



LEIDIA CARDOSO INÁCIO PA
VIVIAN MIRANDA LAGO



PEQUENOS SABORES,
GRANDES
DESCOBERTAS:
ATIVIDADES
DIVERTIDAS PARA
UMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL



LEIDIA CARDOSO INÁCIO PA
VIVIAN MIRANDA LAGO

**PEQUENOS SABORES,
GRANDES DESCOBERTAS:
ATIVIDADES DIVERTIDAS PARA
UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

1ª Edição

Diálogo Comunicação e Marketing

São Mateus

2025

Pequenos sabores, grandes descobertas: Atividades divertidas para uma alimentação saudável © 2025, Leidia Cardoso Inácio Pa e Vivian Miranda Lago.

Orientadora: Prof.^a Doutora Vivian Miranda Lago.

Curso: Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação.

Instituição: Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC.

Edição: Ivana Esteves Passos de Oliveira.

Projeto gráfico e editoração: Diálogo Comunicação e Marketing.

Diagramação: Ilvan Filho.

DOI: 10.29327/5716499

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P111s Pa, Leidia Cardoso Inácio.

Pequenos sabores, grandes descobertas: Atividades divertidas para uma alimentação saudável / Leidia Cardoso Inácio Pa, Vivian Miranda Lago.

São Mateus, ES: Diálogo Comunicação e Marketing, 2025.

35 p. : il. foto. color. ; 21 cm.

ISBN 978-65-6013-173-6

1. Educação – Saúde. 2. Nutrição – Crianças.
3. Alimentação saudável. I. Lago, Vivian Miranda. II. Título.

CDD – 372.37



APRESENTAÇÃO	05
IMPACTOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DA CRIANÇA	07
BENEFÍCIOS FÍSICOS	10
BENEFÍCIOS PARA A APRENDIZAGEM	12
ATIVIDADES LÚDICAS	14
1. O BANQUETE COLORIDO DA FADINHA LINA.....	14
2. JOGO DA MEMÓRIA DOS ALIMENTOS SAUDÁVEIS	18
3. JOGO DO BINGO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	21
SUGESTÃO DE LIVROS DE HISTÓRIA	23
SUGESTÃO DE MÚSICAS	25
SUGESTÃO DE JOGOS	27
PARA SABER MAIS	28
PALAVRAS FINAIS.....	31
REFERÊNCIAS	33
AS AUTORAS	34



A alimentação saudável desempenha um papel fundamental no crescimento e no desenvolvimento das crianças, especialmente na primeira infância. Nessa fase, os hábitos alimentares começam a ser formados e a escola tem um papel essencial nesse processo. Os professores da Educação Infantil podem atuar como mediadores, incentivando a curiosidade e o interesse das crianças por alimentos nutritivos, por meio de atividades lúdicas e interativas.

Este guia foi elaborado para apoiar educadores na promoção da alimentação saudável no ambiente escolar. Aqui, você encontrará sugestões de atividades práticas e criativas que ajudam a despertar o gosto por frutas, verduras e outros alimentos nutritivos, tornando a alimentação um momento divertido e educativo. Ao explorar brincadeiras, histórias, músicas e experiências sensoriais, as crianças podem desenvolver uma relação positiva com a comida desde cedo.





A introdução de bons hábitos alimentares na Educação Infantil não se resume apenas ao que está no prato. Envolve também a construção de conhecimentos sobre a origem dos alimentos, a importância da diversidade nutricional e a valorização da comida natural. Atividades que estimulam o contato com os alimentos de maneira prazerosa ajudam a reduzir a resistência a novos sabores e texturas.

Os professores podem utilizar a alimentação como tema transversal, contando histórias sobre alimentos, criando jogos educativos e até mesmo cultivando uma pequena horta na escola, que são formas eficazes de ensinar sobre nutrição de maneira envolvente e significativa.

