

AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DO PESCADO: O USO DE ATIVIDADES LÚDICAS PARA A PROMOÇÃO DA APRENDIZAGEM

FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION ACTIONS FOR FISH: THE USE OF PLAY ACTIVITIES TO PROMOTE LEARNING

Luamma Costa Martins¹, [uammaiegps@gmail.com]

Andressa Sousa Pereira¹, [dresssousa@gmail.com]

Viviane Ferreira Santos¹, [viviany_ferreira@mail.uft.edu.br]

Caroline Roberta Freitas Pires¹, [carolinerfpres@uft.edu.br]

Diego Neves Sousa², [diego.sousa@embrapa.br]

Hellen Christina de Almeida Kato², [hellen.almeida@embrapa.br]

1 - Universidade Federal do Tocantins

2 - Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária Pesca e Aquicultura

RESUMO

Este artigo tem como objetivo relatar a experiência de aplicação de ações de Educação Alimentar e Nutricional sobre a composição dos peixes e os benefícios do seu consumo para a saúde com a adoção de métodos lúdicos. A ação foi realizada em uma escola de Ensino Fundamental de Palmas, no Tocantins, com 34 estudantes com idade entre 08 e 10 anos por meio de atividades lúdicas. Para a avaliação das atividades aplicadas utilizou-se de pré e pós-teste. Concluiu-se que a experiência foi satisfatória, verificando-se o significativo aumento de respostas corretas acerca da composição dos peixes e sua associação com os efeitos de sua ingestão no organismo. As ações de Educação Alimentar e Nutricional contribuem para a promoção da saúde, tendo como estratégias a utilização de ferramentas pedagógicas simples e de baixo custo e que impactam diretamente nas escolhas alimentares. Portanto, a relevância desta intervenção nutricional é o incentivo ao consumo do pescado pelos escolares no sentido de promover mudanças de seus hábitos alimentares.

PALAVRAS-CHAVE: Intervenção Nutricional; peixe; método lúdico; escolares.

ABSTRACT

This article aims to report the experience of applying Food and Nutrition Education actions on the composition of fish and the health benefits of their consumption using playful methods. The action was carried out at an Elementary School in Palmas, Tocantins, with 34 students aged between 8 and 10 years old through recreational activities. For the evaluation of the applied activities, pre and post-test were used. We concluded that the experience was satisfactory, with a significant increase in correct answers about the composition of the fish and its association with the effects of their ingestion. The actions of Food and Nutritional Education contribute to health promotion, and strategies as the use of simple and low-cost pedagogical tools directly impact food choices. Therefore, the relevance of this nutritional

intervention is to encourage schoolchildren to consume fish to promote changes in their eating habits.

KEYWORDS: *Nutritional Intervention; fish; ludic method; schoolchildren.*

INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) após ter superado obstáculos no sentido de alcançar mudanças conceituais e práticas significativas, atualmente se insere no âmbito das políticas públicas alimentares no contexto da promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2012).

A EAN tem sido considerada uma ferramenta estratégica para a contribuição preventiva e controle das Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTs) e deficiências nutricionais, bem como a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos regionais, a redução do desperdício de alimentos e a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável (BRASIL, 2012).

Essas estratégias se fortalecem ainda mais através da lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, a qual 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 e de seus empreendimentos coletivos (BRASIL, 2009).

Este encontro da alimentação escolar com a agricultura familiar tem promovido uma importante transformação no âmbito da alimentação escolar, ao permitir que alimentos saudáveis e com vínculo regional sejam consumidos diariamente por alunos da rede pública de todo o Brasil (FNDE, 2016).

O ambiente escolar, por abordar um público predominantemente jovem e por ser um local de ensino para formação de comportamentos saudáveis, é considerado um local ideal para dar-se início a ações intervencionistas de Educação Alimentar e Nutricional. A escola torna-se, assim, um amplo espaço para atuação do profissional de nutrição, do educador e de toda a equipe ligada à alimentação escolar, todos tendo papel relevante na formação do aluno (KOPS et al., 2013).

