

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ  
**DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO**  
**ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

VANIA CRISTINA DA PALMA

**USO DO LÚDICO PARA O INCENTIVO DO CONSUMO DE FRUTAS E  
VERDURAS**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2015

VANIA CRISTINA DA PALMA



**USO DO LÚDICO PARA O INCENTIVO DO CONSUMO DE FRUTAS E  
VERDURAS**

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências – Pólo de São José dos Campos, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Câmpus Medianeira.

Orientador(a): Prof. Dra. Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça

MEDIANEIRA

2014



Ministério da Educação  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Diretoria de Pesquisa e Pós-Graduação  
Especialização em Ensino de Ciências



---

## TERMO DE APROVAÇÃO

### Uso do Lúdico para o Incentivo do Consumo de Frutas e Verduras

Por

**Vania Cristina da Palma**

Esta monografia foi apresentada às 9:30. h do dia 22 **de novembro de 2014** como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências – Pólo de São Jose dos Campos, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho Aprovado.

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça  
UTFPR – Câmpus Medianeira  
(orientadora)

---

Prof Dra. Silvana Ligia Vincenzi Bortolotti  
UTFPR – Câmpus Medianeira

---

Prof<sup>a</sup> Roseli Sahade  
Tutora Presencial –Polo São José dos Campos.

---

- O Termo de Aprovação assinado encontra-se na Coordenação do Curso-.

Dedico esta monografia a minha família.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus pelo dom da vida, pela fé e perseverança para vencer os obstáculos.

Aos meus pais, pela orientação, dedicação e incentivo nessa fase do curso de pós-graduação e durante toda minha vida.

A minha orientadora professora Dra.Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça, pelas orientações ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

Agradeço aos professores do curso de Especialização em Ensino de Ciências, professores da UTFPR, Câmpus Medianeira.

Agradeço aos tutores presenciais e a distância que nos auxiliaram no decorrer da pós-graduação.

Enfim, sou grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização desta monografia.

“Os que se encantam com a prática sem a ciência são como os timoneiros que entram no navio sem timão nem bússola, nunca tendo certeza do seu destino”. (LEONARDO DA VINCI)

## RESUMO

PALMA, Vania Cristina da. **Uso do lúdico para o incentivo do consumo de frutas e verduras**. 2014. 34 folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

O objetivo do presente trabalho apresenta como temática o uso do lúdico para incentivar o consumo de frutas e verduras entre crianças. Uma alimentação saudável é aquela que oferece todos os nutrientes necessários para o desempenho das atividades do dia-a-dia, seja ele físico ou mental. Nos dias atuais, a alimentação saudável é uma das preocupações mundiais. Tanto que introduzir a nutrição adequada já faz parte dos projetos escolares na educação infantil. Buscou-se por meio desse trabalho, o incentivo à alimentação saudável por meio de “atividades”, ou seja, estratégias lúdicas para incentivo da alimentação. A pesquisa foi realizada inicialmente a partir da leitura de uma estória intitulada “A importância das vitaminas e sais minerais”, buscando-se conhecer o entendimento empírico das crianças. Na sequência, foram desenvolvidas atividades lúdicas envolvendo o grupo de crianças em estudo. Dessa forma foi possível observar a interação dos alunos com os jogos das frutas e verduras, possibilitando constatar o interesse dos alunos e a familiarização destes com os alimentos que lhes eram apresentados e as crianças relatavam, com entusiasmo, o que tinham ingerido no decorrer da semana. No dia dos jogos de “Amarelinha” e “Trilha Alimentar” as expectativas foram surpreendentes, pois na educação infantil a maioria dos alunos nunca havia jogado Amarelinha sendo possível evidenciar o encantamento das crianças com os jogos praticados. Desta maneira, a atividade lúdica foi um instrumento pedagógico importante no processo ensino-aprendizagem, para que houvesse um retorno satisfatório por parte das crianças.

