



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITARIO DE PALMAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

LUAMMA COSTA MARTINS

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA INCENTIVO DA INSERÇÃO
DO PESCADO NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

Palmas/TO

2019

LUAMMA COSTA MARTINS

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA INCENTIVO DA INSERÇÃO DO
PESCADO NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Artigo foi avaliada(o) e apresentada (o) à UFT
– Universidade Federal do Tocantins –
Campus Universitário de Palmas, Curso de
Nutrição para obtenção do título de bacharel e
aprovada (o) em sua forma final pelo
Orientador e pela Banca Examinadora.
Orientadora: Dra^o Caroline Roberta Freitas
Pires

Palmas/TO

2019

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

- M386e Martins, Luamma Costa.
 Educação Alimentar e Nutricional para Incentivo da Inserção do Pescado
 na Alimentação Escolar. / Luamma Costa Martins. – Palmas, TO, 2019.
 23 f.

 Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus
 Universitário de Palmas - Curso de Nutrição, 2019.
 Orientadora : Caroline Roberta Freitas Pires

 1. Educação Alimentar. 2. Peixes. 3. Métodos Lúdicos. 4. Educação
 Nutricional. I. Título

CDD 612.3

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Luamma Costa Martins

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA INCENTIVO DA INSERÇÃO
DO PESCADO NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

Monografia de Conclusão de Curso apresentada ao
Curso de Graduação em Nutrição da Universidade
Federal do Tocantins, como requisito para obtenção
do título de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 12/08/2019.

BANCA EXAMINADORA

Caroline Roberta Freitas Pires (Professora do Curso de Nutrição - UFT)

Viviane Ferreira dos Santos (UFT)

Andressa Sousa Pereira (UFT)

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo realizar atividades de educação alimentar e nutricional em uma escola de ensino fundamental em Palmas, Tocantins, no âmbito do projeto de extensão “Transferência de tecnologia para inserção do pescado na agricultura familiar na alimentação escolar”, realizado pelo curso de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins e pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. O projeto visa estabelecer estratégias para inserção do pescado na alimentação escolar, ofertando aos alunos uma proteína animal de qualidade e a abertura de novos mercados para pescadores artesanais. A atividade foi constituída por etapas: exposição viva de peixes regionais, palestra por métodos lúdicos, apresentação de paródia, oficina culinária, desenhos e pintura facial. A eficácia das etapas foi avaliada por meio da aplicação de questionários estruturados antes e depois da ação educativa. Concluiu-se que a experiência foi satisfatória, verificando-se o significativo aumento de respostas corretas acerca dos benefícios de consumo do pescado pelos alunos após a intervenção. A educação nutricional confirmou-se como uma importante ferramenta para promoção da saúde, visto que é um meio barato e simples de levar informações aos mais diversos grupos sociais, tornando-se uma aliada para prevenção de doenças e estímulo ao estilo de vida saudável.

Palavras-chaves: Educação Alimentar e Nutricional. Pescado. Métodos lúdicos.

ABSTRACT

The objective of this work was to carry out food and nutritional education activities at a primary school in Palmas, Tocantins, in the scope of the project "Extension of technology for the insertion of fish in family agriculture in school feeding", carried out by the Nutrition course the Federal University of Tocantins and the Brazilian Agricultural Research Corporation. The project aims to establish strategies for the insertion of fish in school feeding, offering students a quality animal protein and opening new markets for artisanal fishermen. The activity consisted of stages: live exhibition of regional fish, lecture by play methods, parody presentation, cooking workshop, face painting and drawings. The effectiveness of the stages was evaluated through the application of structured questionnaires before and after the educational action. It was concluded that the experiment was satisfactory, with a significant increase in correct answers about the fish consumption benefits of the fish after the intervention. Nutrition education has proven to be an important tool for health promotion, since it is a cheap and simple way to bring information to the most diverse social groups, becoming an ally for disease prevention and stimulating a healthy lifestyle.

