatização gera espontaneidade e potencializa o estudante a transpor os conteúdos teóricos (LEAL EA, et al., 2019).

Brito LFS, et al. (2019) abordou ações direcionadas à educação alimentar e nutricional com uso de metodologia lúdica visando a promoção do consumo de pescado em escolares. Para isso 43 alunos do 4º ano de uma escola da rede municipal participaram da pesquisa que obteve resultados satisfatórios. Foram utilizadas diversas atividades com diferentes metodologias, dentre elas destacam-se atividades de pintura e culinária. Segundo os autores o uso de metodologias lúdicas como ferramenta tem um importante papel no processo de mudanças de hábitos alimentares dos escolares por estimular o interesse e a curiosidade pelos alimentos e concluem que ações que ocorrem desde a infância terão maior impacto nas escolhas e estilo de vida na fase adulta.

Melo LRS (2019) demonstrou em seu estudo a importância da ludicidade como estratégia de educação alimentar e nutricional para a potencialização do aprendizado sobre alimentação saudável, o estudo foi desenvolvido com 20 crianças de idade entre 5 e 7 anos, e constatou-se que a ludicidade se apresentou como ferramenta efetiva para a

construção do conhecimento sobre nutrição e alimentação adequada, e foi possível observar o interesse e envolvimento das crianças.

Mendes ANF, et al. (2019) utilizou como ferramenta lúdico-pedagógica um jogo sobre a pirâmide alimentar que teve o objetivo de fornecer conhecimentos básicos sobre alimentação e orientação de hábitos saudáveis de forma divertida e estimulando a comunicação oral dos estudantes. O jogo foi desenvolvido com uma turma do 4º ano do Ensino Fundamental, composta por 20 alunos com faixa etária entre 09 e 11 anos. Os resultados apontam que o jogo contribui para o aprendizado, sendo ferramenta útil para a abordagem do conteúdo alimentação e saúde, e salienta que o jogo é apenas um complemento para os demais métodos utilizados em sala de aula.

A pirâmide alimentar facilita a escolha e visualização dos alimentos, o que deve ser consumido com maior e menor intensidade, mostrando a importância de cada grupo. No Brasil foi adaptada e publicada em 1999, sendo dividida em quatro níveis e oito grupos alimentares (PHILIPPI ST et al., 1999).

Os trabalhos mencionados destacam a importância do lúdico no processo de ensino e aprendizagem e na construção de novos hábitos alimentares. Através do lúdico a criança tem a oportunidade de interagir com seus colegas e ser autora de sua própria aprendizagem, criando hábitos duradouros e uma aprendizagem mais efetiva. De acordo com estudos, a escola se interessa mais por atividades lúdicas do que por ensino formal, isso porque o lúdico auxilia no aprendizado das crianças, além de tornar o ambiente mais divertido, a criança consegue criar, imaginar, experimentar e aprender (SILVA MX et al., 2014; KRETSCHMER AC, 2017).

Os estudos realizados reforçam a afirmação anterior e apontam a ludicidade como um instrumento valioso e necessário para uso do profissional da educação e saúde, proporcionando momentos inesquecíveis para as crianças, permitindo-lhe criar, imaginar, fazer, experimentar, medir e muitas outras coisas. Sendo assim, o exercício dessas atividades voltados para a educação nutricional trazem bons resultados contribuindo para uma vida mais saudável (VALE LR e OLIVEIRA MFA, 2016, KRETSCHMER AC, 2017).

A educação alimentar e nutricional inserida em sala de aula de maneira lúdica pode fomentar ações que visem à aquisição de hábitos mais saudáveis, a ludicidade quando atrelada às atividades de educação alimentar e nutricional redefine positivamente o modelo de aprendizagem em educação nutricional e educação em saúde.



Os docentes como mediadores desse processo devem proporcionar atividades adequadas e que condizem com a realidade da escola e dos alunos (SANTOS VF e PIRES CRF, 2018).

Os alunos devem ser estimulados e instigados com materiais potencialmente significativos, precisam dar sentido àquilo que estão aprendendo, percebendo a relação entre o conteúdo abordado em sala de aula e sua realidade, fazendo conexões e refletindo sobre as suas necessidades, seus interesses e sua vivência, somente dessa forma alcançará uma aprendizagem significativa (GALISA MS, et al., 2014).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme evidenciado, o lúdico aplicado à alimentação saudável no ambiente escolar tem trazido resultados significativos, marcando de forma positiva a relação das crianças com os alimentos. As emoções vivenciadas durante os jogos e brincadeiras despertam o interesse e aprendizado das crianças, promovendo uma aprendizagem significativa e mais duradoura relacionada às questões alimentares, além da construção de novos conhecimentos. Espera-se que mais trabalhos como esses sejam realizados em escolas com o intuito de levar uma alimentação mais saudável para muitas crianças.