Esperamos que este material sirva como inspiração para que os educadores desenvolvam atividades enriquecedoras e criativas, tornando o aprendizado sobre alimentação saudável leve e prazeroso. Com dedicação e sensibilidade, é possível plantar sementes valiosas que contribuirão para um futuro mais saudável e consciente para as crianças.

Leidia Cardoso Inácio Pa

Vivian Miranda Lago



IMPACTOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DA CRIANÇA

A alimentação saudável nos primeiros anos de vida é essencial para garantir o crescimento e o desenvolvimento adequados das crianças. Nessa fase, o organismo está em intensa transformação, exigindo nutrientes fundamentais para a formação dos ossos, músculos, órgãos e do sistema nervoso. Uma nutrição equilibrada proporciona a base necessária para que a criança tenha energia, resistência imunológica e um desenvolvimento físico e cognitivo saudável.

Durante os primeiros anos, o cérebro da criança passa por um rápido processo de crescimento e aprendizado. Alimentos ricos em vitaminas, minerais e gorduras saudáveis, como ômega-3, são indispensáveis para a formação das conexões neurais, que influenciam diretamente a capacidade de concentração, memória e raciocínio. A deficiência de nutrientes nessa fase pode comprometer o desenvolvimento cognitivo e afetar o desempenho escolar no futuro.

Além dos benefícios físicos e cognitivos, a alimentação saudável na infância contribui para a construção de bons hábitos alimentares que podem perdurar por toda a vida. Crianças que crescem consumindo uma variedade



de alimentos naturais, como frutas, verduras e cereais integrais, tendem a manter uma alimentação equilibrada na fase adulta, reduzindo o risco de desenvolver doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão.

Outro ponto fundamental é a importância da alimentação para o fortalecimento do sistema imunológico. O consumo adequado de vitaminas e minerais, como vitamina C, ferro e zinco, ajuda a prevenir infecções e doenças comuns na infância, garantindo que a criança tenha um desenvolvimento mais saudável e uma melhor qualidade de vida. Crianças bem nutridas têm menor incidência de gripes, resfriados e outras enfermidades, favorecendo uma rotina mais ativa e produtiva.

Os hábitos alimentares também influenciam diretamente o comportamento e o bem-estar emocional da criança. Dietas ricas em açúcares e ultraprocessados podem afetar o humor, causar irritabilidade e até mesmo impactar a qualidade do sono. Em contrapartida, uma alimentação equilibrada fornece energia de forma estável, evitando oscilações bruscas no nível de glicose no sangue, o que contribui para um comportamento mais calmo e uma melhor regulação emocional.

A introdução alimentar também tem um papel importante na aceitação de diferentes sabores e texturas. Durante os primeiros anos, a criança está mais aberta a experimentar novos alimentos, e esse é o momento ideal para incentivar o consumo de ingredientes naturais e variados. Criar um ambiente positivo à mesa, sem pressões ou recompensas, ajuda a desenvolver uma relação saudável com a comida e evita dificuldades alimentares no futuro.



Além do impacto individual, a alimentação saudável na infância também tem um reflexo social e educacional. Crianças bem nutridas têm mais disposição para brincar, explorar o ambiente e interagir com os colegas, facilitando o aprendizado e a socialização. A nutrição adequada melhora a atenção e o desempenho nas atividades escolares, promovendo um desenvolvimento integral e equilibrado.

Por fim, a alimentação nos primeiros anos de vida é um investimento para a saúde e o bem-estar ao longo de toda a vida. Pais, educadores e profissionais de saúde têm um papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis, garantindo que as crianças cresçam com energia, vitalidade e consciência sobre a importância de uma boa alimentação. Pequenos esforços na infância fazem uma grande diferença no futuro, ajudando a formar adultos mais saudáveis e felizes.





Os benefícios físicos de uma alimentação saudável para crianças nos primeiros anos de vida são fundamentais para seu crescimento e desenvolvimento. Aqui estão alguns dos principais:

1. Crescimento adequado

Uma alimentação equilibrada fornece os nutrientes essenciais, como proteínas, cálcio, ferro e vitaminas, que ajudam na formação dos ossos, músculos e órgãos, garantindo um crescimento saudável.