Key-words: Food and Nutrition Education. Fish. Play methods

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Atividade lúdica: Jogo da memória entregue aos alunos participantes do estudo....	11
Figura 2. Escolar respondendo o questionário	12
Figura 3. Oficina Culinária: “Comer é bom”.....	13
Figura 4. Escolar desenhando o que aprendeu sobre os benefícios nutricionais.....	14
Figura 5. Pintura corporal de desenhos de peixe.....	14
Figura 6. Dinâmica com materiais lúdicos e usuais.....	17
Quadro 1. Perguntas utilizadas para avaliação do conhecimento acerca da importância no consumo de peixe na Escola Municipal Monteiro Lobato.....	12
Quadro 2. Resultados da aplicação do pré e pós-teste entre alunos do 4º ano em atividade de educação nutricional.....	14

LISTA DE SIGLAS

EAN	Educação Alimentar e Nutricional
FNDE	Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação
PNAE	Programa Nacional de Alimentação Escolar
AVE	Acidente Vascular Encefálico
EMBRAPA	Empresa Brasileira de Pesquisa
GEPEPS	Grupo de Estudos em Educação para Promoção da Saúde
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
UFT	Universidade Federal do Tocantins

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVOS	11
2.1 OBJETIVO GERAL	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
3. MATERIAIS E MÉTODOS	12
3.1 ETAPA 1.....	12
3.2 ETAPA 2.....	13
3.3 ETAPA 3.....	13
3.4 ETAPA 4.....	15
3.5 ETAPA 5.....	15
3.6 ETAPA 6.....	15
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS	21
APÊNDICE - PARÓDIA "OS PEIXINHOS"	23

1. INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional (EAN) após ter percorrido um longo caminho, permeado por “altos e baixos” e depois de ter superado obstáculos no sentido de alcançar mudanças conceituais e práticas significativas, atualmente se insere no âmbito das políticas públicas no contexto da promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2012).

A EAN tem sido considerada uma peça importante de contribuição na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis e deficiências nutricionais, bem como a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos regionais, a redução do desperdício de alimentos, a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável (BRASIL, 2012).

Estas estratégias se fortaleceram desde 2009, através da lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, onde determina que no mínimo 30% do valor repassado a estados, municípios e Distrito Federal pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) para o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) devem ser utilizados obrigatoriamente na compra de gêneros alimentícios provenientes da agricultura familiar. Este encontro – da alimentação escolar com a agricultura familiar – tem promovido uma importante transformação na alimentação escolar, ao permitir que alimentos saudáveis e com vínculo regional, produzidos diretamente pela agricultura familiar, possam ser consumidos diariamente pelos alunos da rede pública de todo o Brasil (FNDE, 2016).

O ambiente escolar, por abordar um público jovem e por ser um local de ensino para formação de comportamentos saudáveis é um excelente local para se começar uma educação alimentar e nutricional (KOPS et. al., 2013).

Os conceitos sobre nutrição são abstratos para os escolares, por isso devem ser fixados utilizando-se experiências significantes para que se tenham resultados positivos. A metodologia ativa é uma forma de trabalho pedagógico que vem alcançando bons resultados, trabalhando de forma lúdica (jogos, músicas, etc.) com uma maior participação e captação do conhecimento neste processo de aprendizagem. Ações de preparo de alimentos com oficinas culinárias e entre outras, promovem às crianças uma oportunidade de praticar e fortalecer seu conhecimento sobre alimentação e nutrição de uma forma mais atrativa e emancipadora (SOUZA et. al., 2016).

Sabendo que as práticas alimentares são formadas na infância, e essa é a fase do ciclo vital em que o indivíduo se encontra aberto às novas formas de aprendizado e incorporação de

informações, principalmente as que são recebidas na escola, torna-se incontestável o papel dessa entidade para a construção de hábitos saudáveis, que serão difundidos a outros ambientes e indivíduos (FERNANDES et. al., 2009).

Entretanto observando, alguns aspectos do PNAE encontram-se, nesse programa, uma oportunidade para incluir o peixe na alimentação dos estudantes, visto ser um produto nutritivo, e muito presente em cardápios da Região Norte (COSTA et. al., 2013).

A inserção do pescado na merenda escolar dos municípios fortalece e valoriza a agricultura familiar (PNAE), e a cultura alimentar do estado. Os produtos obtidos por meio da atividade da pesca destacam-se nutricionalmente de outros alimentos de origem animal. Eles contêm, comparativamente, grandes quantidades de vitaminas lipossolúveis A e D, minerais cálcio, fósforo, ferro, cobre, selênio e, no caso dos peixes de água salgada, iodo (SARTORI; AMANCIO, 2012).

