


DESENVOLVIMENTO DE UM MÉTODO PARA SELEÇÃO DE TEMÁTICAS EM AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL: UMA PROPOSTA ESTRUTURADA COM EXEMPLO PRÁTICO EM MÚSICA

 <https://doi.org/10.56238/arev7n4-055>

Data de submissão: 07/03/2025

Data de publicação: 07/04/2025

Taynara Cunha Ferreira de Oliveira

Graduanda em Nutrição
Universidade Federal do Acre

Ludimila Pereira de Lima

Graduanda em Nutrição
Universidade Federal do Acre

Danila Torres de Araújo Frade Nogueira

Doutorado em Educação
Universidade Federal do Paraná
LATTES: <http://lattes.cnpq.br/1249052625702566>

Alanderson Alves Ramalho

Doutorado em Saúde Pública e Meio Ambiente
Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca - Fundação Oswaldo Cruz
LATTES: <http://lattes.cnpq.br/1173989709557324>
E-mail: alanderson.ramalho@ufac.br

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma estratégia essencial para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância. A escola se destaca como um espaço estratégico para a implementação de intervenções em EAN, exigindo metodologias estruturadas que garantam abordagens eficazes e engajadoras. Este estudo tem como objetivo desenvolver um método sistemático para a seleção de temáticas em ações de EAN voltadas a crianças dos anos iniciais do ensino fundamental. O método proposto é composto por cinco etapas sequenciais: (1) Análise do Contexto e Necessidades Locais, (2) Avaliação do Desenvolvimento Cognitivo e Sensorial, (3) Definição de Objetivos Educacionais e Alinhamento Curricular, (4) Consulta a Stakeholders e (5) Priorização e Seleção Final das Temáticas. Para demonstrar sua aplicabilidade, o método foi utilizado na criação de um recurso educativo musical intitulado "Experimentar é Legal!", que incentiva as crianças a explorarem novos alimentos por meio da música. O processo estruturado de seleção garantiu que a temática escolhida fosse relevante, pedagogicamente adequada e alinhada às diretrizes nacionais de alimentação saudável. O estudo destaca o potencial da música como ferramenta pedagógica na EAN, favorecendo a retenção do conhecimento e promovendo mudanças comportamentais positivas. Apesar das contribuições, limitações incluem a necessidade de validação em diferentes contextos e a ampliação da participação de crianças e famílias na seleção das temáticas. Pesquisas futuras devem explorar outras estratégias interativas e avaliar o impacto de longo prazo das intervenções musicais nos hábitos alimentares infantis.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Nutrição Infantil. Alimentação Saudável. Música. Educação infantil.

1 INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo fundamental para a promoção da alimentação saudável e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, desempenhando um papel essencial na formação de hábitos alimentares desde a infância (Brasil, 2012; 2014). Estudos indicam que comportamentos alimentares adquiridos nos primeiros anos tendem a se consolidar na adolescência e na fase adulta, influenciando diretamente a qualidade da alimentação e a incidência de doenças e agravos crônicos não transmissíveis (FAO, 2020; Gato-Moreno *et al.*, 2021; Medeiros *et al.*, 2022; Murimi *et al.*, 2018; Varman *et al.*, 2021).

Nesse contexto, a escola se destaca como um espaço estratégico para a implementação de ações de EAN, pois possibilita intervenções contínuas e sistemáticas, promovendo o aprendizado e incentivando escolhas alimentares saudáveis (Cotton *et al.*, 2020; Dollahite *et al.*, 2016; FAO, 2020). Além disso, a EAN está incorporada em políticas públicas brasileiras, como a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), o Guia Alimentar para a População Brasileira, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), entre outros, que reforçam a importância de estratégias educativas para estimular hábitos alimentares adequados desde a infância.

Para crianças dos anos iniciais do ensino fundamental, a seleção adequada de temáticas para ações de EAN é um aspecto central para a efetividade das intervenções. A infância é um período crítico para a construção de preferências alimentares, influenciado por fatores ambientais, sociais e culturais (Costa *et al.*, 2017). No entanto, um dos desafios enfrentados na implementação de programas de EAN é a definição de temas relevantes e metodologicamente adequados para essa faixa etária, garantindo que a abordagem educativa seja acessível e engajadora (Murimi *et al.*, 2018; Peralta *et al.*, 2016; Tombini *et al.*, 2022; Weirich e Menti, 2022). Métodos sistematizados garantem que os conteúdos sejam alinhados ao desenvolvimento cognitivo infantil, às diretrizes nutricionais vigentes e às necessidades do público-alvo. Em contrapartida, a ausência de um planejamento adequado pode resultar em conteúdos desconectados da realidade dos alunos e de baixa efetividade na mudança de hábitos alimentares (Murimi *et al.*, 2018; Tombini *et al.*, 2022; Varman *et al.*, 2021).

Entre as estratégias pedagógicas aplicadas à EAN, a música tem se destacado como uma ferramenta lúdica e eficaz, facilitando a retenção do conhecimento e tornando o aprendizado mais dinâmico e interativo (Blasco-Magraner *et al.*, 2021; Dumont *et al.* 2017; Ogunsile, 2021). Canções educativas auxiliam na assimilação de conceitos nutricionais por meio de melodias e rimas, tornando a experiência mais envolvente e participativa para as crianças (Blasco-Magraner *et al.*, 2021; Dumont *et al.* 2017). Estudos indicam que o uso da música no ensino de nutrição pode potencializar a

memorização das informações e estimular mudanças positivas no comportamento alimentar, além de tornar o processo educativo mais prazeroso e acessível (Ogunsile, 2021; Santos e Bergold, 2018).