2. Fortalecimento do sistema imunológico

Vitaminas e minerais presentes em frutas, verduras e legumes, como vitamina C, ferro e zinco, ajudam a fortalecer o sistema imunológico, reduzindo o risco de infecções, gripes e outras doenças.

3. Desenvolvimento ósseo e muscular

O consumo de cálcio e vitamina D, presentes em alimentos como leite, iogurte e vegetais de folhas escuras, é essencial para a formação de ossos e dentes fortes, prevenindo problemas como a osteoporose no futuro.

4. Prevenção da obesidade infantil

Uma dieta equilibrada, rica em alimentos naturais e pobre em ultraprocessados e açúcares, ajuda a regular o peso corporal e reduz o risco de obesidade infantil, que pode levar a problemas de saúde na fase adulta.



5. Melhora da digestão e funcionamento intestinal

Alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras e cereais integrais, contribuem para um bom funcionamento do intestino, prevenindo problemas como constipação e desconfortos gastrointestinais.

6. Mais energia e disposição

Nutrientes como carboidratos complexos (arroz integral, batata, aveia) garantem uma liberação de energia constante, proporcionando mais disposição para brincar, estudar e se movimentar ao longo do dia.

7. Saúde cardiovascular

Uma alimentação equilibrada, com baixo consumo de gorduras saturadas e açúcar, reduz o risco de problemas cardiovasculares no futuro, ajudando a manter um coração saudável desde a infância.

8. Melhora na qualidade do sono

Evitar alimentos ricos em açúcares e estimulantes perto da hora de dormir favorece um sono mais tranquilo e reparador, essencial para o desenvolvimento infantil.

Esses benefícios mostram como a alimentação saudável impacta diretamente o bem-estar físico da criança, promovendo uma vida mais ativa e equilibrada.





Uma alimentação saudável tem um impacto direto na aprendizagem das crianças, influenciando desde a capacidade de concentração até o desempenho escolar. Aqui estão alguns dos principais benefícios:

1. Melhora na concentração e atenção

Nutrientes como ferro, ômega-3 e vitaminas do complexo B, encontrados em alimentos como peixes, ovos, vegetais verdes e cereais integrais, são essenciais para o funcionamento do cérebro. Eles ajudam a manter a concentração e evitam fadiga mental.

2. Aumento da memória e do raciocínio

O cérebro em desenvolvimento precisa de energia e nutrientes para formar conexões neurais. Alimentos como nozes, abacate e frutas vermelhas favorecem a memória e o raciocínio lógico, fundamentais para o aprendizado.

3. Mais disposição para aprender

Crianças bem nutridas têm mais energia para participar das atividades escolares, como leituras, brincadeiras educativas e interações em grupo, tornando o aprendizado mais produtivo.

4. Prevenção de dificuldades de aprendizado

A deficiência de ferro, comum em dietas pobres em alimentos como carne, feijão e folhas verdes, pode causar anemia, resultando em cansaço e dificuldade de aprendizado. Uma dieta equilibrada ajuda a evitar esses problemas.



5. Melhora do humor e da socialização na escola

O consumo adequado de carboidratos saudáveis, como batata-doce e aveia, mantém os níveis de glicose estáveis, evitando oscilações de humor que podem afetar a relação da criança com professores e colegas.

6. Desenvolvimento da criatividade e imaginação

Nutrientes como os antioxidantes presentes em frutas e vegetais estimulam a atividade cerebral, ajudando na criatividade e na resolução de problemas, habilidades essenciais para a educação infantil.

7. Melhor qualidade do sono

Uma boa alimentação contribui para um sono reparador, essencial para a fixação do que foi aprendido durante o dia. Crianças que dormem bem tendem a ter um desempenho escolar superior.