Os conceitos sobre nutrição são abstratos para os escolares, por isso devem ser fixados utilizando-se experiências significativas e práticas para que se tenham resultados satisfatórios. A metodologia ativa e a ludicidade são formas pedagógicas que vem alcançando bons resultados na área da nutrição, pois promovem maior participação e absorção do conhecimento no processo de aprendizagem. Ações de preparo de alimentos por meio de oficinas culinárias, por exemplo, 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-se que as práticas alimentares são enraizadas na infância, e essa é a fase do ciclo vital em que o indivíduo encontra-se aberto às novas formas de aprendizado, a escola assume importante papel, pois nela encontram-se os meios necessários para o desenvolvimento de ações educativas para a construção de hábitos saudáveis que se consolidam na vida adulta (FERNANDES et al., 2009). Crianças em idade escolar apresentam acentuada preferência por alimentos açucarados, gordurosos e com alto teor de sódio e, por outro lado, baixo consumo de alimentos de maior qualidade nutricional, tais como peixes, vegetais e frutas (KREBS-SMITH et al., 1996).

Nessa perspectiva, o PNAE favorece a inserção do peixe na alimentação dos estudantes, visando melhorar os valores nutricionais dos cardápios e indiretamente aumentando a renda

das comunidades pesqueiras (COSTA et al., 2013). Os produtos obtidos por meio da atividade da pesca destacam-se nutricionalmente de outros alimentos de origem animal. Eles contêm, comparativamente, significativas quantidades de vitaminas lipossolúveis (A e D) e minerais (cálcio, fósforo, ferro, cobre, selênio) e, no caso específico dos peixes de água salgada, contém o iodo (SARTORI; AMANCIO, 2012).

O valor nutricional do pescado e a divulgação de estudos que associam seu consumo com melhorias para a saúde têm influenciado no aumento do interesse por esse alimento. Dentre os possíveis benefícios da ingestão de duas porções de peixe por semana, que contêm cerca de 2g de ácidos graxos poli-insaturados ômega-3, estão as reduções do risco de Acidente Vascular Encefálico (AVE), de depressão, do Mal de Alzheimer e de morte por doença cardíaca (SARTORI; AMANCIO, 2012).

Diante disso, esta pesquisa tem como proposta relatar a experiência da aplicação de ações de Educação Alimentar e Nutricional sobre a composição dos peixes e os benefícios do seu consumo para a saúde com a adoção de métodos lúdicos. Especificamente, buscou a) incentivar o consumo e a valorização das espécies de peixes regionais; b) apresentar espécies de peixes regionais; e, por último, c) apontar os benefícios nutricionais do pescado.

A relevância desta intervenção nutricional é o incentivo ao consumo do pescado pelos escolares no sentido de promover mudanças de seus hábitos alimentares. A pressuposição é que ações que ocorrem desde a infância proporcionam hábitos alimentares e escolhas conscientes e saudáveis na fase adulta.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência realizado no mês de maio do ano de 2019. Participaram da atividade 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, localizada no município de Palmas, Tocantins. As ações educativas de EAN executadas na escola pautaram-se pelo referencial de metodologias lúdicas e participativas.

De acordo com Lanes et al. (2012), as metodologias lúdicas permitem maior interação das crianças no processo de aprendizagem, a valorização das experiências e os conhecimentos pessoais dos alunos. Além disso, esta abordagem reflete na criança um incentivo à busca por saberes até então desconhecidos, o que, por sua vez, a torna protagonista na formação de sua própria identidade (LANES et al., 2012; BRITO et al., 2019).

Bordenave (1994, p.16) defende que a participação é “o caminho natural para o homem exprimir sua tendência inata de realizar, fazer coisas, afirmar-se a si mesmo e dominar a natureza e o mundo”, ou seja, está relacionada intrinsecamente a “fazer parte”, a “tomar parte” ou a “ser parte” de determinado processo extensionista.

Assim, a utilização de metodologias participativas em ações de EAN tem sido largamente relatada na literatura para os mais diversos objetivos e públicos como um forte componente para o incentivo à aquisição de hábitos alimentares saudáveis (BRITO et al., 2019; CAVALCANTI et al., 2012; LIMA et al., 2017).

As ações aqui relatadas foram desenvolvidas a partir do projeto intitulado “Transferência de tecnologia para inserção do pescado da agricultura familiar na alimentação escolar”, fomentado e idealizado pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA) em parceria com o 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 e aquicultores familiares por meio do acesso aos mercados institucionais.

O relato é apresentado em etapas, que irão descrever as atividades lúdicas visando o estímulo do consumo de peixes pelos escolares, tornando-os agentes influenciadores para o consumo das espécies de peixes nativos da região do Tocantins.