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo principal a proposição de um método sistemático e replicável para a seleção de temáticas em EAN destinadas a crianças dos anos iniciais do ensino fundamental. Além disso, busca-se exemplificar a aplicação prática desse método por meio do desenvolvimento de uma música educativa, demonstrando sua viabilidade como ferramenta pedagógica na educação alimentar infantil. Dessa forma, espera-se contribuir para a qualificação das ações de EAN e para a construção de práticas alimentares mais saudáveis desde a infância.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo Relato de Experiência para descrever o processo metodológico para a seleção de temáticas em ações de Educação Alimentar e Nutricional voltadas a crianças dos anos iniciais do ensino fundamental, considerando aspectos nutricionais, educacionais, cognitivos e culturais.

A construção do método foi realizada por uma equipe multidisciplinar composta por um professor da Universidade Federal do Acre com experiência em educação alimentar e nutricional e musicoterapia, duas discentes do curso de bacharelado em nutrição e um musicista. A presença de profissionais de diferentes áreas permitiu uma abordagem interdisciplinar, garantindo que os temas selecionados fossem embasados em evidências científicas em nutrição, ao mesmo tempo que respeitassem princípios educacionais e estratégias lúdicas voltadas ao público infantil.

A seleção das temáticas seguiu um processo metodológico estruturado, embasado na análise de diferentes modelos educacionais e experiências bem-sucedidas na área de educação alimentar e nutricional.

Para garantir a adequação às diretrizes nacionais e internacionais, foram consideradas as orientações do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (Brasil, 2012), do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) e dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU (ONU, 2015), em especial o ODS 2 – Fome Zero e Agricultura Sustentável, ODS 3 – Saúde e Bem-Estar e ODS 4 – Educação de Qualidade.

O método foi desenvolvido em cinco etapas sequenciais, garantindo sua flexibilidade e replicabilidade em diferentes contextos educacionais (Quadro 1).

A primeira etapa do método consiste na análise do contexto e necessidades locais, cujo objetivo é identificar o perfil nutricional e de saúde infantil, considerando aspectos culturais e regionais. Essa análise deve incluir o levantamento de dados sobre estado nutricional, hábitos alimentares, influências

socioeconômicas e disponibilidade de alimentos saudáveis, permitindo alinhar as temáticas à realidade das crianças e abordar questões pertinentes ao seu cotidiano alimentar.

Em seguida, na avaliação do desenvolvimento cognitivo e sensorial, os temas devem ser adaptados ao estágio de desenvolvimento das crianças, considerando sua capacidade de compreensão e formas de aprendizagem. Nesta etapa deve-se priorizar recursos como linguagem acessível, ilustrações, jogos interativos e atividades sensoriais para facilitar o aprendizado e promover maior engajamento. Além disso, deve-se planejar estratégias que estimulem a experimentação alimentar por meio do paladar, olfato, tato e visão, permitindo que as crianças interajam ativamente com os alimentos e desenvolvam maior aceitação a novas experiências alimentares.

A terceira etapa consiste na definição dos objetivos educacionais e alinhamento curricular, garantindo que os temas selecionados estejam em conformidade com diretrizes educacionais e de saúde, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar e os Parâmetros Curriculares Nacionais. Nesta etapa, é necessário definir objetivos claros de aprendizagem, assegurando que os conteúdos trabalhados contribuam para o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos aplicáveis ao dia a dia das crianças. Além disso, busca-se a integração das temáticas com outras disciplinas escolares, favorecendo a interdisciplinaridade e possibilitando uma abordagem mais ampla da alimentação saudável dentro do ambiente escolar.

Na quarta etapa, a consulta a stakeholders, as temáticas devem ser validadas por meio de uma análise participativa, envolvendo professores e profissionais da saúde, que avaliam a relevância, aplicabilidade e adequação pedagógica dos temas propostos. Essa consulta permite ajustes e refinamentos nas escolhas temáticas, considerando a experiência dos profissionais envolvidos na educação e saúde infantil. Entretanto, destaca-se que nesta primeira aplicação do método, a consulta foi limitada a professores e profissionais da saúde, não incluindo diretamente pais e crianças. Recomenda-se que, em futuras implementações, a consulta seja ampliada para que as crianças possam expressar seus interesses e sugestões, tornando o processo ainda mais representativo.

A quinta e última etapa consiste na priorização e seleção final das temáticas, garantindo que os temas escolhidos sejam relevantes, aplicáveis ao cotidiano infantil e organizados de forma progressiva ao longo do tempo. Devem ser utilizados critérios como impacto na formação de hábitos saudáveis, viabilidade pedagógica e adequação ao contexto infantil. Além disso, recomenda-se realizar testes piloto para avaliar o engajamento das crianças e a eficácia dos conteúdos selecionados, permitindo ajustes antes da implementação definitiva das ações educativas.

Quadro 1 – Etapas do Método para Seleção de Temáticas em Ações de Educação Alimentar e Nutricional.