8. Menos faltas na escola

Uma alimentação equilibrada fortalece o sistema imunológico, reduzindo doenças e, conseqüentemente, as ausências na escola, garantindo um aprendizado contínuo e eficaz.

Esses benefícios mostram que a alimentação saudável não apenas fortalece o corpo, mas também prepara a mente para um aprendizado mais eficiente e prazeroso.





Aqui estão algumas sugestões de atividades lúdicas e educativas que podem ser desenvolvidas com crianças da pré-escola para estimular uma alimentação saudável.

1. O BANQUETE COLORIDO DA FADINHA LINA

Na floresta encantada, morava Lina, uma fadinha muito preocupada com seus amigos. Ultimamente, os bichinhos estavam sempre sem disposição para brincar.

— O que será que está acontecendo? pensou Lina.

Ela resolveu investigar e descobriu que os animais estavam comendo sempre as mesmas coisas: só folhas ou só frutas, sem muita variedade.

Então, Lina teve uma ideia brilhante: organizou um grande banquete colorido e convidou todos os bichinhos. Na mesa, havia cenouras alaranjadas, espinafre verdinho, tomates vermelhinhas e muitas outras delícias.

— Cada cor tem um poder especial! — explicou Lina.

— O laranja faz bem para os olhos, o verde fortalece os ossos, o vermelho protege o coração... Vamos provar um pouco de cada cor?



Os bichinhos adoraram a novidade e, depois do banquete, se sentiram mais fortes e cheios de energia!

Desde aquele dia, todos passaram a comer de forma mais variada e a floresta ficou ainda mais alegre e saudável.

Público-alvo: Crianças da pré-escola.

Duração: 2:30 horas.

Objetivo: Ensinar a importância da alimentação saudável por meio de histórias, brincadeiras e atividades sensoriais.

1. Acolhida (15 minutos)

Receba as crianças de forma lúdica, dizendo que elas estão prestes a embarcar em uma aventura saudável com a Fadinha Lina. Cada criança pode receber um adesivo ou uma pulseira colorida para entrar no clima da oficina.

2. Contação de histórias (30 minutos)

História: “O Banquete Colorido da Fadinha Lina”

Use uma varinha mágica para representar a fadinha Lina e incentive as crianças a imaginar os alimentos coloridos. Pergunte: “Quem gosta de comer alimentos de várias cores? Que cores vocês já comeram hoje?”

3. “Exploradores de Alimentos” (30 minutos)

Monte uma mesa com diferentes frutas, legumes e verduras (cortados em pedaços pequenos).



As crianças poderão tocar, cheirar e experimentar os alimentos.

Faça perguntas como:

“Qual tem um cheiro mais gostoso?” “Qual é mais macio?”

Incentive a diversidade alimentar dizendo que cada cor tem um poder especial.

4. “Missão Superpoderes das Comidas” (30 minutos)

Jogo de Estações: Monte quatro estações com atividades físicas e relacione cada uma a um alimento saudável:

- Salto da Cenoura (pular em círculos como um coelho).
- Corrida da Banana (correr segurando um bastão amarelo).
- Força do Espinafre (fazer alongamento como o Hulk).
- Dança da Melancia (dançar livremente).

Cada vez que completarem uma atividade, ganham um “poder saudável” (adesivo ou carimbo na mão).

5. “Meu prato colorido” (30 minutos)

As crianças recebem o desenho de um prato vazio, ou um prato de papelão, e devem colar alimentos coloridos recortados de revistas.

Peça para as crianças montarem um prato com alimentos saudáveis que gostariam de comer.

Incentive que usem várias cores e falem sobre suas escolhas.



6. Encerramento e reflexão (15 minutos)

Converse com as crianças:

“O que aprendemos hoje?”

“Qual alimento vocês querem experimentar em casa?” Distribua um certificado de “Pequeno Herói da Alimentação Saudável” para cada criança.