Diante de tais fatos, postulamos que toda atividade lúdica deve ser conduzida e orientada pelo professor ou nutricionista, garantindo dessa forma sua efetividade; deve ser bem planejada e pensada, visando a melhoria da qualidade de vida e a construção de hábitos mais saudáveis, já que na infância é o período mais propício para adquirir conhecimento. A participação dos pais também é um fator a ser destacado nesse processo.

É importante que mais trabalhos abordem essa temática e o desenvolvimento de mais ferramentas pedagógicas que possam auxiliar nesse processo. Ainda há uma lacuna significativa na literatura científica sobre nutrição infantil, o que limita o conhecimento e as ferramentas disponíveis para profissionais de saúde, pais e cuidadores.

A importância da alimentação saudável no ambiente escolar não pode ser subestimada. Ela serve como alicerce para o desenvolvimento físico, mental e social das crianças durante essa fase crucial da vida. Mais do que nutrir o corpo, a alimentação na escola infantil molda hábitos alimentares que as acompanharão por toda a vida, impactando sua saúde e bem-estar no presente e no futuro.

Logo, investir na alimentação saudável aplicada de forma lúdica na escola é investir no futuro das crianças. Uma alimentação adequada não apenas previne doenças, mas também contribui para um crescimento saudável e um desenvolvimento cognitivo positivo. Através de uma abordagem holística e do engajamento de todos os envolvidos, pode-se garantir que as crianças tenham acesso a uma alimentação nutritiva que as ajudará a crescer, se desenvolver e aprender de forma saudável, construindo uma base sólida para uma vida plena e feliz.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições, 2016.

BATTAIOLA AL, et al. Desenvolvimento de Jogos em Computadores e Celulares. Revista de Informática Teórica e Aplicada – RITA, Edição Especial Computação Gráfica e Processamento de Imagens, 8(2), 2001.

BRITO LFS, et al. Metodologias lúdicas e educação alimentar e nutricional para promover o consumo de pescado em escolares. Revista Eletr. de Extensão, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 16, n. 34, p. 126-142, 2019.

CAROLINE TRC. A importância de jogos e brincadeiras na educação infantil. Revista Saberes Docentes em Ação. V.05, nº1, 2021.

COSTA MC, et al. Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: satisfação e aprendizado dos estudantes. O Mundo da Saúde, São Paulo, 2016, 40(1):38-50.

GALISA MS, et al. Educação Alimentar e Nutricional: da teoria à prática. Editora Roca, São Paulo, 2014.

KISHIMOTO TM. O brincar e suas teorias. São Paulo, Pioneira Thomson Learning, 2002.

KRETSCHMER AC. Estratégias de educação nutricional com escolares: o lúdico na construção de hábitos saudáveis na merenda escolar de um município do noroeste gaúcho. Saúde em Redes. 2017; 3 (4):389-397.

LA MARCA L. Sinta-se bem!: guia médico natural para a mulher. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2011.

LEAL EA. Revolucionando a sala de aula: como envolver o estudante aplicando as técnicas de metodologias ativas de aprendizagem. São Paulo: Atlas, 2019.

MAHAN LK, RAYMOND JL. Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 14ª Edição, Ed. Elsevier, 2018.

MELO LRS. A ludicidade como ferramenta de educação alimentar e nutricional para a promoção de uma alimentação saudável e adequada. PE. Monografia. Universidade Federal de Pernambuco. Centro Acadêmico de Vitória. Vitória de Santo Antão. 2019. 67 páginas.

MENDES ANF, et al. O ensino da pirâmide alimentar e a construção do hábito saudável por meio do lúdico: um estudo de caso. Educitec, Manaus, v. 05, n. 11, p. 234-252, jun. 2019.

MINAYO MCS, et al. Pesquisa Social: teoria, método e criatividade. 22.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

PENN H. Primeira infância: a visão do banco mundial. Cad. Pesq.; v.115; pág. 7-24. 2002.

PHILIPPI ST, et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr, v. 12, n. 1, p. 65-80, 1999.

RICHARDSON RJ. Pesquisa social: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 2017.

SANTOS VF, PIRES CRF. Ludicidade em educação alimentar e nutricional no âmbito escolar: uma alternativa de prática pedagógica. R. Interd. v. 11, n. 2, p. 63-69, 2018.

SILVA MX, et al. Nutrição escolar consciente: estudo de caso sobre o uso de oficinas de culinária no ensino fundamental. Ciências & Cognição 2014; Vol. 19(2) 267-277.

TEZANI TCR. O jogo e os processos de aprendizagem e desenvolvimento: aspectos cognitivos e afetivos. Educação em Revista, Marília, v.7, n.1, p.1-16, 2006.

VALE LR, OLIVEIRA MFA. Atividades lúdicas sobre educação nutricional como incentivo à alimentação saudável. Revista Práxis, v. 8, n. 1 (Sup): Ludicidade no Ensino de Ciências, dez., 2016.