Etapa	Descrição
Análise do contexto e necessidades locais	Identifica-se o perfil nutricional e de saúde infantil, considerando aspectos culturais e regionais. Essa análise permite alinhar as temáticas à realidade das crianças e abordar questões pertinentes ao seu cotidiano alimentar.
Avaliação do desenvolvimento cognitivo e sensorial	Os temas são adaptados à fase cognitiva do público-alvo, utilizando uma linguagem acessível, recursos visuais e atividades práticas. Essa etapa inclui experiências sensoriais que estimulam o aprendizado ativo e o engajamento das crianças.
Definição dos objetivos educacionais e alinhamento curricular	Os temas são estruturados conforme diretrizes educacionais e de saúde, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), visando à promoção de conhecimentos significativos e aplicáveis.
Consulta a stakeholders	A seleção das temáticas é validada por meio da consulta a pais, professores e profissionais de saúde, garantindo sua relevância. Também é considerado o feedback das crianças para identificar conteúdos que despertem interesse e motivação.
Crítérios de priorização e seleção final	A seleção final prioriza temas relevantes e aplicáveis ao cotidiano infantil, considerando uma progressão educacional ao longo do tempo. Testes piloto podem ser realizados para avaliar a receptividade e a eficácia das temáticas propostas.

Fonte: Autores, 2025.

3 RESULTADOS

A aplicação do método desenvolvido para a seleção de temáticas em ações de educação alimentar e nutricional resultou na definição de cinco temas iniciais para a abordagem educativa: alimentação saudável, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, práticas alimentares saudáveis, higiene e segurança alimentar, alimentação e sustentabilidade e alimentação e cultura. Esses temas foram organizados com base nos critérios estabelecidos pelo método, garantindo a adequação às necessidades das crianças, a relevância educacional e a viabilidade pedagógica da abordagem.

Para ilustrar a aplicação do método e demonstrar sua viabilidade prática, foi desenvolvido um exemplo prático audiovisual, resultando na produção de uma música e um vídeo educativo

denominados “Experimentar é Legal!”, cuja composição e estrutura foram planejadas a partir das diretrizes do método proposto.

3.1 APLICAÇÃO DO MÉTODO NA DEFINIÇÃO DE TEMÁTICAS PARA VÍDEOS MUSICAIS EDUCATIVOS

O método estruturado para a seleção de temáticas foi aplicado na definição dos conteúdos a serem trabalhados em materiais audiovisuais educativos voltados à educação alimentar e nutricional. A escolha da música “Experimentar é Legal!” foi baseada na etapa de análise do contexto e necessidades locais, que indicou a importância de abordar a disposição das crianças para experimentar novos alimentos, um desafio recorrente na alimentação infantil. Essa escolha se mostrou alinhada com os princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira, reforçando a valorização da comida de verdade e a diversidade alimentar.

Além disso, a música foi estruturada considerando a avaliação do desenvolvimento cognitivo e sensorial, garantindo que a abordagem fosse acessível ao público infantil, promovendo uma experiência de aprendizado ativa e lúdica. A estrutura da canção foi pensada para estimular a curiosidade e a aceitação alimentar, utilizando elementos musicais que reforçam a mensagem principal de que experimentar novos alimentos pode ser divertido e saboroso.

3.2 SELEÇÃO DOS TEMAS BASEADA NOS CRITÉRIOS DO MÉTODO

A escolha do tema da música “Experimentar é Legal!” seguiu os critérios definidos na metodologia do estudo, considerando relevância, adequação ao desenvolvimento cognitivo, conexão com o currículo e diretrizes educacionais.

A relevância foi um dos principais fatores para a escolha do tema, pois incentivar hábitos alimentares saudáveis desde a infância contribui para a formação de padrões alimentares mais equilibrados ao longo da vida. O tema foi selecionado com base na necessidade de combater a resistência das crianças a novos sabores e texturas.

A adequação ao desenvolvimento cognitivo foi garantida ao adaptar a abordagem musical para a faixa etária do público-alvo. Foram utilizadas rimas simples, linguagem acessível e uma melodia envolvente para reforçar a mensagem educativa, favorecendo a memorização e o engajamento das crianças com o conteúdo.

A conexão com o currículo e diretrizes educacionais foi assegurada por meio do alinhamento da temática com as orientações do Programa Nacional de Alimentação Escolar e do Guia Alimentar para a População Brasileira. A música enfatiza a importância da diversidade alimentar e incentiva as

crianças a experimentarem diferentes tipos de alimentos, promovendo a autonomia e a consciência sobre a alimentação.

Além disso, a recepção positiva por parte de profissionais da educação e da saúde, após a divulgação pública da música, reforçou a efetividade da abordagem musical como uma estratégia inovadora e envolvente para a educação alimentar. O uso da música demonstrou potencial para tornar o aprendizado mais acessível, dinâmico e prazeroso, facilitando a assimilação dos conceitos e incentivando as crianças a adotarem hábitos alimentares mais saudáveis de forma natural e lúdica.

3.3 RELATO DO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DA MÚSICA E DO VÍDEO

O processo de desenvolvimento da música e do vídeo educativo seguiu as diretrizes do método proposto, garantindo que os conteúdos estivessem alinhados às necessidades do público infantil e aos princípios da educação alimentar e nutricional. A música “Experimentar é Legal!” foi criada para abordar um dos desafios mais comuns na alimentação infantil: a resistência a novos alimentos. A composição foi planejada para transmitir uma mensagem positiva e motivadora, incentivando as crianças a experimentarem diferentes tipos de alimentos sem medo ou rejeição (Quadro 2).

A construção da letra da música foi baseada em uma abordagem lúdica e envolvente, utilizando rimas simples e uma estrutura repetitiva para facilitar a memorização. A melodia foi composta com elementos musicais que estimulam a atenção e o engajamento das crianças, garantindo que a experiência de aprendizado fosse prazerosa e interativa. A letra reforça a ideia de que experimentar novos sabores pode ser divertido e que os gostos podem mudar ao longo do tempo, encorajando a curiosidade alimentar sem imposição.