Etapa 1

Para a concretização das atividades, inicialmente, foi realizada uma reunião com a orientadora educacional da escola e a 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.

Etapa 2

A primeira intervenção nutricional consistiu na aplicação da dinâmica "Exposição viva de peixes", com o intuito de apresentar espécies de peixes regionais para os alunos ao criar uma experiência empírica em sala de aula. A ação buscou motivar a interação entre os participantes e despertar o interesse pelo tema.

Etapa 3

A etapa 3 foi iniciada com a aplicação de dois instrumentos de avaliação com questionamentos e linguagem adequados à faixa etária que foram respondidos por 34 alunos. O primeiro instrumento (Tabela 1) fez uma caracterização da amostra quanto ao consumo de peixe pelos escolares. Já o quadro 1 foi utilizado como pré e pós-teste para avaliar a percepção do público em relação aos benefícios do consumo de peixe para a saúde.

Tabela 1: Caracterização da amostra

Questionamento	Possíveis respostas
Você já viu algum peixe vivo?	Sim / Não
Onde os peixes vivem?	Terra / Água
Você sabe o nome de alguma espécie de peixe?	Sim / Não
Se você respondeu sim, escreva o nome do peixe neste espaço: -----	
Você já comeu alguma refeição que tinha peixe?	Sim / Não
Por qual motivo: -----	
Qual preparação?	Ao molho / Assado / Frito / Patê / Outros
Você acredita que comer peixe traz benefícios à saúde?	Sim / Não

Fonte: Elaborado pelos autores.

Após o preenchimento do pré-teste, realizou-se uma exposição dialogada sobre "os benefícios nutricionais dos peixes". Para tanto, foram utilizadas por meio de *flip-chart* informações nutricionais dos peixes, a importância e os benefícios de seu consumo para o corpo humano. Os principais pontos problematizados foram: melhora e manutenção da visão, formação e fortalecimento de ossos, melhora na capacidade cognitiva e manutenção de massa muscular. Para auxiliar na compreensão do assunto com o público-alvo, as informações foram repassadas de forma dinâmica. Para complementar, a posteriori, foi utilizado o jogo da

memória (Figura 1) com o intuito de reforçar o conhecimento transmitido sobre os benefícios do consumo do peixe.

Quadro 1: Questionário dos testes

IMPORTÂNCIA NO CONSUMO DO PEIXE	
Nome: _____	
Leia as colunas e em seguida 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: Elaborado pelos autores.

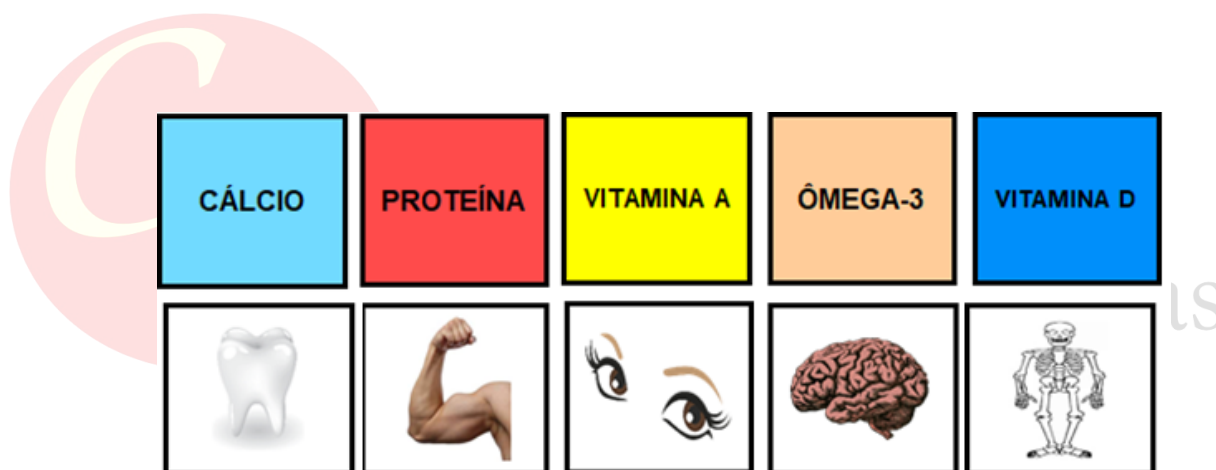


Figura 1: Jogo da memória proposto nesta intervenção.