Finalize com o vídeo da música “comer comer”, disponível no link:

https://www.youtube.com/watch?v=fLFacU8tKT0&ab_channel=PatatiPata-t%C3%A1.





2. JOGO DA MEMÓRIA DOS ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Público-alvo: Crianças da pré-escola.

Duração: Aproximadamente 1:30 hora.

Objetivo: Ensinar a importância da alimentação saudável de maneira lúdica, utilizando um jogo da memória para estimular o reconhecimento de alimentos nutritivos.

1. Boas-vindas e Introdução (20 minutos)

Atividade Inicial: Receba as crianças com uma música animada sobre alimentos saudáveis. Converse com elas sobre o que costumam comer no café da manhã, no lanche e no almoço.

Pergunte:

“O que vocês acham que nos dá mais energia para brincar: frutas ou balas? Verduras ou salgadinhos?”

Apresente a proposta da oficina:

Explique que hoje vão jogar um divertido Jogo da Memória dos Alimentos Saudáveis e aprender como escolher alimentos que deixam nosso corpo forte e cheio de energia!

2. Jogo da memória dos alimentos saudáveis (40 minutos)

Material: Cartas com imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis (cada alimento deve ter um par idêntico).

Como jogar: Misture as cartas e espalhe-as viradas para baixo.

Cada criança, por vez, vira duas cartas tentando encontrar um par igual.



Quando encontrar um par, a criança diz o nome do alimento e fala se ele é saudável ou não.

Ao final, converse com as crianças sobre os alimentos encontrados no jogo, reforçando a importância de uma alimentação variada e nutritiva.

A turma pode ser dividida em 2 grupos, para dar mais oportunidade de todos participarem.





3. Encerramento (30 minutos)

Mini Piquenique Saudável:

Ofereça um lanche nutritivo (ex.: frutas picadas, suco natural).



3. JOGO DO BINGO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Público-alvo: Crianças da pré-escola.

Duração: Aproximadamente 1:30 hora.

Objetivo: Ensinar sobre a importância da alimentação saudável de forma lúdica e interativa, utilizando um bingo divertido com imagens de alimentos.

Material:

- Cartelas de bingo com imagens de diferentes alimentos (misturando saudáveis e não saudáveis).
- Fichas ou feijões para marcar os alimentos.
- Cartões com os nomes e imagens dos alimentos para serem sorteados.

Como jogar:

Cada criança recebe uma cartela com 9 alimentos diferentes.

O mediador sorteia um cartão e mostra a imagem do alimento.

A criança que tiver esse alimento em sua cartela marca com uma ficha.

Quem completar primeiro uma linha ou toda a cartela grita “BINGO SAUDÁVEL!” e ganha uma fruta.

Após o jogo, entregue um certificado de “Campeão do bingo saudável” para cada criança, sirva diferentes frutas e converse sobre os alimentos que apareceram, explicando seus benefícios.





1. “O Sanduíche de Maricota”

Avelino Guedes

Conta a história de Maricota, uma galinha que prepara um sanduíche gigante com a ajuda dos amigos, ensinando sobre a diversidade dos alimentos e a importância da alimentação equilibrada.

2. “A Cesta de Dona Maricota”

Tatiana Belinki

Dona Maricota compra uma cesta cheia de frutas, verduras e legumes, e os alimentos começam a conversar sobre seus benefícios para a saúde. Um jeito divertido de ensinar sobre os nutrientes.

3. “Eu Nunca Vou Comer Um Tomate”

Lauren Child

A história de Lola, uma menina que recusa vários alimentos, mas seu irmão Charlie encontra formas criativas de convencê-la a experimentar. Ótimo para incentivar crianças a provarem novos alimentos.

4. “Panela de Lagartixa”

Socorro Acioli

Misturando cultura e alimentação, o livro traz uma história envolvente sobre os segredos da culinária e a valorização da comida caseira e saudável.