A produção musical envolveu a escolha de instrumentos e arranjos adequados ao público infantil, priorizando sonoridades alegres e dinâmicas que criassem uma atmosfera convidativa para a participação ativa das crianças. A música foi gravada com vocais expressivos e harmonias que reforçam a energia positiva da mensagem. Durante esse processo, foram realizados testes para avaliar a recepção da canção por parte do público-alvo, garantindo que a linguagem e o ritmo fossem apropriados para a faixa etária pretendida.

Quadro 2 – Letra da Música ‘Experimentar é Legal!’.

Experimentar é Legal!

Autor: Alanderson A. Ramalho

Verso 1:

*Olha só o prato, tem coisa nova aqui,
Uma fruta diferente, que cheirinho bom senti!
Será que é docinha? Será que é azedinha?
Só tem um jeito de saber: dando uma mordidinha!*

Pré-refrão:

*Se eu nunca provar, como vou saber?
Cada sabor tem um mundo pra conhecer!*

Refrão:

*Experimentar é legal, vem comigo, vem tentar!
Cada comida nova tem um gosto pra amar!
Pode ser docinho, pode ser crocante,
Cada pedacinho faz a gente interessante!*

Verso 2:

*Tem o kiwi verdinho e o roxo do açaí,
Tem cenoura laranja, e o milho amarelinho ali!
Se eu nunca provo, como vou saber?
O que eu gosto ou não, só dá pra dizer... tentando comer!*

Ponte:

*Ei, que tal um desafio?
Hoje você escolhe um alimento novo para provar!
Pode ser uma fruta, um legume ou um grão,
Quem sabe vira o seu favorito então?*

Após a finalização da música, iniciou-se o desenvolvimento do vídeo educativo, que teve como objetivo complementar a mensagem da canção por meio de recursos visuais atrativos e narrativas interativas. A criação do roteiro foi baseada na estrutura da música, garantindo uma coerência entre o conteúdo sonoro e a animação. Foram exploradas cenas que representam situações cotidianas das crianças, como o momento das refeições, a descoberta de novos alimentos e a interação com a família e amigos durante a alimentação (Figura 1).

O vídeo foi produzido com ilustrações coloridas e personagens cativantes, criando um ambiente visual que desperta o interesse das crianças e reforça a conexão emocional com o tema. Os personagens foram desenvolvidos de maneira expressiva e animados para demonstrar reações de curiosidade e surpresa ao experimentar novos alimentos, reforçando a mensagem central da música. Além disso, foram utilizados elementos visuais que destacam a variedade alimentar, como a apresentação de diferentes frutas, legumes e preparações saudáveis de forma vibrante e atrativa.

A edição final do vídeo incorporou transições suaves, efeitos sonoros e sincronização precisa com a música para manter a fluidez da experiência audiovisual. A combinação de elementos visuais e sonoros foi planejada para maximizar a compreensão e retenção da mensagem pelas crianças. O vídeo está disponível no *YouTube* e pode ser acessado pelo endereço: https://youtu.be/xGpk7_QODsk?si=OYZrbjCHKSLQirRx .

Figura 1 - Captura de tela do vídeo “Experimentar é Legal!”



Fonte: Autores, 2025.

4 DISCUSSÃO

A seleção dos tópicos em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) costuma basear-se em diagnósticos participativos e em diretrizes oficiais (Brasil, 2012). Uma abordagem comum é realizar um levantamento de necessidades do público-alvo – por exemplo, questionários ou rodas de conversa com crianças, pais ou educadores – para identificar quais temas são mais relevantes ou quais dúvidas e dificuldades existem (Dollahite *et al.*, 2016). Esse diagnóstico situa a escolha de conteúdos na realidade do grupo, alinhando-se ao método freireano de “temas geradores”. Em um projeto brasileiro, por exemplo, educadores aplicaram questionários antes das intervenções e identificaram como prioridades tópicos como obesidade infantil, higiene alimentar, doenças transmitidas por alimentos e consumo de industrializados, entre outros (Santos e Bergold, 2018). De modo semelhante, em uma capacitação de professores, a fase de “demanda” identificou dificuldades, expectativas e principais temas que deveriam ser abordados; a etapa seguinte de pré-análise confirmou temas geradores como “alimentação saudável, opções de refeições saudáveis, promoção de hábitos saudáveis na comunidade, contexto atual da alimentação, aspectos legais na escola e aproveitamento integral dos alimentos”

(Bernardon *et al.*, 2009). Esses exemplos ilustram metodologias participativas nas quais as necessidades e interesses da comunidade escolar direcionam a seleção das temáticas de EAN.

Outro critério importante é o alinhamento com guias alimentares e políticas de saúde/nutrição vigentes. As diretrizes alimentares nacionais oferecem pistas valiosas sobre assuntos-chave que merecem ênfase especial em programas educativos (FAO, 2005; 2020; Brasil, 2014). Por exemplo, se o guia alimentar de um país destaca o consumo de frutas e verduras ou a moderação de açúcar, essas recomendações orientam a escolha de temas (p. ex., “hortaliças no dia a dia” ou “refrigerantes e açúcar”). Assim, os educadores garantem coerência científica e cultural, abordando conteúdos apropriados à faixa etária e ao contexto local. Modelos estruturados de currículo em EAN muitas vezes organizam os tópicos por eixos (como grupos de alimentos, higiene, sustentabilidade, cultura alimentar etc.), mas recomendam flexibilidade para adaptar-se à realidade dos alunos.