Fonte: Elaborada pelos autores.

Após a execução do jogo da memória, aplicou-se o pós-teste (Quadro 1) para a conclusão desta etapa. Assim, o pré-teste foi utilizado para avaliar o conhecimento dos escolares já adquiridos na fase escolar, e o pós-teste para avaliar os conhecimentos adquiridos em sala de aula após as ações de intervenção nutricional realizada.

Este método de avaliação foi escolhido por ter como objetivo avaliar o conhecimento adquirido pelos participantes de uma determinada formação/capacitação. Ao se compararem as respostas do pré e pós testes, pode-se também definir se a atividade foi bem-sucedida no que diz respeito ao seu objetivo proposto (SOUZA; VILLAS BOAS, 2004).

Etapa 4

A quarta etapa consistiu na apresentação de uma paródia da música “Despacito”. Nesta etapa, as facilitadoras escreveram a letra da paródia no quadro para que os estudantes pudessem ler a canção. As facilitadoras tocaram, cantaram e fizeram a coreografia com os

estudantes que brevemente assimilaram a letra da canção e acompanharam a atividade. A canção foi elaborada considerando os conceitos abordados nas Etapas 1 e 2.

Paródia “**10pacitos da alimentação**”

Versão original: Despacito - Luis Fonsi

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.

Etapas 5

Na quinta etapa, os alunos participaram de uma atividade intitulada como “Comer peixe é bom”. Esta etapa consistiu na condução de uma oficina culinária que tinha o peixe como ingrediente principal. As facilitadoras prepararam uma tapioca e levaram para servir de base no consumo juntamente com o patê de sardinha. Os ingredientes do patê (cenoura ralada, sardinha e creme de leite) foram pré-preparados e durante a condução da oficina foram adicionados pelos estudantes em uma forma, promovendo a interação de todos no preparo do alimento. Finalizado o preparo do patê, cada estudante recebeu uma tapioca e fez a adição do mesmo. Neste momento, ressaltou-se a importância das crianças sentirem-se responsáveis pela elaboração da refeição, incentivando o consumo do produto com adição de pescado.

Etapas 6

A sexta etapa foi conduzida a partir de uma explanação dialógica, reforçando os conhecimentos dos participantes quanto aos benefícios do consumo de peixes. A turma recebeu papéis e lápis de cores, e foi dado o comando para que pudessem desenhar sobre o que aprenderam durante a intervenção nutricional. Com isso, foi despertada a criatividade dos participantes ao permitirem representar em imagens o que aprenderam.

Finalizada esta etapa, foi feita a pintura corporal (rosto, mão ou antebraço) de desenhos de peixe com tinta facial antialérgica. Esta ferramenta pedagógica também contribuiu para promover a reflexão dos alunos acerca do consumo de peixe.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Das ações de EAN participaram 34 alunos. De acordo com a análise das respostas obtidas para as perguntas descritas no Quadro 1, observou-se que 8,82% dos escolares nunca tinham visto um peixe vivo, enquanto 91,18% (Figura 2A) já tinham visto e 100% deles sabem que os peixes vivem na água.