Uma das maiores riquezas do Tocantins é sua grande quantidade de águas fluviais. Com recursos naturais que só trazem pontos positivos para o fomento da piscicultura. A produção de peixes no Estado, cresceu mais de 500% nos últimos 10 anos e se encontra em desenvolvimento constante (FURTADO, 2014).

O valor nutricional do pescado e a divulgação de estudos que o associam com melhorias para a saúde têm causado, nos últimos anos, um aumento de interesse por esse alimento. Dentre os possíveis benefícios da ingestão de uma ou duas porções de peixe por semana, que contêm cerca de 2g de ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 estão às reduções do risco de Acidente Vascular Encefálico (AVE), de depressão, do Mal de Alzheimer e de morte por doença cardíaca (SARTORI; AMANCIO, 2012).

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Realizar atividades de educação alimentar e nutricional, trabalhando ações para o conhecimento por métodos lúdicos sobre os benefícios do consumo de peixes regionais.

2.2 Objetivos específicos

- Influenciar o consumo e a valorização das espécies de peixes regionais;
- Apresentar espécies de peixes regionais;
- Apontar os benefícios nutricionais do pescado;
- Utilizar metodologias lúdicas no processo de ensino-aprendizagem.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência, realizado no mês de maio do ano de 2019. Participaram da atividade os alunos do ensino fundamental, com idade entre 08 e 10 anos de idade, de ambos os sexos, do 4º ano do turno vespertino da Escola Municipal Monteiro Lobato, em Palmas, Tocantins. O critério de exclusão da ação foram crianças intolerantes a lactose para uma maior segurança alimentar e nutricional do mesmo.

O projeto foi desenvolvido a partir de um trabalho maior intitulado “Transferência de tecnologia para inserção do pescado na agricultura familiar na alimentação escolar”, realizado pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA), pelo Grupo de Estudos em Educação para Promoção da Saúde (GEPEPS) do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP) e pelo curso de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins (UFT), cujo principal objetivo consiste na busca de estratégias para inserção do pescado na alimentação escolar, ofertando aos alunos uma proteína animal de qualidade e a complementação de renda aos pescadores artesanais por meio do acesso aos mercados institucionais.

A caracterização da amostra foi desenvolvida através da ficha de pré e pós-teste nas questões de 1 a 5, onde os alunos relataram suas afinidades quanto as preparações alimentares e aceitações ao consumo de peixe, mostrando também conhecimentos sobre seu habitat e nomes de algumas espécies.

A ação foi apresentada em etapas, por meio atividades lúdicas para maior compreensão dos participantes. Visando a estimulação do consumo de peixes regionais e informando seus benefícios nutricionais, para que o público alvo sejam agentes influenciadores no hábito do consumo, em âmbito escolar e familiar, gerando a valorização do pescado fornecida regionalmente.

3.1 Etapa 1

Para a concretização das atividades, inicialmente foi realizada uma reunião com a orientadora educacional da escola e coordenadora de apoio para determinar a turma e o professor responsável para acompanhar as ações que seriam desenvolvidas. Na reunião foi apresentado o objetivo do projeto e as ações que seriam desenvolvidas com os alunos.

3.2 Etapa 2

Consistiu na dinâmica “Exposição viva de peixes”, com o intuito de apresentar espécies de peixes regionais para os alunos, criando uma experiência empírica em sala de aula. A ação buscou motivar a interação entre os participantes e despertar o interesse pelo tema.

3.3 Etapa 3

Realizou-se uma palestra intitulada “Os benefícios nutricionais dos peixes”. Na palestra foram utilizadas informações nutricionais do peixe e a importância e os benefícios de seu consumo para o corpo humano, sendo eles: visão, formação e fortalecimento de ossos, melhora na capacidade cognitiva e manutenção de massa muscular. Para melhor compreensão do público-alvo, as informações foram repassadas de forma direta e lúdica, por meio de cartazes ilustrando o jogo da memória (Figura 1) aplicado posteriormente à palestra.