**Palavras-chave:** alimentação saudável. jogos. educação alimentar.

## ABSTRACT

PALMA, Vania Cristina da. **Using the ludic technique to encourage the consumption of fruits and vegetables.** 2014. 34 folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

The goal of this work has as its theme the use of the ludic, to encourage consumption of fruits and vegetables, among children in early childhood education. A healthy diet is one that provides all the nutrients necessary for the performance of day-to-day, being it physical or mental. Nowadays, healthy food is one of the world concerns. So that, an appropriate nutrition is already part of school projects in early childhood education. It was thought during this work, the encouragement of healthy eating through "ludic activities, specifically, playful strategies for encouraging the fruit and vegetable supply. The research was initially conducted from the reading of a story entitled "The importance of vitamins and minerals", seeking to know the empirical understanding of children. Following were developed recreational activities involving the group of children studied. Thus, it was possible to observe the interaction of students with games of fruits and vegetables, making it possible to note the interest of students, and to familiarize them with the foods to which they were presented. The children reported with enthusiasm what they had eaten during the week. On the day of the games "Hopscotch" and "Food Trail" expectations were surprising because in kindergarten most of the students had never played Hopscotch, and so it was able to evidence the wonder of children with the games played. This way, the playful activity was an important pedagogical tool in the teaching-learning so that there was a satisfactory return by children.

**Key words:** healthy food, games, food education



## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

TABELA 1 – DADOS DE CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS – EDUCAÇÃO INFANTIL.....	18
TABELA 2 – DADOS DE CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS –ENSINO FUNDAMENTAL I.....	18
FIGURA3 A JOGO AMARELINHA .....	19
FIGURA3 B TRILHA ALIMENTAR.....	19
FIGURA4 A PINTURA; ASSOCIAÇÃO DAS LETRAS;.....	20
FIGURA4 B ASSOCIAÇÃO DOS NÚMEROS DOS ALIMENTOS.....	20
FIGURA4 C CARTILHA.....	20

## SUMÁRIO

<b>1- INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>2- FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>12</b>
2.1 IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL.....	12
2.2 CONSUMO DE FRUTAS E VEGETAIS EM CRIANÇAS .....	13
2.3 JOGOS LÚDICOS.....	14
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>15</b>
3.1 LOCAL DA PESQUISA.....	15
3.2 TIPO DE PESQUISA.....	15
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	15
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	16
3.5 ANÁLISE DE DADOS.....	16
<b>4 RESULTADO E DISCUSSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>21</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>22</b>
<b>APÊNDICE(S).....</b>	<b>24</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>27</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável é aquela que oferece todos os nutrientes necessários para o desempenho das atividades do dia-a-dia, seja ele físico ou mental. Nos dias atuais, a alimentação saudável é uma das preocupações mundiais. Tanto que introduzir a nutrição adequada já faz parte dos projetos escolares desde educação infantil.

A falta de tempo para preparar o alimento e a influência da mídia, vem levando as pessoas ao consumo diário de produtos industrializados “*fast-food*” e com isso o consumo de alimentos *in natura* vem diminuindo cada vez mais. Sabendo que somos primeiramente visuais, principalmente as crianças, a escolha do alimento esta muito ligada a aparência, então porque não introduzir alimentos de maneira lúdica incentivando a alimentação saudável. Conhecer a importância de cada alimento principalmente frutas, verduras e legumes, vem aguçar a vontade de experimentar a diversidade de alimentos existentes e assim adquirir hábitos alimentares saudáveis.

O objetivo deste trabalho é incentivar os alunos a terem hábitos alimentares saudáveis, por meio de jogos e atividades lúdicas, aprendendo a origem do alimento, conhecendo seus nutrientes e a importância para seu crescimento, desenvolvimento físico e mental e benefícios à saúde, criando com isso hábitos alimentares saudáveis. Como a finalidade do projeto é incentivar o consumo de frutas e verduras procurou-se conhecer o conhecimento empírico dos alunos sobre os alimentos aliado ao cardápio servido na escola, já que a maioria dos alunos passam a maior parte do tempo na escola.