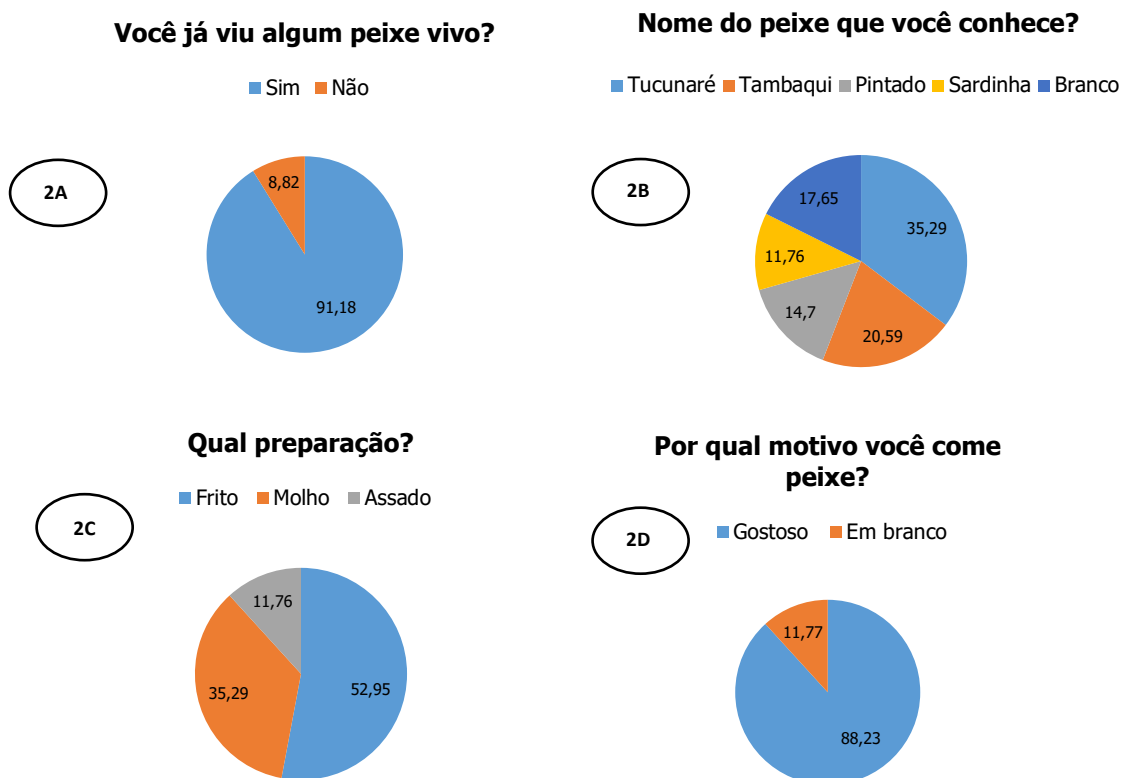


Figura 2- Percentuais das respostas referentes à caracterização da amostra. 2A- Você já viu algum peixe vivo? 2B- Nome do peixe que você conhece; 2C – Qual preparação? 2D- Por qual motivo você come peixe?

Fonte: Dados da pesquisa.

Quando questionados se sabiam nomes de peixes, as espécies citadas foram tucunaré (35,29%), tambaqui (20,59%), pintado (14,70%) e sardinha (11,76%). No entanto, 17,65% deixaram esta resposta em branco (Figura 2B).

Quanto às formas de preparações dos peixes preferidas, foram: fritos (52,94%), ao molho (35,29%) e assados (11,76%) (Figura 2C). Já com relação ao consumo de peixes, 88,23% declararam que achavam as preparações gostosas e afirmaram gostar de comer peixe (Figura 2D).

É na infância que o hábito alimentar se consolida. Sendo assim, é necessário o entendimento dos seus fatores determinantes para que seja possível propor processos educativos efetivos para a mudança do padrão alimentar da criança (RAMOS; STEIN, 2000). As preferências alimentares 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).

Tais informações são de importante relevância, pois sabe-se que cada criança possui sua individualidade, seu ritmo e sua singularidade; logo, o espaço que ela frequenta deverá ser composto de elementos que façam da escola um local que ofereça oportunidades, personalizando seu ambiente, fazendo dele um local recheado de experiências significativas para seu desenvolvimento cognitivo (SOCHA; NILES, 2014). Desta maneira, na aplicação da dinâmica "Exposição viva de peixes", todos os escolares demonstraram interesse em participar.

Acerca do conhecimento prévio dos escolares, verificou-se que 100% dos escolares sabem que comer peixe traz benefícios à saúde. Ramos e Stein (2000) salientam que a família é responsável pela transmissão da cultura alimentar. Na sua socialização, a criança aprende sobre a sensação de fome e saciedade, e desenvolve também a percepção para os sabores e as suas preferências, iniciando a formação do seu comportamento alimentar, podendo aumentar ou reduzir o consumo de tais alimentos.

A utilização de pré e pós-teste permitiu avaliar a compreensão e assimilação do conteúdo abordado durante as ações de EAN. Na Tabela 2 é possível observar uma melhora considerável de acertos no pós-teste para todas as perguntas do questionário, demonstrando a absorção e fixação do conteúdo por parte dos alunos sobre alguns dos benefícios do consumo do peixe para o corpo humano.