4. “Comer Brincando”

Renata Maluf e Clara Savelli

Um livro interativo que propõe desafios e brincadeiras para que as crianças descubram o prazer de comer bem e experimentem novos sabores.

6. “As Cores dos Alimentos”

Luciana Rosa

Ensina sobre a importância de consumir alimentos de diferentes cores, explicando os benefícios de cada grupo alimentar para a saúde das crianças.

Esses livros são ótimos recursos para pais e educadores introduzirem o tema da alimentação saudável de forma divertida e acessível para as crianças!



SUGESTÃO DE MÚSICAS

1. “A Janta”

Palavra Cantada

Uma música animada que fala sobre a importância de comer alimentos saudáveis e variados no jantar.

2. “Sopa”

Palavra Cantada

Um clássico que ensina sobre diferentes ingredientes que podem fazer parte de uma sopa saborosa e nutritiva.

3. “O Tomate e a Lagarta”

Grupo Triii

Conta a história de uma lagarta que adora comer tomate, incentivando as crianças a experimentarem novos alimentos.

4. “Salada de Frutas”

Xuxa

Uma música divertida que apresenta diferentes frutas e incentiva as crianças a consumi-las.

5. “Feijão com Arroz”

Trem da Alegria

Aborda a importância de uma alimentação equilibrada, destacando a dupla tradicional e nutritiva da culinária brasileira.



6. “Os Alimentos”

Mundo Bita

Explica de forma simples e lúdica a importância de cada grupo alimentar para o crescimento saudável.

7. “Dona Laranja”

Galinha Pintadinha

Uma canção animada que apresenta a laranja e outras frutas de maneira divertida e cativante.

Essas músicas podem ser usadas em sala de aula para tornar o aprendizado sobre alimentação saudável mais interativo e prazeroso!



Os professores podem criar jogos para serem utilizados com as crianças em sala de aula e que não demandam materiais caros. Esses jogos tornam o aprendizado sobre alimentação saudável divertido e interativo, estimulando hábitos positivos desde cedo! Algumas sugestões:

1. Corrida dos Alimentos

Desenhe no chão ou no quadro um caminho com diferentes tipos de alimentos. As crianças devem avançar nas casas certas ao responder corretamente sobre os benefícios dos alimentos mostrados pelo professor.

2. Cesta Saudável

Disponha figuras ou brinquedos de alimentos em uma mesa. As crianças devem separar os saudáveis dos não saudáveis e colocar os bons na “cesta saudável”. Depois, podem conversar sobre suas escolhas.

3. Jogo das Cores dos Alimentos

As crianças devem associar alimentos às suas cores, agrupando frutas e verduras vermelhas, verdes, amarelas, etc. Isso as ajuda a conhecer a diversidade alimentar e os benefícios de cada cor.

4. Quem sou eu? (Adivinhação de Alimentos)

O professor dá pistas sobre um alimento (cor, sabor, textura, onde cresce), e as crianças tentam adivinhar qual é. Quem acertar primeiro ganha ponto.



SILVA, Maria de Fátima. A Alimentação na Educação Infantil: Uma Abordagem Pedagógica. São Paulo: Editora Educação, 2020.

Este livro apresenta uma reflexão sobre a importância da alimentação saudável na educação infantil, oferecendo orientações práticas para educadores. A obra discute como a alimentação pode ser integrada ao currículo escolar, promovendo hábitos saudáveis desde cedo e conscientizando as crianças sobre a importância de uma dieta equilibrada.

PEREIRA, João Carlos. Crianças e Alimentação: Construindo Hábitos Saudáveis. Rio de Janeiro: Criança Feliz, 2019.

Este livro é um guia prático para educadores que desejam implementar práticas de alimentação saudável em suas instituições. Com atividades lúdicas e receitas simples, a obra incentiva a participação das crianças no processo de escolha e preparo dos alimentos, promovendo uma relação positiva com a comida.

OLIVEIRA, Ana Paula. Educação Alimentar e Nutricional na Infância. Brasília: Saúde e Educação, 2021.