Figura 1. Atividade lúdica: Jogo da memória entregue aos alunos participantes do estudo

Fonte: Os autores (2019).

Antes da palestra, aplicou-se um pré-teste (Quadro 1) a 35 alunos, com questionamentos na linguagem adequada à faixa etária, para avaliar a percepção do público em relação à importância do peixe na alimentação. Para tanto, como parâmetro, foram utilizadas as questões de 1 a 6 por tratarem de assuntos abordados durante a intervenção. Após a execução do jogo da memória aplicou-se o pós-teste (Quadro 1) o qual foi solicitado aos alunos responderem a Questão 6 para a conclusão desta etapa (Figura 2).

Quadro 1 – Perguntas utilizadas para avaliação do conhecimento acerca da importância no consumo do peixe na Escola Municipal Monteiro Lobato

Questionamento	Possíveis respostas
Você já viu algum peixe de verdade?	Sim / Não
Onde os peixes vivem?	Terra / Água
Você sabe o nome de algum peixe?	Sim / Não
3.1 Se você respondeu sim, escreva o nome do peixe neste espaço:	
Você já comeu alguma refeição que tinha peixe?	Sim / Não
4.1 Por qual motivo:	
4.2 Qual preparação?	Ao molho / Assado / Frito / Patê / Outros
Você acredita que comer peixe traz benefícios para a saúde?	Sim / Não
Associe as fontes nutricionais do peixe, com os benefícios para o nosso corpo:	
1. Proteínas	() Músculo
2. Ômega-3	() Dentes
3. Cálcio	() Visão
4. Vitamina A	() Cérebro
5. Vitamina D	() Esqueleto

Fonte: Os autores (2019).



Figura 2. Escolar respondendo o teste

Fonte: Os autores (2019).

3.4 Etapa 4

Na etapa quatro foi cantada paródia da música “*Despacito*” dos autores Luis Rodríguez, Erika Ender e Ramón Ayala, sendo inseridas letras que contivessem uma síntese do que foi abordado nas Etapas 1 e 2.

3.5 Etapa 5

Nesta etapa os alunos participaram ativamente da condução de uma oficina culinária intitulada “Comer peixe é bom!”. A receita elaborada foi tapioca com recheio de patê forte (sardinha). Cada criança contribuiu no desenvolvimento do prato, adicionando o patê na tapioca, ambos previamente preparados, para obtenção do produto final. Neste momento, ressaltou-se a importância das crianças se sentirem responsáveis pela elaboração da refeição, incentivando o consumo do mesmo. Terminada a elaboração da tapioca recheada os alunos fizeram a degustação (Figura 3).



Figura 3. Oficina Culinária: “Comer é bom”

Fonte: Os autores (2019).

3.6 Etapa 6

Na sexta etapa foi conduzida a partir de uma explanação dialógica, reforçando os conhecimentos dos participantes quanto aos benefícios do consumo de peixes. Nesta etapa a turma recebeu papéis e lápis de cores, e foi dado o comando para que pudessem desenhar sobre o que aprenderam durante a intervenção (Figura 4).

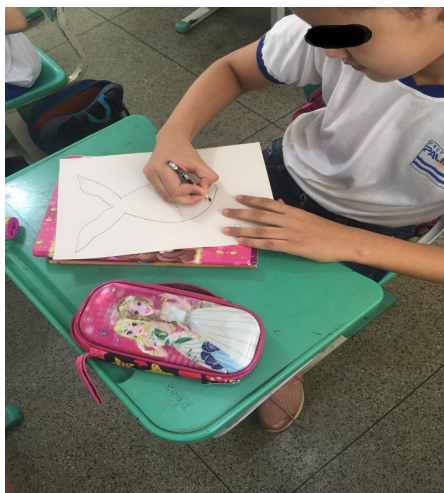


Figura 4. Escolar desenhando o que aprendeu sobre os benefícios nutricionais

Fonte: Os autores (2019).

Neste momento foi despertada a criatividade dos participantes. Finalizada esta etapa, foi feita pintura corporal (rosto, mão ou antebraço) de desenhos de peixe com tinta facial antialérgica. Esta última foi utilizada como ferramenta para provocar a reflexão dos alunos acerca do consumo de peixe.