Tabela 2: Resultados da aplicação do pré e pós-teste sobre os benefícios do consumo do pescado.

	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%

Fonte: Dados da pesquisa.

É possível observar que, após a exposição do conteúdo de forma dialogada com a utilização do flip-chart e do jogo da memória, houve 100% de acertos para a associação do nutriente proteína com a função muscular, seguido pelo nutriente cálcio, com 94,11% de acertos após a intervenção. Além disso, 82,35% dos escolares correlacionaram corretamente o ômega-3 com os benefícios para o cérebro. Os acertos para a associação da vitamina D e vitamina A com o consumo do pescado apresentaram valores de 73,53% e 70,59%, respectivamente. Os resultados demonstram a efetividade da estratégia de educação nutricional adotada.

As informações contidas nesses métodos estão relacionadas com a composição nutricional dos peixes que se destacam nutricionalmente em relação a outros alimentos de origem animal (Figura 3). Os peixes contêm grandes quantidades de vitaminas lipossolúveis (A e D) e minerais (cálcio, fósforo, ferro, cobre, selênio). A composição lipídica dos peixes contrasta com a de mamíferos por conter elevada proporção de ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa (mais de 40%), o que impacta tanto na saúde quanto na tecnologia aplicada durante o processamento destes alimentos. As proteínas contêm todos os aminoácidos essenciais para o ser humano e elevado valor biológico (SARTORI; AMANCIO, 2012).

A atividade lúdica na educação infantil é um dos muitos caminhos que nos possibilitam ver como a criança inicia seu processo de adaptação à realidade por meio de uma conquista física, funcional, flexível e intencional com seu corpo, situando-se e organizando-o num contexto espaço-temporal que lhe é recomendável e que começa a fazer sentido para sua memória pessoal (SOCHA; NILES, 2014).

Em relação à música, por se tratar de uma linguagem universal, é capaz de modificar pensamentos, pois contribui para o processo de aprendizagem e desenvolvimento de aspectos cognitivos na criança (AIGAYE; TRUGILLO, 2013).

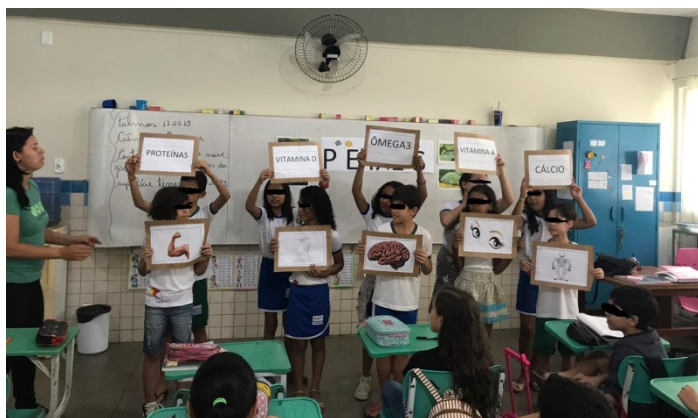


Figura 3: Associação entre os nutrientes presentes no peixe e seus benefícios para a saúde.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Durante as atividades lúdicas observou-se entusiasmo e envolvimento dos alunos que, ao cantarem a letra da canção, fixaram as informações apresentadas na etapa três de forma divertida e prazerosa.

Resultado semelhante foi obtido por Lima et al. (2017) ao utilizar paródias de músicas na atividade de educação nutricional, em que foi possível observar o envolvimento dos alunos repetindo a letra das canções e as coreografias que auxiliaram a fixação dos conhecimentos apresentados.

Ao buscar oportunizar aos escolares uma participação ativa e em equipe, realizou-se na etapa cinco a oficina culinária, que tinha como o principal ingrediente o peixe (Figura 4).



Figura 4. Oficina Culinária: "Comer peixe é bom".

Fonte: Elaborado pelos autores.

Durante a supracitada oficina culinária, foi observado que os alunos estavam entusiasmados e surpresos com o sabor agradável do patê.

De acordo com Costa et al. (2016), as oficinas culinárias, por favorecerem a troca de experiência e permitirem o envolvimento dos alunos com as preparações, impactam positivamente na alimentação, despertando o interesse do aluno a conhecer e provar novos sabores. Os mesmos autores destacam a significativa aceitação dos escolares em relação às oficinas culinárias, e afirmam que estes relatam fazer o preparo das receitas utilizadas nas oficinas em suas casas. No decorrer da atividade educativa, alguns estudantes também relataram que gostaram e pediram a receita, além de comentarem que iriam refazer a receita em casa com a família.