A obra discute a importância da educação alimentar e nutricional na infância, apresentando estratégias para educadores e pais. O livro aborda temas como a formação de hábitos alimentares saudáveis, a influência da cultura alimentar e a necessidade de um ambiente escolar que favoreça escolhas saudáveis.



SILVA, Maria de Fátima; OLIVEIRA, João Carlos. A Alimentação na Educação Infantil: Práticas e Reflexões. São Paulo: Editora Educação, 2020.

Este livro discute a importância da alimentação saudável na educação infantil, apresentando práticas pedagógicas que podem ser implementadas nas escolas. Os autores oferecem reflexões sobre como a alimentação influencia o desenvolvimento das crianças e propõem atividades que envolvem a participação dos pequenos no processo de escolha e preparo dos alimentos.

PEREIRA, Ana Lúcia; COSTA, Roberto. Nutrição e Educação: Uma Abordagem Interdisciplinar. Rio de Janeiro: Editora Saúde, 2019.

Este livro propõe uma abordagem interdisciplinar sobre nutrição e educação, enfatizando a importância de integrar o tema da alimentação saudável no currículo escolar. Os autores discutem estratégias para sensibilizar crianças e educadores sobre hábitos alimentares saudáveis.

MARTINS, Clara; SOUZA, Felipe. Cozinhando com as Crianças: Receitas e Atividades para a Educação Infantil. Curitiba: Criança Feliz, 2021.

Este livro apresenta uma coleção de receitas saudáveis e atividades lúdicas que podem ser realizadas com crianças na educação infantil. O objetivo é ensinar sobre alimentação saudável de forma divertida e interativa, estimulando o interesse dos pequenos pela cozinha e pelos alimentos.

ALMEIDA, Renata; GOMES, Thiago. Alimentação Saudável na Escola: Um Guia para Educadores. Belo Horizonte: Educação e Saúde, 2022.

Este guia é voltado para educadores que desejam implementar práticas de alimentação saudável em suas instituições. O livro traz orientações sobre como criar um ambiente escolar que favoreça escolhas alimentares saudáveis e como envolver a comunidade escolar nesse processo.



FERNANDES, Luciana; RIBEIRO, Carlos. Educação Alimentar: Construindo Hábitos Saudáveis na Infância. Porto Alegre: Nutrição e Educação, 2020.

O livro aborda a educação alimentar como uma ferramenta essencial para a formação de hábitos saudáveis desde a infância. Os autores discutem a importância da educação nutricional nas escolas e oferecem sugestões de atividades práticas que podem ser realizadas com as crianças.

LIMA, Juliana; MENDES, André. Brincando e Aprendendo: A Alimentação na Educação Infantil. São Paulo: Brincar e Aprender, 2021.

Este livro propõe uma abordagem lúdica para ensinar sobre alimentação saudável na educação infantil. Através de jogos, histórias e atividades práticas, os educadores podem ensinar as crianças sobre a importância de uma dieta equilibrada e saudável.



Ao longo deste guia, apresentamos sugestões de atividades que visam promover a alimentação saudável entre as crianças da Educação Infantil. Acreditamos que, ao integrar essas práticas no cotidiano escolar, os educadores podem desempenhar um papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida. As sugestões de atividades foram elaboradas para serem lúdicas e educativas, permitindo que as crianças aprendam sobre nutrição de maneira divertida e envolvente.

As atividades propostas, como oficinas de culinária, jogos interativos e histórias sobre alimentos, têm o potencial de despertar o interesse das crianças pela alimentação saudável. Ao participar ativamente dessas experiências, não apenas aprendem sobre os diferentes grupos alimentares, mas também desenvolvem habilidades motoras e sociais. Essa abordagem prática é essencial para que as crianças se sintam motivadas a explorar novos sabores e texturas, contribuindo para uma alimentação mais variada e equilibrada.