Figura 5. Pintura corporal de desenhos de peixe.

Fonte: Os autores (2019).

Esta ação é parte do projeto “Transferência de tecnologia para inserção do pescado da agricultura familiar na alimentação escolar”, aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa Humana do CEULP (Protocolo CAAE 07564412.0.0000.5516). Todos os pais ou responsáveis legais dos participantes foram informados e consentiram, por escrito, acerca da participação da criança no projeto.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Da EAN participaram 34 alunos, após a caracterização da amostra do público alvo no primeiro momento, foram feitas as seguintes perguntas: “Você já viu algum peixe de verdade?”; “Onde os peixes vivem?”; “Você sabe o nome de algum peixe? Se você respondeu sim, escreva o nome do peixe; você já comeu alguma refeição que tinha peixe? por qual motivo? Qual preparação?; você acredita que comer peixe traz benefícios para a saúde (RETIRAR) por meio das perguntas que constam nas fichas de pré-teste correspondendo as questões iniciais (Quadro 1). Analisando as respostas, observamos boa e considerável afinidade pelo consumo de peixes, cerca de 88,23% afirmaram gostar de comer peixe, e 11,76% não gostavam. As formas de preparações dos peixes consumidas foram 52,94% fritos, 35,29% cozidos e 11,76% assados. As preferências variam no decorrer da infância, sendo vivenciadas através do tato, sabor e odor dos alimentos; assim como suas implicações orgânicas, contexto ambiental, familiar e social nos quais ocorrem essas experiências (CAVALCANTI LA et. al., 2011).

Para melhor compreensão e assimilação do conteúdo abordado durante as ações, avaliamos a questão 6 (Quadro 1), sendo possível observar uma melhora considerável de acertos no pós-teste, mostrando uma compensação positiva e fixação do conteúdo por parte dos alunos sobre alguns dos benefícios do consumo do peixe para o corpo humano (Quadro 2).

Quadro 2 - Resultados da aplicação do pré e pós-teste entre alunos do 4º ano em atividade de educação nutricional

	Pré-teste		Pós-teste	
	Erros	Acertos	Erros	Acertos
Proteínas	32,35%	67,65%	0%	100%
Ômega-3	35,29%	64,70%	17,64%	82,35%
Cálcio	17,64%	82,35%	5,88%	94,11%
Vitamina A	73,53%	26,47%	29,41%	70,59%
Vitamina D	67,65%	32,35%	26,47%	73,53%

É importante salientar, que o enfoque da brincadeira lúdica na Educação Infantil, é um dos muitos caminhos que nos possibilita ver como a criança inicia seu processo de adaptação a realidade através de uma conquista física, funcional aprendendo a lidar de forma cada vez mais coordenada, flexível e intencional com seu corpo, situando-se e organizando-o num contexto espaço - temporal que lhe é recomendável, que começa a fazer sentido para sua memória pessoal. O lúdico é uma necessidade humana que proporciona a interação da criança com o ambiente em que vive, sendo considerado como meio de expressão e aprendizado. As atividades lúdicas possibilitam a incorporação de valores, o desenvolvimento cultural, assimilação de novos conhecimentos, o desenvolvimento da sociabilidade e da criatividade. Assim, a criança encontra o equilíbrio entre o real e o imaginário e tem a oportunidade de se desenvolver de maneira prazerosa (Figura 5). Durante todo o estudo percebeu-se que o lúdico é de fundamental importância para o bom desenvolvimento da criança, é através de brincadeiras, músicas e outros que o processo de ensino-aprendizagem se torna mais enriquecido (SOCHA; NILES,2014).

