

A EDUCAÇÃO ALIMENTAR NAS SÉRIES INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Marianne Costa Santos¹

Me. Dinorá de Fátima Gonçalves Moraes (Orientadora)

Resumo

A temática desse artigo parte do princípio que uma educação alimentar e nutricional saudável, permite uma qualidade de vida melhor. Esta educação alimentar inicia-se desde o nascimento da criança, pois é em casa que as crianças vão ter seus primeiros hábitos alimentares. Então, é de total importância que os pais também façam parte desta educação alimentar e nutricional, pois são eles que vão ajudar influenciar na boa alimentação dos filhos. O objetivo foi discutir a importância da educação alimentar e, sendo a escola uma instituição que traz conhecimento e formação aos seus alunos, se torna o melhor ambiente para se discutir questões relacionadas à saúde. Como metodologia utilizou-se a pesquisa bibliográfica e a pedagogia de projetos para montar atividades interdisciplinares sobre o tema. O professor como mediador do conhecimento pode explorar diversas áreas e promover informações que desenvolvam no aluno a formação de atitudes e de hábitos alimentares saudáveis. Devemos ressaltar que, ao se discutir as questões da educação alimentar, os educadores devem envolver toda a comunidade escolar, principalmente a família das crianças, pois são eles a primeira influência direta em seu desenvolvimento alimentar, podendo contribuir para um equilíbrio alimentar saudável e uma boa formação física e intelectual, buscando uma qualidade de vida melhor.

Palavras-chave: Educação Alimentar. Hábitos Saudáveis. Comunidade Escolar.

Abstract

The thematic of this article is based on the principle that a healthy food and nutrition education, allows a better quality of life, and this food education starts from the birth of the child because it is at home that children will have their first eating habits. Therefore, it is of paramount importance that parents also be part of this food and nutrition education, as they will help influence good nutrition. The objective was to discuss the importance of food education, the school being an institution that brings knowledge and training to its students becomes the best environment to discuss health related issues. As methodologies we use bibliographical research and the pedagogy of projects to create interdisciplinary activities on the theme. The teacher as a mediator of knowledge can explore several areas and promote information that develop in the student the formation of healthy eating habits and attitudes. We must emphasize that when discussing the issues of food education, educators should involve the entire school community, especially the family of children, as they are the first direct influence on their food development, and can contribute to a healthy diet and its formation physical and intellectual, seeking a better quality of life.

¹ Graduanda do Curso de Pedagogia na Fundação Carmelitana Mário Palmério (FUCAMP), Monte Carmelo - MG.
e-mail: mariannecg@hotmail.com

Keywords: Food Education. Healthy habits. School Community.

Justificativa

O estudo do tema sobre Educação Alimentar nas séries iniciais do Ensino Fundamental, nas escolas municipais, se justifica a partir de que se deve compreender que é preciso passar um conhecimento mais amplo deste assunto para as crianças que estão em processo de formação tanto intelectual quanto físico. A promoção de uma educação alimentar e nutricional saudável desde a infância faz com que, os casos de obesidade infantil e doenças como diabetes, gastrite e hipertensão apresentem uma queda. O ponto inicial da formação das crianças poderá contribuir com resultados de equilíbrio quanto a alimentação e saúde.

A importância de se ter uma educação alimentar e nutricional saudável permite uma qualidade de vida melhor, e esta educação alimentar inicia-se desde o nascimento da criança, é em casa que as crianças vão ter seus primeiros hábitos alimentares. Então, é de total importância que os pais também façam parte desta educação alimentar e nutricional, pois são eles que vão ajudar influenciar na boa alimentação destas crianças.

A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos (AMARAL, 2008 apud CUNHA, 2017, p. 10).