Silva et al. (2015) destacam que as oficinas culinárias podem se tornar um método de ensino que proporcione uma relação direta entre os alunos e os alimentos, contribuindo para uma alimentação mais saudável, além de estender os benefícios aos familiares e à comunidade envolvida.

Na sexta etapa das atividades foi despertada a criatividade dos alunos, que foram estimulados a desenharem sobre o que aprenderam durante a intervenção nutricional, colorindo e confeccionando desenhos de peixes de acordo com sua imaginação (Figura 5).

Em seguida, realizou-se pintura corporal. Esta última gerou animação e entusiasmo no grupo, o que provocou reflexão dos alunos acerca do conhecimento adquirido nas oficinas (Figura 5).

A arte pode ser utilizada como técnica de ensino para escolares, pois contribui para o desenvolvimento, sendo por meio da interação da criança com o meio que se inicia a aprendizagem (GARROCHO,1990).

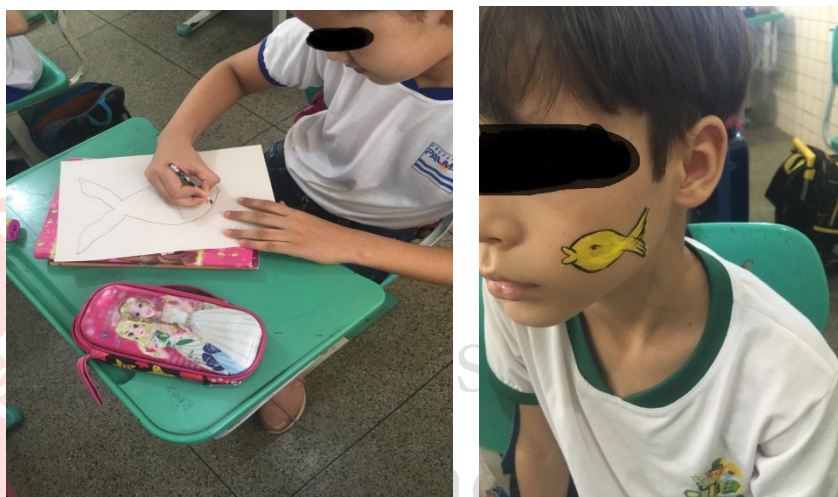


Figura 5: Exemplos de aplicação de atividades lúdicas.

Fonte: Elaborado pelos autores.

O lúdico, por proporcionar a interação da criança com o ambiente em que vive, é considerado como meio de expressão e aprendizado; logo, é visto por muitos como uma necessidade humana. As atividades lúdicas possibilitam a incorporação de valores, o desenvolvimento cultural, a assimilação de novos conhecimentos e o desenvolvimento da sociabilidade e da criatividade (SOCHA; NILES,2014). Assim, a criança encontra o equilíbrio entre o real e o imaginário e tem a oportunidade de se desenvolver de maneira prazerosa.

Durante todo o estudo percebeu-se que o lúdico é de fundamental importância para o bom desenvolvimento da criança. É através de dinâmicas, músicas e outros meios pedagógicos que o processo de ensino-aprendizagem se torna mais eficiente. Por isso, é importante que se estimule o uso desta metodologia junto às crianças que estão em processo de formação de hábitos alimentares e que, posteriormente, refletirão na fase adulta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O valor das ações de Educação Alimentar e Nutricional é notório para a promoção da saúde, tendo como estratégias a utilização de ferramentas pedagógicas simples, de baixo custo e de relevante impacto para estimular o consumo de um alimento.

A metodologia lúdica se mostrou um método eficaz no processo de ensino e aprendizagem, principalmente do público infantil, que, por meio de resultados satisfatórios, atingiu o objetivo de apresentar a composição nutricional do pescado e estimular o consumo deste alimento no meio escolar, visando uma alimentação saudável. Justifica-se essa afirmação ao averiguar, com o método de avaliação dos questionários antes e depois da aplicação das atividades lúdicas, o significativo aumento de respostas corretas acerca da composição dos peixes e sua associação com os efeitos de sua ingestão no organismo. Com este resultado, pode-se confirmar que as atividades desenvolvidas com os alunos alcançaram os objetivos propostos.