O trabalho será desenvolvido em conjunto com as professoras da sala, onde as atividades serão elaboradas baseado no conteúdo do semanário como por exemplo, identificar a letra inicial de cada fruta ou verdura, a soma das frutas e verduras. A interdisciplinaridade é importante, pois busca a interação entre as disciplinas para uma melhor aprendizagem do aluno.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

E na infância que as crianças começam se formar e com os hábitos alimentares não é diferente. Hábitos alimentares saudáveis adquiridos nesse período serão levados para a vida adulta.

Praticar alimentação no âmbito escolar é sem dúvida o melhor caminho para inserir hábitos saudáveis, já que a escola formadora de opiniões e novas atitudes. Na infância que a criança está mais propensa a aceitação do novo no que na fase adulta (TURANO, 1990).

A familiarização com o alimento “determina sua aceitação” (FERREIRA, 1998). Quando ofertamos um alimento a criança por varias vezes a criança passa a aceitar e familiarizar com o alimento, pois quando começamos a degustar por mais de uma vez acabamos nos acostumando com o novo paladar e assim aceitando a oferta e o costume de se alimentar com uma variedade maior de alimentos suprindo suas necessidades diárias de vitaminas e sais minerais.

Nos anos iniciais de vida e vida escolar “a criança diminui o ritmo de crescimento, o que pode ocasionar perda de apetite, onde a atenção ao consumo de guloseima se faz necessário”.

Segundo Ana Claudia Melo uma alimentação inadequada na infância pode comprometer o crescimento e a capacidade de aprendizado, problemas que são levados para a vida adulta. Também não pode esquecer que a desnutrição não esta apenas relacionada à falta de alimentos, mas sim a ausência de alguns deles. “Hoje nas grandes cidades é comum encontrar pessoas obesas e desnutridas”. Devido a poucos recursos e a correria do dia- a dia as pessoas acabam fazendo a escolha por alimentos mais baratos ou de fácil preparo que muitas vezes são desprovidos de nutrientes. (MELO ,2015 p8).

## 2.2 CONSUMO DE FRUTAS E VEGETAIS EM CRIANÇAS.

Uma alimentação se estabelece na fase infantil, levando a necessidade de introduzir uma alimentação equilibrada, ressaltam Costa e Conceição (2009).

Segundo pesquisa realizada (DOMINGUES, MIRANDA E SANTANA, 2013), aplicada com crianças, tanto os alimentos saudáveis como industrializados foram consumidos, no entanto os industrializados foram mais consumidos, destacando a importância de incentivar o consumo de frutas e vegetais).

Pesquisas apontam que o baixo consumo de frutas e verduras na infância acarretam na fase adulta doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Pesquisas realizadas recentemente mostram que “crianças e adolescentes brasileiros não consomem valores nutricionais diários de frutas e verduras entre 6-10 anos idades”.(PIXABAY,2015)

A prática de consumir produtos saudáveis começa na infância em casa e conseqüentemente na escola, já que a criança ao ingressar no ensino infantil passa a maior parte do dia na escola fazendo assim suas refeições. Essa prática faz com que a criança escolha futuramente esses alimentos saudáveis, evitando conseqüências alimentares (OLIVEIRA 2009).

Para que a alimentação saudável ocorra entre as crianças, vários programas de incentivo a alimentação estão sendo empregados na escola. O PNAE(Programa Nacional de Alimentação Escolar) e um deles que teve sua implantação em 1955 com “intuito de compensar possíveis deficiências nutricionais nas escolas publicas, no decorrer dos anos passou por alterações, buscando promover a formação de hábitos alimentares saudáveis” (FNDE Fundo Nacional de Educação,2009).