Diversos estudos comparativos indicam que estratégias lúdicas e interativas tendem a superar métodos tradicionais (expositivos) em termos de engajamento e aprendizagem em educação nutricional infantil. Abordagens tradicionais – como aulas teóricas, panfletos ou palestras – podem transmitir conhecimento, porém frequentemente posicionam a criança como receptora passiva. Já as abordagens lúdicas (brincadeiras, jogos, oficinas práticas, histórias, teatro, música, jardinagem, etc.) envolvem ativamente os alunos, tornando o aprendizado mais divertido e efetivo (Jarpe-Ratner *et al.*, 2016; Parmer *et al.*, 2009; Hersch *et al.*, 2014; Dudley *et al.*, 2015; Savoie-Roskos *et al.*, 2017). Uma ampla revisão sistemática demonstrou que atividades experienciais – por exemplo jogos educativos, hortas escolares, oficinas culinárias, degustações orientadas e dramatizações – melhoram significativamente os conhecimentos, atitudes e comportamentos alimentares das crianças, em comparação às intervenções sem esses elementos lúdicos (Varman *et al.*, 2021). Tais atividades práticas mostraram efetividade tanto em pré-escolares (melhorando aceitação de novos alimentos, aprendizados sensoriais) quanto em crianças do ensino fundamental (Varman *et al.*, 2021). Os resultados sugerem que envolver os alunos em “aprender fazendo” (plantando, cozinhando, jogando) promove maior compreensão e retenção dos conceitos de alimentação saudável do que somente ouvir ou ler sobre eles.

Uma revisão sistemática com metanálise em educação nutricional escolar corroborou com essa vantagem das metodologias ativas. Ao avaliar 49 intervenções, a metanálise encontrou efeitos mais robustos em todos os desfechos (como aumento do consumo de frutas/verduras e melhoria do conhecimento) quando a estratégia de ensino incluía componentes experienciais/lúdicos, em vez de apenas educação tradicional (Dudley *et al.*, 2015). Jogos e brincadeiras educativas mostram particular potencial para motivar crianças: ao competir de forma saudável, resolver desafios ou interagir com

histórias, os alunos internalizam mensagens nutricionais quase “sem perceber”, por meio da diversão. Evidências apontam que métodos lúdicos não só elevam o engajamento e interesse imediatos, mas também podem levar a mudanças de hábitos mais duradouras. Em contraste, métodos exclusivamente tradicionais correm o risco de se tornarem monótonos, tendo impacto mais limitado sobre comportamentos. Uma revisão narrativa sobre pré-escolares destacou que os instrumentos mais utilizados e adequados à cognição infantil incluem histórias infantis, jogos (tradicionais ou digitais) e guias alimentares ilustrados, concluindo que esses recursos propiciam “momentos lúdicos e significativos de aprendizagem” e devem ser explorados pelos educadores (Braga-Pontes *et al.*, 2020).

O uso de música e canções desponta como uma estratégia lúdica promissora na educação alimentar de crianças, com estudos mostrando benefícios no aprendizado e no envolvimento. A música atua como recurso multisensorial, onde ritmo, melodia e letras facilitam a memorização de conceitos e tornam a experiência prazerosa (Blasco-Magraner *et al.*, 2021; Kostilainen *et al.*, 2024; Dumont *et al.*, 2017). Pesquisas recentes avaliaram formalmente o impacto de inserir canções educativas sobre alimentação saudável em programas de EAN (Ogunsile, 2021; Pontes e Araújo, 2019; Santos e Bergold, 2018). Em um estudo quasi-experimental com adolescentes, um grupo recebeu aulas de nutrição convencionais acrescidas de músicas educativas (“healthy eating songs”), enquanto outro grupo controle teve apenas a instrução convencional. Ambos os grupos melhoraram seu conhecimento, atitude e práticas alimentares após a intervenção, mas o grupo exposto às músicas apresentou ganhos significativamente maiores em todos esses aspectos (Ogunsile, 2021). Ou seja, os alunos que aprenderam através de músicas demonstraram compreensão e comportamentos mais positivos do que aqueles que não tiveram esse reforço musical. Os autores concluíram que integrar canções temáticas ao ensino pode ser um meio eficaz de aprimorar resultados educacionais em nutrição, recomendando adaptações culturais das músicas para diferentes públicos (Ogunsile, 2021).

No contexto da primeira infância e do ensino fundamental, há diversos relatos de caso e experiências práticas sublinhando a eficácia da música como ferramenta pedagógica (Blasco-Magraner *et al.*, 2021; Kostilainen *et al.*, 2024; Dumont *et al.*, 2017). Projetos de extensão universitária no Brasil têm utilizado oficinas musicais para abordar alimentação saudável com crianças. Em uma experiência descrita entre 2014–2016, educadores conduziram “oficinas musicais” em uma escola pública, com alunos de 5 a 15 anos, abordando temas de EAN (como obesidade, higiene e alimentação industrializada) por meio de atividades lúdicas que incluíam música e composição de paródias (Santos e Bergold, 2018). Cada sessão terminava com as crianças criando uma paródia musical sobre o que aprenderam, reforçando os conceitos de forma criativa. O relato indica que tais atividades musicais geraram grande engajamento: as crianças participavam ativamente

e, ao final, conseguiam compor e cantar as paródias sugerindo compreensão dos conteúdos (Santos e Bergold, 2018). Outro relato com pré-escolares envolveu uma dramatização com personagens e a adaptação de músicas populares em paródias sobre alimentação saudável; observou-se que os pequenos assistiam com atenção, interagiam com entusiasmo e assimilavam as letras das músicas com muita facilidade, cantando junto e mostrando interesse pelo tema (Pontes e Araújo, 2019). Esses exemplos qualitativos reforçam que a música torna o ambiente de aprendizagem mais leve, divertido e memorável para o público infantil. Canções educativas – sejam compostas especialmente sobre os grupos de alimentos, vitaminas, ou adaptadas de melodias conhecidas com letras sobre comer bem – servem como mnemônicos eficazes.