Ao crescer a criança vai começar a frequentar ambientes diferentes como a creche, escola, entre outros locais. A partir daí ela começará a ter fortes influências de seus hábitos alimentares que podem apresentar resultados positivos ou negativos. Assim, se justifica o valor em se promover os bons hábitos alimentares nas escolas e creches. As crianças que estão nos anos iniciais do ensino fundamental possuem uma grande disposição em imitar o comportamento de pessoas com quem tem bastante contato. As escolas que são um espaço de desenvolvimento e aprendizagem e que propicia valores, hábitos e costumes, devem levar essas questões que contribuam para uma qualidade de vida melhor aos seus alunos. Como descrito na Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), de 2004:

As práticas alimentares e hábitos saudáveis são construídos pelos indivíduos e pelas relações sociais que os mesmos estabelecem em diferentes espaços de convivência e troca de informações. Na infância, além da família, o ambiente escolar é um local favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção de práticas alimentares saudáveis por ser um espaço de socialização, dado que é durante a fase escolar que as crianças iniciam suas relações sociais (CONSEA, 2004, p. 80).

Com isto, é esperado que com a prática dos ensinamentos básicos sobre alimentação e nutrição, levados para as crianças e a sociedade, eles possam buscar viver com uma qualidade de vida melhor, mudando seus hábitos, aprendendo sobre os alimentos e suas propriedades (calorias, nutrientes, vitaminas), e essas práticas de ensino podem variar de acordo com o tema, através de jogos, palestras, atividades, leitura, perguntas, entre outras atividades. O tema educação alimentar e nutricional pode ir muito além do que é a alimentação, englobando tema como a questão da higiene, trazendo mais diversidade ao tema discutido.

Objetivo Geral

Contribuir para que crianças e adultos tenham acesso a uma educação alimentar e nutricional saudável no ambiente escolar, implementando ações que contribuam para que os alunos e a comunidade em geral reflitam sobre os bons hábitos alimentares na perspectiva de se ter uma melhor qualidade de vida, a partir de uma alimentação saudável.

Discussão Bibliográfica

A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos (CUNHA, 2017).

Ao se discutir acerca da educação alimentar vários autores defendem seu ponto de vista sobre o assunto. O Ministério da Saúde enfatiza a definição de Educação Alimentar e Nutricional destacando sua importância na infância até a vida adulta quanto ao desenvolvimento. Segundo o Marco de Referência:

A Educação Alimentar e Nutricional no contexto da realização do DHAA (Direito Humano à Alimentação Adequada) e na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é “um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, interdisciplinar, transdisciplinar, intersetorial e

multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis” (CONSEA, 2012, p. 23).

No Brasil existe uma política voltada para a educação e segurança alimentar das crianças, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), aprovada no ano de 1999, visando o comprometimento com Ministério da Saúde, contribuindo com programas que tem por objetivo a formação de hábitos alimentares saudáveis por meio das instituições educacionais.

É preciso a conscientização de bons hábitos alimentares. A CONSEA (2004), assim se posiciona em relação à contribuição que a escola pode dar em relação aos benefícios dos bons hábitos na educação alimentar e nutricional:

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere (CONSEA, 2004, p. 81).

A ausência de hábitos alimentares saudáveis pode estar associada à falta de recursos financeiros, a cultura em que o sujeito está inserido e a falta de informações.

Neste sentido, a escola exerce importante papel quanto ao desenvolvimento de projetos relativos à educação alimentar e nutricional contribuindo, assim, para que os seus alunos e a comunidade possam ter acesso a este tipo de informação e a um conhecimento mais amplo sobre bons hábitos alimentares em seu dia a dia. Isto irá refletir nos processos de desenvolvimento de suas crianças desde a infância até a sua vida adulta.

Savater (2005) salienta a importância de se envolver a família nos processos de formação sobre Educação Alimentar e Nutricional, pois,

(...) na família a criança aprende – ou deveria aprender – atitudes fundamentais, como falar, limpar-se, vestir-se, obedecer aos adultos, proteger os menores (ou seja, conviver com pessoas de diferentes idades), compartilhar alimentos e outros bens com quem a cerca (...) (SAVATER, 2005, p.57).

É em casa que a criança aprende a ter seus primeiros hábitos alimentares, os pais e parentes mais próximos serão a primeira referência na vida da criança, e ao envolver os pais

nesta formação, eles poderão ser o ponto de partida para repensar na saúde de sua criança e de sua família, buscando uma qualidade de vida melhor. A realização de palestras e atividades serão fundamentais para que a família se envolva nesta conscientização por mudanças.

Por meio desta disciplina alimentar poderá alcançar resultados satisfatórios quanto à saúde da criança, trazendo benefícios que contribuirão para corpo, mente e qualidade de vida.