A alimentação também faz parte de um processo aprendizagem, sendo o professor um mediador nesse aprendizado, pois o conhecimento do professor interfere na decisão do aluno e mudanças de atitude. (ALBURQUEQUE e MENEZES, 2015).

“A escola é responsável por uma parcela importante na transmissão de todos os saberes educativos, inclusive do ponto de vista nutricional” (SOUZA E FONSECA 2007). Como a criança se espelha no comportamento do adulto, com alimentação não é diferente, incentivar uma alimentação saudável é uma

responsabilidade da família e também uma preocupação da escola e dos professores. (ALBURQUEUQUE E MENEZES, 2015).

### 2.3 JOGOS LÚDICOS

Os jogos didáticos ou lúdicos vêm auxiliando no processo ensino-aprendizagem. Esses processos auxiliam na construção do conhecimento de maneira prazerosa e dinâmica.

Os jogos é uma das estratégias para estimular o consumo de frutas e verduras nas refeições. Desde a primeira Conferencia Internacional sobre a Promoção da Saúde ocorrida em Ottawa, em 1986, “a ideia de promoção a saúde inclui a necessidade de desenvolver meios que permitam a uma comunidade ou a um individuo melhorar a saúde e exercer maior controle sobre ela. Sendo a escola um local privilegiado, a promoção a saúde”. Um desses passos para promoção a saúde é “aumentar a oferta e promover o consumo de frutas e verduras, com ênfase nos alimentos regionais” (SOUZA;SCHMITZ;FERREIRINHA 2007,p16).

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais desenvolver no ser humano uma consciência sobre alimentação se faz necessário, visto que hoje há um alto consumo de alimentos calóricos substituídos pelos alimentos saudáveis, principalmente frutas e verduras. A criança deve associar atitudes favoráveis a uma alimentação equilibrada, deve-se incentivar elas a terem esses hábitos.

Pensando nisso, porque não incentivar o consumo de frutas e verduras para uma alimentação saudável.

Paulo Freire relata em sua obra “Ação Cultural para a liberdade.” há indigência de reconhecer a necessidade da prática para alcançar à teoria. Quando damos espontaneidade para que o aluno participe ativamente e construa seu pensamento. (FREIRE 1981).

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O trabalho foi realizado inicialmente com leitura de uma estória intitulada “A importância das vitaminas e sais minerais, buscando conhecer o entendimento empírico das crianças, e a partir daí, introduzir a importância de se alimentar com frutas e verduras. Na sequência, houve a aplicação do questionário, para a investigação deste conhecimento. As próximas aulas foram compostas por atividades lúdicas como por exemplo, a identificação dos alimentos pelas cores; escrevendo a letra inicial e ou a palavra de cada alimento; fazendo soma e subtração dos alimentos; brincando de amarelinha e trilha “alimentação saudável”. Estas atividades lúdicas, contribuíram para o incentivo desse consumo, onde em cada aula foi ressaltado o porque dos alimentos serem coloridos, a importância de consumir uma refeição colorida.

#### **3.1 LOCAL DA PESQUISA**

A pesquisa foi desenvolvida em uma das unidades escolares da rede Municipal de Taubaté –SP.

#### **3.2 TIPO DE PESQUISA**

Pelo trabalho exposto a pesquisa apresenta um caráter exploratório em estudo de campo com alunos de 4 à 9 anos para incentivar o consumo de frutas e verduras.

#### **3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

O bairro onde a escola está localizada se caracteriza como zona rural. O bairro conta com ruas asfaltadas e também sem asfalto, e possui poucos pontos comerciais, posto de saúde e igrejas. O nível socioeconômico do bairro é bem variado, variando da classe baixa às classes média e baixa.

O trabalho foi realizado com 38 alunos do ensino infantil, com idade de 4 à 5 anos, nos períodos matutino e vespertino, e com 56 alunos do ensino fundamental, com idade 6 à 9 anos, no período vespertino.