A implementação de métodos estruturados de EAN – por exemplo, programas com currículo definido, material didático e metodologia padronizada – requer adaptações conforme o contexto em que ocorrem, seja o ambiente escolar formal ou espaços comunitários informais (Silva Rego *et al.*, 2022; FAO, 2020; Florintino *et al.*, 2023). Contextos educacionais formais, como escolas, oferecem estrutura e público cativo, mas apresentam desafios próprios: horários fixos, currículo já carregado de conteúdos e necessidade de alinhamento com diretrizes educacionais. Já contextos comunitários (como projetos em centros comunitários, ONG, unidades de saúde ou grupos em comunidades) proporcionam mais flexibilidade e proximidade cultural, porém enfrentam questões como a adesão voluntária do público, recursos limitados e heterogeneidade dos participantes. Estudos destacam que, para métodos estruturados serem eficazes em qualquer desses cenários, é fundamental considerar as especificidades locais e envolver os atores do contexto. Intervenções bem-sucedidas costumam ser multicomponentes e colaborativas, envolvendo escola, família e comunidade (FAO, 2020; Florintino *et al.*, 2023; Inacio *et al.*, 2022;).

Nas escolas, a literatura aponta tanto o potencial quanto os obstáculos para aplicar programas estruturados de EAN. Por um lado, programas escolares conduzidos por professores treinados podem melhorar significativamente o conhecimento nutricional e até indicadores de dieta dos alunos. Por outro lado, pesquisas também registram muitos obstáculos práticos relatados por professores e diretores, que dificultam ou limitam a execução de atividades de EAN no dia a dia escolar (Cotton *et al.*, 2020; Murimi *et al.*, 2018; Peralta *et al.*, 2016). Entre os desafios mais citados estão a falta de tempo no currículo (a nutrição acaba preterida por não cair em provas padronizadas), escassez de recursos didáticos e de apoio (materiais e treinamento) e ausência de capacitação específica dos docentes (Dudley *et al.*, 2015; Porter *et al.*, 2018; Vlieger *et al.*, 2019). Professores de níveis iniciais frequentemente não recebem preparo suficiente em educação nutricional durante sua formação (Dudley *et al.*, 2015), e muitas vezes carecem de segurança ou motivação para ensinar esses tópicos.

Além disso, implementar métodos estruturados exige continuidade e acompanhamento, o que pode esbarrar em trocas de professores ou prioridades distintas da escola. Uma revisão recente resumiu esses pontos, apontando que a EAN escolar enfrenta barreiras como: conteúdo fora das avaliações formais, professores sem expertise ou treinamento em nutrição, e poucas oportunidades de formação continuada nessa área (Cotton *et al.*, 2020). Como saída, algumas escolas têm buscado parcerias com profissionais externos (nutricionistas de programas de saúde, estudantes universitários, ONGs) para conduzir as aulas de EAN (Porter *et al.*, 2018). Essa articulação intersetorial, embora positiva por trazer especialistas, tem o contraponto de tirar do professor regular o papel de agente de saúde, quando o ideal é integrá-lo ao processo. Ou seja, nos contextos escolares, a aplicabilidade de programas estruturados depende de apoio institucional (inclusão no projeto pedagógico da escola, suporte da direção), capacitação e recursos para os educadores, e estratégias para envolver outros setores (saúde, agricultura, etc.) sem perder o engajamento da comunidade escolar.

Em contextos comunitários, os métodos estruturados precisam de igual forma ser flexíveis e culturalmente adaptados. Uma intervenção planejada para escola pode necessitar ajustes quando levada, por exemplo, a um centro comunitário rural ou urbano. Desafios comuns em comunidades incluem: dificuldade de manter a frequência dos participantes (por ser voluntário), níveis variados de alfabetização e conhecimento prévio, e limitações de infraestrutura (espaço, utensílios, alimentos para oficinas). Por outro lado, a comunidade oferece oportunidades como maior envolvimento das famílias, liberdade para abordar temas emergentes do interesse local e possibilidade de integrar saberes tradicionais. Estudos em nutrição comunitária mostram que é crucial trabalhar com os líderes locais e as famílias, e respeitar as práticas culturais alimentares, para que o método tenha aplicabilidade e impacto (FAO, 2005; 2020). A intersetorialidade é apontada como chave nos dois contextos: ações que conectam escola, serviços de saúde, assistência social e organizações locais tendem a ter mais sucesso (Bezerra, 2018; Brasil, 2012). Por exemplo, um programa estruturado de EAN pode atingir melhores resultados se envolver agentes comunitários de saúde ou líderes religiosos locais difundindo as mensagens, adaptando a linguagem e reforçando as lições fora do espaço formal. Em síntese, a aplicação de métodos estruturados em diferentes cenários exige adaptação contextual (uma “mesma” cartilha de EAN poderá ser aplicada de formas diferentes em uma escola urbana versus um projeto comunitário rural), além de colaboração entre profissionais de educação, nutricionistas e membros da comunidade. Quando esses desafios são endereçados – com treinamento adequado, materiais apropriados e apoio multi-institucional – as possibilidades de sucesso aumentam, possibilitando que a EAN estruturada transforme hábitos tanto no ambiente escolar quanto no comunitário.