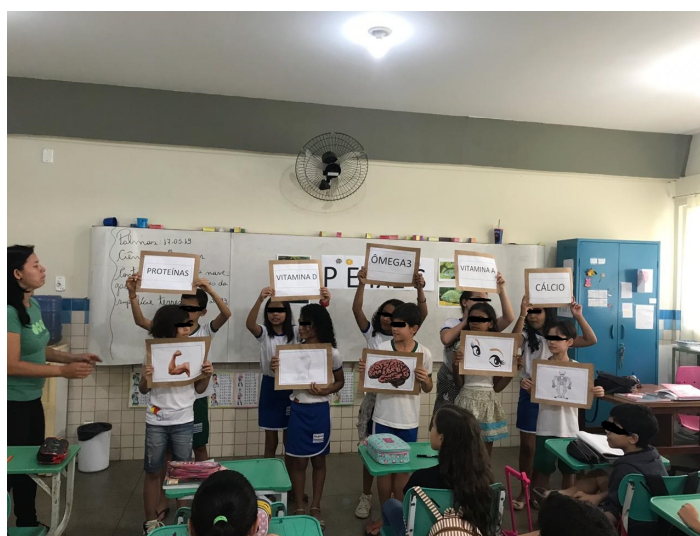


Figura 6. Dinâmica com materiais lúdicos e usuais.

Fonte: Os autores (2019).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na finalização da ação, foi notório o valor da educação nutricional para promoção de saúde, tendo como meios de utilização e estratégias ferramentas simples, porém de grande impacto na população para estimulação ao consumo de um alimento, atingindo diversas classes econômicas que a nossa população compõe. O objetivo de estimulação e conscientização acerca dos benefícios foi inserindo podendo-se afirmar que a atividade em questão obteve resultados satisfatórios.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; 2012.

BRASIL. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v.19, n.2, p. 83-93, 2012. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/viewFile/8634613/2534>. Acesso em: 25 maio. 2018.

COSTA, T. V. et al. Aspectos do consumo e comércio de pescado em Parintins-AM. Boletim do Instituto de Pesca, São Paulo, v. 39, n. 1, p. 63-75, 2013. Disponível em: <http://revistas.bvs-vet.org.br/bolinstpesca/article/view/35580/39993>>. Acesso em: 24 maio. 2018.

CAVALCANTI, L. A. et al. Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Revista Brasileira de Ciência e Movimento - RBCM, v. 20, n. 2, 2012. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2408/2247>>. Acesso em: 24 julho. 2019.

DAVANÇO, G.M. et al. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. Revista de Nutrição, Campinas 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732004000200004. Acesso em: 25 maio. 2018.

FERNANDES, P. S. et al. Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. Jornal de Pediatria, Porto Alegre, v. 85, n. 4, p. 315-321, ago. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572009000400008>. Acesso em: 24 abr. 2018.

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Aquisição de Produtos da Agricultura Familiar para o Programa Nacional de Alimentação Escolar. – Brasília, DF; FNDE; 2016.

FURTADO, Camila. Produção de Peixes no Tocantins Cresceu 130% em Quatro Anos: ASCOM/SEAGRO, 2014. Disponível em: <https://seagro.to.gov.br/noticia/2014/12/10/producao-de-peixes-no-tocantins-cresceu-130-em-quatro-anos/>. Acesso em: 25 maio. 2018.

KOPS, N.L; ZYS, J; RAMOS, M. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. Revista Ciência & Saúde; vol. 6, 2013. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/13817>. Acesso em 24 maio. 2018.

SARTORI, A. G. O; AMANCIO, R. D. Pescado: importância nutricional e consumo no Brasil. Revista de Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v.19, n. 2, p.83-93, 2012.

SOUZA, R. H; et. al. Título: Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. Revista do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/ Saúde da Família, 2016.

Disponível em:

<<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Fq5gB8blCZwJ:periodicos.unesc.net/prmultiprofissional/article/download/3036/2800+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>.

Acesso em 25 maio. 2018.

SOCHA, K; NILES, R. P. J. A importância das atividades lúdicas na educação infantil. Ágora: Revista Divulgação Científica., v. 19, n. 1, p. 80-94, 2014. Disponível em:

<<http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora>. Acesso em 03 agosto. 2019.

APÊNDICE – PARÓDIA “OS PEIXINHOS”

Título: Os peixinhos

*Os peixinhos,
Tem vitaminas e minerais
Ômega-3 e proteínas,
Para eu crescer e ficar fortinhoo.*

*Os peixinhos,
Quero comer todos os peixinhos,
Seja do mar ou de um riozinho,
Porque ele vai me deixar fortinhoo.*

*Quero ele assado, quero ele também frito,
Quero ele na escola, vai ser, meu favorito,
Eu sei agora, alguns dos benefícios,
Ele é bem nutritivo, e vai me deixar fortinho.*