### 3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados baseados no conhecimento empírico dos alunos e um questionário de escala hedônica.

### 3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados do questionário de escala hedônica foram analisados por meio da estatística descrita.



## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta os resultados da aplicação do questionário hedônico quanto ao consumo de frutas, legumes e verduras na educação infantil. Verificou-se que dos sete (7) itens avaliados em relação as frutas houve um destaque, dos 38 alunos avaliados, 25 afirmaram gostar de frutas, o que não significa que consomem diariamente. O mesmo ocorreu na Tabela 2, dos 56 alunos do ensino fundamental, 38 afirmaram gostar de frutas. Em relação aos demais itens, como as verduras e legumes, a maioria apontou não gostar ou não consomem verduras e legumes. Os dados demonstraram que projetos de incentivo a alimentação saudável se fazem necessário. O conhecimento da criança pelos alimentos pode despertar mudanças de hábitos alimentares, possibilitando atingir toda a família. (TURANO 1990). Segundo pesquisa realizada pela universidade de Columbia EUA, as crianças preferem alimentos não porque contem vegetais, mas sim pela familiaridade que elas tem com os alimentos. Segundo Lizzi Pope coordenadora do estudo “os resultados reforçam a ideia de que as crianças são menos aptas a gostar dos alimentos com os quais são menos familiarizadas”(2010).

As intervenções educativas em nutrição muitas vezes não conseguem alcançar os efeitos esperados, pois se trata de um trabalho contínuo, a longo prazo. As crianças precisam criar hábitos alimentares novos. As autoras atribuem essa limitação ao caráter quase que exclusivamente informativo das intervenções. Como o objetivo é mudança de comportamento, o docente faz o papel de mediador desse conhecimento, trabalhando com o aluno e toda comunidade escolar (FAGIOLI E NASSER 2006).

A tabela um denota dados a respeito do consumo de alimentos, na faixa etária 4 a 5 anos.

Tabela 1- Consumo de frutas e verduras na Educação Infantil

<b>Consomem os alimentos</b>	<b>gosto</b>	<b>indiferente</b>	<b>desgosto</b>
Verduras em geral	12	10	16
Legumes em geral	14	11	13
Alface	12	10	16
Tomate	14	7	17
Cenoura	12	7	19
Couve	14	6	18
Frutas	25	8	15

A Tabela 2 denota o consumo de alimentos, na faixa etária 6 a 9 anos.

Tabela 2- Consumo de frutas e verduras Fundamental I

<b>Consomem os alimentos</b>	<b>gosto</b>	<b>indiferente</b>	<b>desgosto</b>
Verduras em geral	18	9	29
Legumes em geral	17	12	27
Alface	20	12	24
Tomate	24	6	26
Cenoura	29	7	21
Couve	27	9	19
Frutas	39	4	13

As fotos , representadas através da Figura 3 ( A, B ), referem-se à atividade lúdica fora da sala de aula.



Figura 3A. amarelinha



Figura 3B trilha alimentar

Os jogos didáticos ou lúdicos, vêm auxiliando no processo ensino-aprendizagem. Esses processos auxiliam na construção do conhecimento de maneira prazerosa e dinâmica. Com a alimentação não é diferente já que a criança precisa se familiarizar com o alimento para consumi-lo.(FERREIRA 1998). Utilizar das estratégias dos jogos para estimular o consumo de frutas e verduras nas refeições, é uma prática que contribui para o desenvolvimento e aceitação de novos alimentos, de maneira dinâmica e prazerosa.

As fotos representadas através da Figura 4 ( A, B,C ), referem-se às aulas desenvolvidas durante o aplicação do projeto ,com intuito de conhecer o conhecimento empírico e incentivar alimentação saudável, desenvolvendo a interdisciplinaridade entre as disciplinas.