Precisamos de alimentos porque neles encontramos tudo aquilo de que o nosso corpo necessita para a obtenção de energia, de nutrientes e de materiais de construção de novas células de reparo de componentes celulares para a regulação de funções e prevenção contra várias doenças (GOWDAK, 2006, p.64).

Uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes é essencial, além de prevenir doenças e ajudar no bom desenvolvimento físico e cognitivo. O estado de equilíbrio alimentar poderá impedir que a criança esteja inserida e/ou comprometida com taxas de obesidade e desnutrição.

A má alimentação e a falta de horários para comer, além de atingir o organismo, comprometendo o desenvolvimento geral do indivíduo, também podem influenciar no estado emocional e disposição da criança.

Freitas (2002) explica que,

a alimentação influi em nossa disposição, em nosso estado emocional e até em nossa inteligência, podendo assim, prejudicar as crianças provocando a falta de interesse nas aulas, indisposição, crises emocionais como irritabilidade, estresse, apatia e agitação (FREITAS, 2002, p.15).

Metodologia

A abordagem metodológica deste artigo é qualitativa, com pesquisa bibliográfica e sugestões de projetos sobre o tema, tendo por base aprofundar conhecimentos sobre a Educação Alimentar com a comunidade escolar.

A aprendizagem baseada em projetos como método de pesquisa estimula os alunos a adquirir conhecimentos e habilidades, possibilitando a interdisciplinaridade em torno de investigação de questões complexas. Os estudantes além de aprender têm a oportunidade de trabalhar em equipe e desenvolver valores. Nesse processo de construção do conhecimento, desenvolvem-se competências e habilidades para o mercado de trabalho (DINIZ, 2015, p. 07).

A pedagogia de projetos coloca em prática o aprender do aluno desenvolvendo sua autonomia, criatividade, capacidade crítica, de síntese, o poder de tomar decisões e trabalhar em grupo, uma vez que a escolha do tema parte do educando e de suas necessidades de aprendizagem. Sendo assim, o professor passa a ser sujeito, intervindo no processo.

PROJETO 1

Título: Feira do Conhecimento: Uma nova perspectiva sobre a alimentação

Público Alvo: Alunos das séries iniciais do Ensino Fundamental e Comunidade Escolar.

Justificativa

As crianças estão em processo de formação tanto intelectual quanto físico. A importância de se promover um projeto sobre a educação alimentar traz para a comunidade escolar conhecimentos sobre o assunto, contribuindo a uma qualidade de vida melhor.

Para garantir esse conhecimento foi pensado em um projeto sobre uma Feira do Conhecimento, contendo etapas para que pais e alunos possam obter informações sobre o tema e, durante o projeto além da abordagem de educação alimentar qualquer que seja as dúvidas poderá se englobar assuntos além da alimentação, como higiene, saúde, entre outros.

O objetivo deste projeto leva em conta o conhecimento que a comunidade escolar poderá obter no seu decorrer, pois este tema ainda é pouco debatido, o que remete à necessidade de se ampliar o leque desta discussão.

Ao ser pensado em uma feira do conhecimento teve-se o intuito de se atingir objetivos de propiciar conhecimento aos envolvidos. Sua programação contará com palestras, roda de conversa, atividades e a oficina que mostrará resultados deste trabalho.

Objetivos

- a) Promover o debate sobre alimentação saudável;
- b) Ressaltar a importância de uma boa educação alimentar;
- c) Informar sobre alimentação e outros temas que serão englobados no decorrer do projeto;
- d) Orientar sobre hábitos alimentares, buscando a qualidade de vida melhor da comunidade escolar.

Desenvolvimento

O projeto visa obter conhecimentos sobre educação alimentar e qualidade de vida melhor para alunos e familiares envolvidos e, em seu decorrer, haverá etapas promovendo esse conhecimento com diversas atividades.

ETAPA 1: Palestra de sensibilização e conscientização a respeito da importância de se cultivar Bons Hábitos Alimentares desde a infância

Objetivo: Repensar sobre os bons hábitos alimentares e uma qualidade de vida melhor através do debate com um especialista sobre o assunto.