Os resultados esperados com a implementação das atividades sugeridas incluem uma maior conscientização das crianças sobre a importância de uma alimentação equilibrada. Com o tempo, isso pode se traduzir em mudanças significativas nos hábitos alimentares, reduzindo a preferência por alimentos ultraprocessados e aumentando o consumo de frutas, verduras e outros ali-



mentos nutritivos. Essa transformação é vital para a prevenção de problemas de saúde, como obesidade infantil e doenças relacionadas à má alimentação.

Além dos benefícios diretos para a saúde, as atividades propostas também contribuem para o desenvolvimento integral das crianças. Por fim, esperamos que este guia sirva como uma ferramenta útil para os educadores. Ao adotar as sugestões apresentadas, os professores não apenas enriquecem o currículo escolar, mas também desempenham um papel importante na formação de uma geração mais saudável e consciente sobre a importância da alimentação.

Juntos, podemos cultivar hábitos que perdurarão por toda a vida, contribuindo para um futuro mais saudável e feliz para nossas crianças!



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação saudável na escola: um guia para educadores. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <http://bvs-ms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_escola.pdf>. Acesso em: 20 out. 2023.

GONÇALVES, Ana Paula; SILVA, Maria de Fátima. Educação alimentar e nutricional na infância: práticas e reflexões. São Paulo: Editora Senac, 2015.

LIMA, Juliana; MENDES, André. Brincando e Aprendendo: A Alimentação na Educação Infantil. São Paulo: Brincar e Aprender, 2021.

MARTINS, Clara; SOUZA, Felipe. Cozinhando com as Crianças: Receitas e Atividades para a Educação Infantil. Curitiba: Criança Feliz, 2021.

MENDES, Maria Helena; PEREIRA, Luciana. Nutrição e educação: a importância da alimentação saudável na infância. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2018.

OLIVEIRA, Renata; SOUZA, Carla. Alimentação saudável na educação infantil: práticas pedagógicas. Curitiba: Positivo, 2019.

PEREIRA, Ana Cláudia. Crianças e alimentação: um guia para educadores. São Paulo: Moderna, 2020.



LEIDIA CARDOSO INÁCIO PA

Licenciada em Pedagogia pela Faculdade de Educação (FDE), em Vitória/ES, formada em 2022. Concluiu especializações em Educação Infantil, Anos Iniciais e Neuropsicopedagogia pela Faculdade Dominius (FAD), em 2024, e em Gestão Escolar, com ênfase em administração, supervisão, orientação e inspeção escolar, também pela FAD, no mesmo ano. É mestre em Ciência, Tecnologia e Educação pelo Centro Universitário Vale do Cricaré (UNIVC), título obtido em 2025. Atualmente, atua como chefe do Setor de Almojarifado da Merenda na Prefeitura Municipal de Presidente Kennedy, Espírito Santo.





VIVIAN MIRANDA LAGO

Graduada em Ciências Biológicas e Doutora em Ciências Biológicas – Biofísica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), no Instituto de Biofísica Carlos Chagas Filho. Concluiu o mestrado na mesma instituição e atualmente realiza pós-doutoramento no Laboratório de Cardiologia Celular e Molecular da UFRJ,



com atuação também no Laboratório de Animais Transgênicos (LAT). Desenvolve pesquisas nas áreas de biotecnologia e biologia molecular, com ênfase na produção de biofármacos em modelos animais transgênicos, criação de modelos experimentais para o estudo da Doença de Chagas, e investigação em cultura e diferenciação de células pluripotentes murinas e humanas. Atua como professora adjunta nas Faculdades Pitágoras de Medicina e do Sul da Bahia (FASB) e é membro do Programa de Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação do Centro Universitário Vale do Cricaré (UNIVC). Possui ampla experiência em biologia celular e molecular, bioterismo e transgênese, dedicando-se também à formação docente e à pesquisa aplicada à inovação educacional.



ISBN: 978-65-6013-173-6



DIÁLOGO
EDITORIAL