Nas atividades desenvolvidas, como a leitura da cartilha “vitaminas e minerais”, foi possível observar o conhecimento empírico das crianças, por se tratar de personagens conhecidos, a cartilha foi bem aceita pelos alunos, desenvolvendo uma leitura de forma prazerosa; identificando a letra inicial, bem como as cores dos alimentos; a soma e subtração, e caça-palavras.



Figura 4A. pintura; associação das letras e números dos alimentos



Figura 4B pintura dos alimentos; caça-palavras.

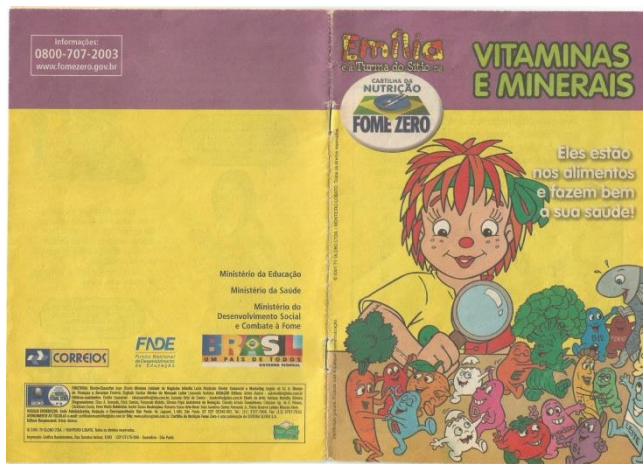


Figura 4C. cartilha

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como observado nos resultados, em relação às frutas a maioria das crianças dizem gostar de frutas, o que não significa que consomem diariamente, e em relação aos legumes e as verduras a maioria diz não gostar, demonstrando que projetos de incentivo a alimentação saudável se fazem necessários.

O projeto teve início buscando o conhecimento empírico dos alunos e à partir desses dados, introduzir atividades que incentivassem a alimentação saudável e a importância de seus nutrientes para o seu crescimento e desenvolvimento.

Com o decorrer do projeto foi possível observar a interação dos alunos com os jogos “atividades lúdicas” com as frutas e verduras. A cada aula era possível verificar o interesse dos alunos e sua familiarização com os alimentos.

No dia dos jogos amarelinha e trilha alimentar as expectativas foram surpreendentes, principalmente na educação infantil, onde a maioria nunca havia jogado amarelinha. Foi possível evidenciar o encantamento das crianças com os jogos. Na hora de responder as perguntas, todos queriam responder, quando um tinha dúvida percebia-se os demais tentando “soprar” a resposta.

O projeto demonstrou que cumpriu o objetivo de incentivar o consumo de frutas e verduras. Observou-se que a criança passa a aceitar o alimento, quando degustado por mais de uma vez. Salienta-se que o aprendizado é um processo contínuo, principalmente na mudança de hábitos. Notou-se a importância do professor de ciências em projetos voltados a educação infantil e fundamental, contribuindo muito para o aprendizado e principalmente mudanças de hábitos.

## REFERÊNCIAS

ALBURQUEQUE B L ;MENEZES S C. **Educação Alimentar na Escola: em busca de uma vida saudável.** artigo disponível em <<http://scholar.google.com.br>>acesso em 21/09/15.

**Diretrizes da Educação Infantil** . disponível em <<http://www.cedes.unicamp.br>> acesso em 08/07/2015.

FNDE **Dez passos para a promoção de uma alimentação saudável nas escolas** ministério d saúde acesso em 15/09/2015.

FAGIOLI D, E NESSER L.A. **Educação Nutricional na Infância e na Adolescência.** São Paulo 2006.

FERREIRA, M.C. **Os fazeres na Educação Infantil.** São Paulo: Cortez 1998.

FREIRE, PAULO. **Ação Cultural para a Liberdade.** 5ª ed., Rio de Janeiro, Paz e Terra.1981.