A Palestra de Sensibilização e Conscientização de Bons Hábitos Alimentares será em apresentação oral com um especialista que pretende discutir e apresentar informações do tema para a comunidade escolar.

A professora irá trazer um especialista em alimentação até a escola, onde possa esclarecer sobre o assunto e dúvidas que, surgirá no decorrer da palestra. Pais, alunos e funcionários da escola estarão reunidos para este primeiro momento. O especialista se apresentará e, logo em seguida, irá desenvolver o que será discutido em toda a conversa.

Logo após a conversa do especialista, será permitido que todos possam tirar suas dúvidas que poderá ser comum a muitos dos presentes.

O Palestrante terá como objetivo incentivar as pessoas aos bons hábitos alimentares e uma qualidade de vida melhor através da mudança de seus hábitos, o que será muito importante, pois as pessoas que irão participar deste projeto são as que fazem parte do dia a dia da criança e que servem de exemplo por elas. Familiares e funcionários motivarão a criança a seguir esses bons hábitos, evitando complicações futuras na qualidade de vida de diversas famílias.

ETAPA 2: Roda de conversa com a professora e proposta da atividade que será realizada pelos alunos para demonstração na Feira do Conhecimento

Objetivo: Concluindo a conversa com os alunos a professora irá propor uma atividade para mostrar resultados do projeto.

Este será um momento onde a professora e os alunos se reunirão dentro da sala, eles se sentarão em círculo e irá se discutir tudo o que foi dito na palestra. A professora em primeiro

momento dará oportunidade para que cada aluno fale sobre o que acharam da palestra e sobre o que aprenderam. Ao responderem as perguntas cada aluno deve relatar o que foi conversado em casa com os pais, o que eles acharam, se foi significativo para fazer algumas mudanças na alimentação da família, etc.

Após a roda de conversa, a professora irá propor uma atividade para os alunos, com intuito de mostrar os resultados deste projeto, portanto ela deve sugerir que os alunos ao chegarem em casa, pesquisem com os pais sobre alguma receita que apresenta ser saudável com informações que foram dadas na palestra sobre os alimentos e suas propriedades (calorias, nutrientes, vitaminas). Depois da pesquisa, a família deve se programar para que no dia da apresentação com os seus filhos, possam levar a receita para degustação da comunidade escolar, com a finalidade de mostrar que alimentações saudáveis podem ser saborosas e mudar a qualidade de vida para melhor.

Antes da atividade proposta, a professora deve trabalhar com os alunos o gênero textual receita e garantir que todas as informações sejam explicadas, para que o aluno ao chegar em casa tenha conhecimento daquilo que deve fazer para apresentar com sua família os resultados do projeto no dia da feira do conhecimento.

ETAPA 3: Apresentação da Feira do Conhecimento

Objetivo: Apresentar a atividade proposta pela professora como resultado final do projeto.

Como resultado final do projeto a professora deve organizar para que ocorra a feira do conhecimento, ela deve organizar a sala onde será a apresentação, posicionando os familiares e os alunos onde deverão apresentar seus pratos, lembrando que cada prato deve apresentar informações de como preparar o alimento e de suas propriedades (calorias, nutrientes, vitaminas) para que o público tenha informações do que está sendo exposto pelas famílias. É importante que a professora esteja à disposição dos familiares e de seus alunos, ajudando-os e sanando as dúvidas surgidas. A sala deverá estar aberta a qualquer pessoa que chegue e queira informações do que está sendo exposto.

Avaliação

A avaliação deste projeto se dará no decorrer das etapas. Deve-se avaliar se todos os objetivos foram alcançados e se houve aprendizagem sobre o tema proposto.

Cronograma

O projeto foi pensado para ser desenvolvido em três semanas de aula.

PROJETO 2

Título: Explorando o Livro: A Cesta de Dona Maricota

Público Alvo: Alunos das séries iniciais do Ensino Fundamental

Justificativa

As atividades propostas neste projeto contribuirão para a formação das crianças no aspecto da educação alimentar ao longo de cada processo, compreendendo a importância dos alimentos em nossas vidas, tendo em vista a aprendizagem de hábitos saudáveis.