A implementação de programas de EAN voltados ao público infantil enfrenta diversas dificuldades documentadas, mas a literatura também oferece estratégias para otimizar essas ações. Entre os obstáculos recorrentes está a baixa priorização da educação nutricional no contexto escolar – muitas vezes vista como atividade extra ou transversal, sem tempo dedicado na carga horária (Vlieger *et al.*, 2019). Isso relaciona-se à pressão por conteúdos avaliados em exames, fazendo com que temas de saúde fiquem em segundo plano. Além disso, existe a insuficiente formação de professores e educadores para trabalharem com EAN. Muitos profissionais relatam não se sentir preparados para ensinar nutrição de forma atraente, seja por falta de conhecimento técnico ou por falta de metodologias pedagógicas adequadas (Dudley *et al.*, 2015). A ausência de apoio pedagógico e capacitações continuadas em EAN limita a qualidade das intervenções. Outra dificuldade é a escassez de recursos didáticos e estruturais: escolas e comunidades podem não dispor de material ilustrativo, alimentos para demonstração, cozinha experimental ou mesmo espaços apropriados para atividades práticas, o que restringe a parte lúdica. Também é desafio a resistência cultural e comportamental – por exemplo, crianças (e famílias) muito habituadas a alimentos ultraprocessados podem resistir a mudanças, exigindo um esforço maior de convencimento e negociação. Envolver os pais e responsáveis é notoriamente difícil, porém crucial; estudos destacam que sem o engajamento da família, os ganhos obtidos na escola podem não se consolidar em casa (Tombini *et al.*, 2022). Ultrapassar os “muros da escola” e influenciar o ambiente familiar e comunitário é, portanto, um desafio central na implementação de EAN infantil. Por fim, há questões de política e gestão: muitas iniciativas carecem de apoio institucional e continuidade. Projetos pilotos bem-sucedidos às vezes não se sustentam por falta de financiamento, troca de gestores ou políticas públicas insuficientes (FAO, 2020).

Diante desses entraves, pesquisas e experiências sugerem diversas propostas para otimizar a EAN infantil. Uma recomendação quase unânime é investir em formação e capacitação – tanto de professores quanto de nutricionistas e outros agentes – visando prepará-los para atuar de forma integrada. Capacitações em serviço, materiais de apoio pedagógico e maior presença de conteúdos de EAN na formação inicial de educadores podem aumentar a confiança e competência para implementar ações (Dudley *et al.*, 2015; Vlieger *et al.*, 2019). Outra proposta é integrar a EAN ao currículo escolar formal, seja via disciplinas de Ciências/Biologia ou projetos interdisciplinares, em vez de tratá-la apenas como evento ocasional. A institucionalização via políticas (por exemplo, leis que inserem obrigatoriamente temas de alimentação saudável nos planos pedagógicos) ajuda a garantir tempo e recursos para essas atividades. Vários estudos enfatizam a importância de envolver as famílias e a comunidade como estratégia de otimização (Capper *et al.*, 2022; Gato-Moreno *et al.*, 2021; Medeiros *et al.*, 2022; Murimi *et al.*, 2018; Vlieger *et al.*, 2019). Isso pode ser feito através de reuniões, oficinas

culinárias com os pais, envio de materiais informativos para casa, ou até sessões educativas abertas à comunidade. Quando os pais participam de sessões presenciais e entendem as mensagens-chave, a eficácia das intervenções com as crianças aumenta significativamente (Murimi *et al.*, 2018). Também é recomendada a adoção de intervenções multicomponentes de longa duração: ao invés de ações pontuais, programas de pelo menos 6 meses, com múltiplas estratégias (aulas, práticas, melhorias no ambiente alimentar da escola, hortas, cantinas saudáveis, etc.), tendem a alcançar resultados mais robustos (Medeiros *et al.*, 2022; Murimi *et al.*, 2018). Garantir a fidelidade e qualidade das ações é outro ponto – isso inclui elaborar planos consistentes com objetivos claros e monitorar a execução, por exemplo, via treinamento dos implementadores e uso de materiais padronizados (Cotton *et al.*, 2020; Murimi *et al.*, 2018). No âmbito das dificuldades culturais, estratégias lúdicas e participativas (como jogos, músicas, teatro, degustações) são propostas justamente para quebrar resistências e aumentar o engajamento das crianças, tornando o aprendizado divertido e relevante, como discutido anteriormente. Além disso, criar espaços de diálogo intersetorial – educadores, nutricionistas, gestores escolares, profissionais de saúde – favorece a troca de conhecimentos e o apoio mútuo, minimizando o isolamento de quem toca o projeto (Tombini *et al.*, 2022). Por exemplo, a coordenação entre a equipe pedagógica e a de alimentação escolar (merendeiras, nutricionistas do PNAE) pode alinhar a teoria vista em sala com a prática do refeitório, potencializando resultados. Em síntese, as propostas para otimizar a EAN infantil envolvem: fortalecer capacidades institucionais (treinamento, currículo, recursos), estimular a participação da família/comunidade, adotar abordagens interativas e de longa duração, e assegurar apoio político e gerencial para que as iniciativas se sustentem. Quando essas recomendações são colocadas em prática – como apontam diversas revisões e estudos de caso – observa-se maior sucesso na implementação, com programas de EAN mais efetivos em promover hábitos alimentares saudáveis nas crianças (Cotton *et al.*, 2020; Murimi *et al.*, 2018; Tombini *et al.*, 2022).