Pope L. **Crianças Tendem a Preferir Alimentos com os quais se Identificam.** Disponível em <<http://veja.abril>. acesso em 21/09/15.

Pixabay. **Crianças: Primeiros Anos Influenciam no Consumo de Frutas e Verduras** disponível em <[\\_http://ludovica.opopular.com.br/editorias/comportamento](http://ludovica.opopular.com.br/editorias/comportamento)>. Acesso em 21/09/15.

SOUZA; SCHIMITIZ; FERREIRINHA. **Planejamento e Preparo dos Alimentos.** Brasília 2007. 16p. acesso em 01/02/2015.

TRISTÃO,B.M. **O Lúdico na Prática Docente.** Porto alegre 2010 acesso em 06/08/2015.

TURANO, W. **A Didática na Educação Nutricional.** In: GOUVEIA, E. Nutrição saúde e Comunidade. São Paulo: Revinter, 1990.

SCHIMABUKURO V. **Projeto Araribá** ciências 8ºano 3 ed. São Paulo moderna 2010.

## APÊNDICES



**APÊNDICE A - Questionário para Discentes**

Pesquisa para a Monografia da Especialização em Gestão Ambiental em Municípios – EaD UTFPR, através do questionário, objetivando estudar consumo de frutas e verduras pelas crianças.

**Questionário alimentação saudável**

1- Você gosta de verdura?



6- Você come couve?



2- Você gosta de legumes?



7- Você come fruta?



3- Você come alface?

Tabulação

1- gostei



2- Indiferente



3- Desgostei

4- Você come tomate?

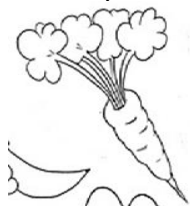


5- Você gosta cenoura?

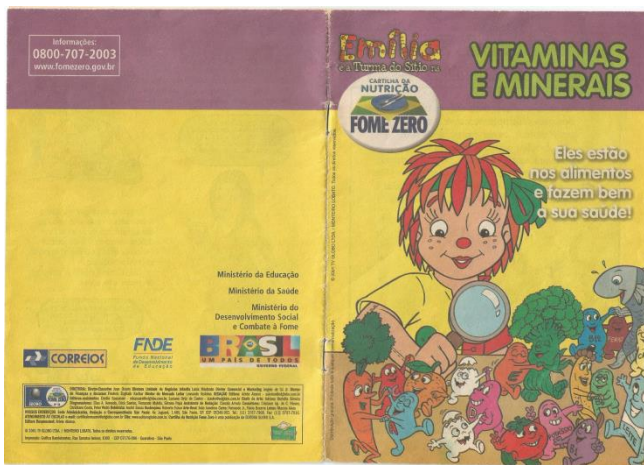


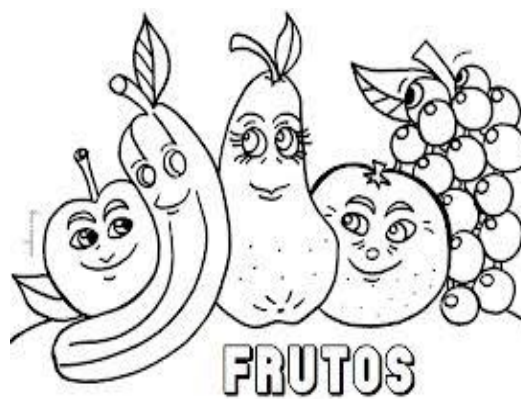
**APÊNDICE B Atividade de pintura**

Identifique os alimentos e pinte no quadro sua cor correspondente.



**ANEXOS**

**ANEXO A-Cartilha sobre Vitaminas e Minerais**

**ANEXO B      Atividade de pintura de alimentos**

**ANEXO C Atividade de pintura e associação com letras do alfabeto**

QUAL A PRIMEIRA LETRA?