Na sociedade atual, as crianças comem muitos alimentos industrializados, com excesso de sal e açúcar, corantes e conservantes que acabam contribuindo para a obesidade infantil. A criança obesa vai se tornar um adulto mais propenso a ter problemas sérios de saúde como diabetes, hipertensão arterial e males cardíacos. Para evitar que a criança se torne obesa devemos desenvolver projetos que a levem a repensar seus hábitos alimentares e desenvolver novas e saudáveis formas de se relacionar com os alimentos naturais como frutas, legumes e verduras.

A escola, juntamente com a família, deve trabalhar unidas para que as crianças, desde cedo, desenvolvam hábitos alimentares saudáveis, que serão levados para toda a vida adulta.

Objetivo

- a) Discutir a importância de uma educação alimentar saudável;
- b) Possibilitar aos alunos a discussão sobre alimentação;
- c) Orientar os alunos sobre alimentos saudáveis e não saudáveis;
- d) Explorar gêneros textuais;

Desenvolvimento

Cabe ao professor estudar e pensar nas ideias para seu projeto, buscando promover aos seus alunos a discussão e o conhecimento sobre uma educação alimentar de qualidade, e este projeto visa discutir o assunto. No seu decorrer vão ser realizadas diversas atividades durante as etapas.

ETAPA 1: Explorando o Livro: A Cesta de Dona Maricota

Objetivo: Contação da história "A cesta de Dona Maricota"

No primeiro momento a professora apresentará o livro aos seus alunos "A cesta de Dona Maricota" de Tatiana Belinky. Eles se sentarão próximo da professora onde irão ter uma melhor visão das ilustrações. Antes da leitura a professora fará perguntas aos alunos sobre a primeira impressão deles quanto ao livro e sua capa. Ela fará perguntas como "qual é o nome do livro?", "quem é a autora?", "quais personagens você acha que vai aparecer na história?", "o que você imagina que vai acontecer nessa história?", pois assim, os alunos podem ter uma melhor perspectiva em analisar a leitura da professora e as imagens.

Ao instigar os alunos a respeito do que pode se tratar a leitura, ela deverá ler a história e ir apresentando as imagens às crianças, e logo após, questionar mais uma vez seus alunos "o que você achou da história?" "Foi o que você imaginou?" "Você mudaria algo na história?". Assim ela irá criar um conflito de ideias de seus alunos, e como primeiro passo do projeto, motivar as crianças sobre o assunto.

ETAPA 2: Montando um painel sobre alimentação

Objetivo: Os alunos irão fazer recorte e colagem de rótulos, receitas, alimentos e de pessoas comendo e discutirem.

Através do recorte e colagem, a professora irá propor a montagem de um painel para ser exposto na sala de aula, onde será apresentado imagens de alimentos, rótulos dos alimentos, receitas e imagens de pessoas se alimentando. Os alunos deverão trazer de casa essas imagens para sua montagem com a professora.

Com a ideia de se montar este painel logo após a leitura da história sobre os alimentos, a professora motiva cada vez mais os alunos a quererem aprender mais sobre o assunto. A montagem será feita em dois grupos de alunos, a professora a todo momento dará apoio no recorte e colagem das figuras no painel. Os dois painéis serão expostos na sala de aula e logo ao seu término a professora irá debater com seus alunos fazendo perguntas como, "Qual painel apresenta maior quantidade de alimentos saudáveis?", "Quais são esses alimentos?", "O que significa a alimentação saudável?", "Por que precisamos nos alimentar bem?", incentivando na formação crítica e cognitiva das crianças.



Figura 1- Imagem ilustrativa. Disponível em: < <http://www.colegiointegrado.com.br/atividade-pedagogica-alimentacao-saudavel> > Acesso em: 24 abr. 2018.

ETAPA 3: Conhecendo a Pirâmide Alimentar

Objetivo: A professora irá explorar e analisar com seus alunos a pirâmide alimentar.

Ao elaborar o painel as crianças já começam a ter noção sobre a alimentação saudável. Ao se falar sobre educação alimentar, como não falar da pirâmide alimentar? Sendo considerado um guia alimentar, ela nos mostra o que podemos consumir e em qual quantidade para que se tenha uma qualidade de vida melhor relacionando à saúde.