O uso de metodologias lúdicas como forma de intervenção nutricional tem importante papel no processo de mudanças dos hábitos alimentares dos escolares por estimular o interesse e curiosidade pelo alimento, além de contribuir para aquisição de novos hábitos de consumo. Assim, ações estratégicas de EAN devem ser discutidas desde a fase inicial escolar para a construção de hábitos alimentares saudáveis e escolhas alimentares conscientes e sustentáveis que visem à promoção da saúde humana. Portanto, verifica-se que ações que ocorrem desde a infância terão maior impacto nas escolhas e estilo de vida na fase adulta. Por isso, utilizou-se desta metodologia de aprendizagem para a promoção do consumo de pescado com crianças em fase de consolidação de seus hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

- ALGAYER, K. R.; TRUGILLO E. A. A música como ferramenta pedagógica no aprendizado da criança. **Eventos Pedagógicos, Sinop**, v. 4, n. 2, p.136-145, 2013.
- BORDENAVE, J. E. D. Alguns Fatores Pedagógicos. In: **Desenvolvimento gerencial de Unidades Básicas do Sistema Único de Saúde (SUS)**. Brasília: Representação do Brasil, 1997.
- 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. Lei 11.947/2009 (Lei Ordinária). Publicada no Diário Oficial da União de 17 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do programa dinheiro direto na escola aos alunos da educação básica, altera a Lei nº 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória nº 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei nº 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Brasília, 2009. Disponível: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007/2010/2009/Lei/L11948.htm>. Acesso em: 03 de agosto de 2019.
- BRITO, L. F. S; CAMARGO, J. G; SANTOS, V. F; PIRES, C. R. F; SOUSA, D. N; KATO, H. C. A. Metodologias lúdicas e educação alimentar e nutricional para promover o consumo de pescado em escolares. **Extensio**, Florianópolis, v. 16, p. 126-142, 2019.
- 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, p.5-13, 2012. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2408/2247> . Acesso em: 24 julho. 2019.
- 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. 2019.

COSTA, M.C.; SAMPAIO, E.V.; ZANIRATI, V.F.; LOPES, A.C.S.; SANTOS, L.C. Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: satisfação e aprendizado dos estudantes. **O mundo da saúde**. v. 40, n. 1, p.38-50, 2016.

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, v. 17, n. 2, p.177-184, 2004.

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, 2009.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (FNDE). **Aquisição de Produtos da Agricultura Familiar para o Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Brasília, DF; FNDE; 2016.

GARROCHO, L.C. Uma prática para a arte-educação. **Revista Sala de Aula**. v. 23, n. 3, p. 34- 41, 1990.

KREBS-SMITH, S.M.; COOK, D.A.; SUBAR, A.F.; CLEVELAND, L.; FRIDAY, J.; KAHLE, L.L. Fruit and vegetable intakes of children and adolescents in the United States. **Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**, v. 150, n.01, p. 81-86, 1996.

KOPS, N.L; ZYS, J; RAMOS, M. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. **Revista Ciência & Saúde**; v. 6, n. 2, p. 135-140, 2013.

LANES, D.V.C. SANTOS, M.; SILVA, E.; LANES, K.; PUNTEL, R.; FOLMER, V. Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Revista Ciências & Ideias**, v. 4, n. 1, p. 1-12, 2012.

LIMA, C. F. M; et al. Relato de experiência de educação nutricional para o incentivo do consumo do pescado entre escolares do ensino fundamental em Palmas, Tocantins. **Revista em extensão**, Uberlândia, v. 16, n.1, p. 140-149, 2017.

RAMOS M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v.76, n.3, p.229-237, 2000.

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.

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.

SOUZA, R. H; et. al. Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. **Revista do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/ Saúde da Família**, v.3, n. 12816, 2016.

SOUZA, W.A.; VILAS BOAS, O.M.G.C. Orientação sobre o uso de vitamina A na saúde escolar: comparação de técnicas pedagógicas. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, 183-190p, 2004.

SILVA, A.C.D.; SOUSA, A.A.; NASCIMENTO, C.R. Horta na escola: sustentabilidade e hábitos saudáveis no município de Cantá - RR. **Atas de Saúde Ambiental**. v.3, n.3, p.80-89, 2015.