\_\_\_ VA



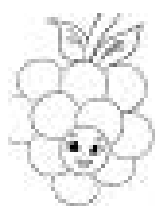
\_\_\_ ENOURA



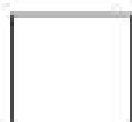
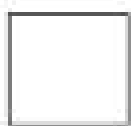
\_\_\_ ARANJA

PINTE O TOMATE MAIOR E CIRCULE O MENOR:

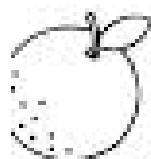


**ANEXO D- Atividade lúdica de associação das frutas**

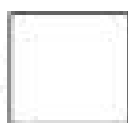
UVA



MAÇÃ



LARANJA

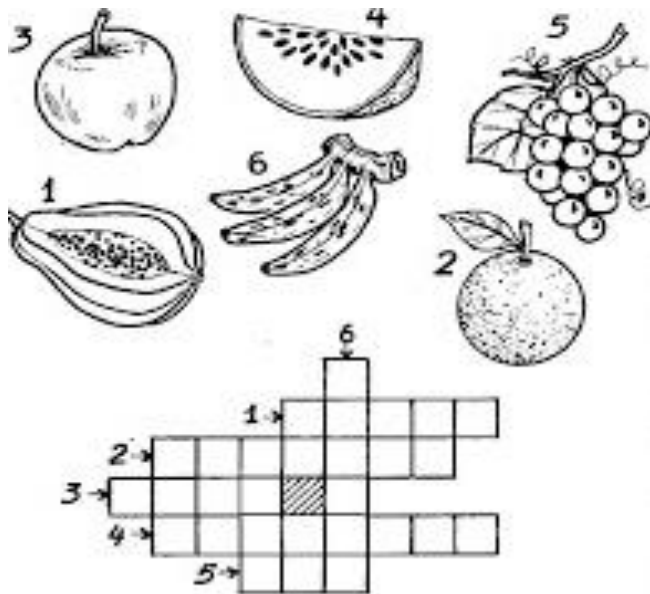


BANANA



PÊRA



**ANEXO E Atividade de palavras cruzadas**

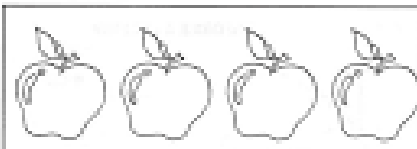
Escolha 3 frutas e escreva uma frase com cada uma.



**ANEXO F-Associação de frutas e números**

PINTE AS FRUTAS DE ACORDO COM O NUMERAL INDICADO.

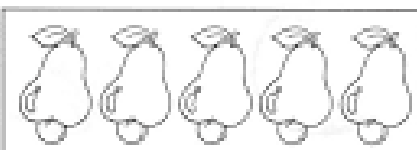
2



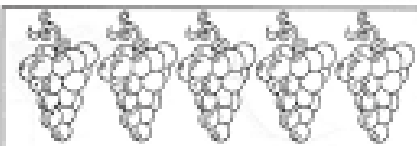
3



1



4



## ANEXO G Atividade de caça-palavras

U P C X E I C E N O U R A K R  
 X O D O J A U H H V J G M Q W  
 K S O V O N A Y N A N A N A B  
 H M I C U M L J U R Z T Z W E  
 V W E A T A O E R G P I E X O  
 E O E D G M B O V E T B F J G  
 W Y P S C G E I H X I V Z X V  
 R R F S P T C B R O C O L I S  
 R U T H D I R G Z Y G B N I U  
 K I L R Y K N E R V I L H A S  
 Z K L C Q E B A P U R G N W P  
 U H D H T H P H F T M B B U O  
 L H D E T A M O T R H G O I T  
 E P T H J O D T J R E D T M B  
 K V M R F A J N A R A L N B C

BANANA  
 BROCOLIS  
 CEBOLA  
 CENOURA  
 ERVILHAS  
 ESPINAFRE  
 LARANJA  
 OVOS  
 TOMATE