A professora levará para os alunos um exemplo de pirâmide alimentar, deixando que façam sua própria leitura sobre ela, dando início a mais um debate com seus alunos, "Você encontrou sua comida preferida?", "Quais alimentos devemos consumir mais?", entre outras perguntas. Ao dar espaço para os alunos responderem às perguntas, também haverá um momento de tirar suas dúvidas, a professora pode aprofundar mais no assunto sobre a pirâmide, classificando os alimentos, seus nutrientes, entre outros pontos importantes.

ETAPA 4: É hora da feira!!

Objetivo: Os alunos irão montar uma feira com frutas, legumes e verduras com a professora.

Após toda a discussão sobre a educação alimentar e os bons hábitos alimentares, é hora de se mostrar isto na prática, produzindo uma feira com os alunos dentro da sala. A educadora

deve solicitar aos seus alunos que tragam de casa uma fruta, uma verdura ou legume. Ao recolher os alimentos trazidos pelos alunos, ela pode fazer uma classificação dos alimentos, analisando com as crianças seus nutrientes, sua forma, cor, quantidade de alimentos repetidos, as diferenças de tamanho, e explorar o nome (quantidade de letras, sílabas, rimas, etc.).

Depois de tanto trabalho, chegou a hora de saborear os alimentos da feira.

ETAPA 5: Produzindo um texto

Objetivo: Finalizando as atividades a professora irá propor que os alunos façam um texto sobre o que viu no decorrer do projeto. O que lhes chamou mais a atenção e o que acharam do trabalho realizado.

Ao final deste projeto, para que a professora avalie o rendimento de seus alunos em relação ao assunto ela propõe que cada aluno faça uma produção de texto, onde cada um vai relatar as experiências vividas durante a execução do projeto.

Na produção de texto os alunos irão precisar de ajuda para lembrar o passo a passo das atividades, então a professora, antes da atividade, irá fazer uma roda de conversa onde cada aluno terá a oportunidade de lembrar o que foi feito durante o projeto. Em seguida, a professora deve explicar como produzir o texto, mostrando a importância de expor as ideias vistas.

Avaliação

Durante todas as atividades executadas pela professora e seus alunos, ela irá avaliar o bom rendimento deles e se os objetivos propostos foram alcançados.

Cronograma

As etapas do projeto foram pensadas para três semanas de atividades.

Considerações Finais

Cabe à instituição educacional levar conhecimento aos alunos, contudo, é importante o acesso às informações a todos que estão presente na comunidade escolar, inclusive a família dos alunos, que são vistos como a primeira influência da criança, e é a partir do ponto inicial de sua formação que poderá contribuir em resultados de equilíbrio quanto à alimentação e saúde de qualidade.

É inegável a importância que o professor apresenta diante desta situação, ele precisa de apoio e de ideias que o levem a um resultado satisfatório quanto aos seus projetos, sendo o sujeito responsável pelo processo de formação de seus alunos, os sensibilizando para uma alimentação equilibrada.

Por fim, são muitos os benefícios de se discutir assuntos relacionados à saúde e educação alimentar com os alunos, pois uma criança saudável e com uma alimentação equilibrada, além de prevenir as doenças, o ajuda no bom desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, levando-os ao bom rendimento escolar e em sua vida adulta.

Referências

CONSEA. Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches. In: **Conferência Nacional de Segurança Alimentar**, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004.

_____. Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional. Princípios e diretrizes de uma política de segurança alimentar e nutricional: textos de referência da **II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília, jul. 2004.

_____. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas**. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, DF: Imprensa Oficial, 2012.

CUNHA, Luana Francieli da. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil**. Disponível em:
<http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf
> Acesso em: 20 ago. 2017

DINIZ, Heloisa Damasceno. **Pedagogia por Projetos**. Mestrado em Ensino de Ciências e Matemática, PUC MINAS, 2015, 48 p.

FREITAS, Paulo G. **Saúde um estilo de vida**. Baseado no equilíbrio de quatro pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.

GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduardo. **Ciência: novo pensar**. Edição Renovada. 7ª série/8º ano. 2ª ed. São Paulo: FTP, 2006.

SAVATER, Fernando. **O valor de educar**. São Paulo: Ed. Planeta do Brasil, 2005.