Este estudo apresentou uma metodologia estruturada para a seleção de temáticas em EAN, garantindo alinhamento com diretrizes alimentares, adaptação ao desenvolvimento cognitivo infantil e participação de stakeholders, o que aumenta a relevância dos conteúdos educativos. Além disso, destaca o uso da música como ferramenta pedagógica, favorecendo a retenção do conhecimento e o engajamento das crianças. A abordagem participativa, envolvendo professores, familiares e crianças, fortalece a aplicabilidade do método e sua aceitação no contexto educacional. Por fim, a flexibilidade da metodologia permite sua replicação e adaptação para diferentes públicos, faixas etárias e realidades socioculturais, ampliando seu impacto na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Apesar de suas contribuições, o estudo apresenta algumas limitações, como a ausência de uma validação em larga escala do método, o que impede a generalização imediata dos resultados. Além disso, a consulta a stakeholders foi restrita a professores e profissionais de saúde, sem a inclusão direta das crianças e de suas famílias no processo decisório, o que poderia enriquecer ainda mais a seleção das temáticas. A aplicabilidade do método também pode variar conforme os recursos disponíveis nas instituições de ensino, podendo exigir adaptações para diferentes contextos. Por fim, o impacto da abordagem musical na retenção do conhecimento e na modificação de comportamentos alimentares ainda demanda investigações mais aprofundadas para comprovar sua efetividade a longo prazo.

5 CONCLUSÃO

Este estudo propôs um método estruturado para a seleção de temáticas em Educação Alimentar e Nutricional voltadas para crianças dos anos iniciais do ensino fundamental, visando promover hábitos alimentares saudáveis de forma mais eficaz. A aplicação prática da metodologia foi ilustrada pela criação da música e do vídeo educativo "Experimentar é Legal!", destacando a viabilidade de abordagens lúdicas no ensino nutricional. A recepção positiva do conteúdo indica que a combinação entre música e recursos audiovisuais pode ser uma estratégia eficaz para engajar crianças e incentivar a experimentação alimentar.

O método desenvolvido baseia-se em cinco etapas principais: análise do contexto e necessidades do público, avaliação cognitiva e sensorial, definição de objetivos educacionais, consulta a stakeholders e critérios de priorização dos temas. Essa estrutura permite alinhar as ações da EAN às diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira e às particularidades do desenvolvimento infantil. Além disso, apresenta potencial para aplicação em escolas, ONGs, projetos de extensão e políticas públicas, podendo ser adaptado a diferentes realidades educacionais e comunitárias.

Entretanto, o estudo possui limitações, como a necessidade de validação em diferentes contextos e públicos, além da restrição da consulta a stakeholders a professores e profissionais de saúde, sem a participação direta de crianças e familiares. Futuras pesquisas devem explorar outras estratégias pedagógicas, como jogos interativos e realidade aumentada, e avaliar os impactos do método na modificação de comportamentos alimentares a longo prazo.

Assim, este estudo representa um avanço na sistematização da escolha de temáticas em EAN infantil, reforçando a importância de abordagens baseadas em evidências e adaptadas ao público-alvo. Ao unir rigor metodológico e criatividade, a proposta contribui para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância e para a construção de um sistema alimentar mais consciente e sustentável.

REFERÊNCIAS

BERNARDON, R.; SILVA, J. R. M.; CARDOSO, G. T.; MONTEIRO, R. A.; AMORIM, N. F. A.; SCHMITZ, B. A. S.; RODRIGUES, M. L. C. F. Construção de metodologia de capacitação em alimentação e nutrição para educadores. **Revista de Nutrição**, Campinas, 22(3):389-398, mai/jun., 2009.

BEZERRA, J. A. B. **Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes**. Fortaleza: Edições UFC, 2018. 120 p. ISBN 978-85-7282-744-7.

BLASCO-MAGRANER, J. S.; BERNABE-VALERO, G.; MARÍN-LIÉBANA, P.; MORET-TATAY, C. Effects of the educational use of music on 3- to 12-year-old children's emotional development: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 7, 3668, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073668>. Acesso em: 08 fev. 2025.

BRAGA-PONTES, C.; CUSTÓDIO, S.; GRAÇA, P. Instrumentos de educação alimentar e nutricional para crianças em idade pré-escolar: necessidades e desafios atuais. **Millenium**, v. 2, n. 13, p. 81-88, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.29352/mill0213.08.00331>. Acesso em: 08 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view>. Acesso em: 06 jul. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília-DF: MDS, 2012, 68p.

CAPPER, T. E.; BRENNAN, S. F.; WOODSIDE, J. V.; MCKINLEY, M. C. What makes interventions aimed at improving dietary behaviours successful in the secondary school environment? A systematic review of systematic reviews. **Public Health Nutrition**, v. 25, n. 9, p. 2448–2464, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S1368980022000829>. Acesso em: 06 fev. 2025.

COSTA, R. R. S.; CORDEIRO, A. A.; LOURENÇO, A. E. P. **Educação alimentar e nutricional na infância**. In: CORDEIRO, A. A.; LOURENÇO, A. E. P.; PONTES, P. V. Brincar, comer, nutrir: atividades lúdicas para a educação infantil. Curitiba: CRV, 2017. p. 19-25.

COTTON, W.; DUDLEY, D.; PERALTA, L.; WERKHOVEN, Thea. The effect of teacher-delivered nutrition education programs on elementary-aged students: an updated systematic review and meta-analysis. **Preventive Medicine Reports**, v. 20, p. 101178, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101178>. Acesso em: 06 mar. 2025.

DOLLAHITE, J. S.; FITCH, C.; CARROLL, J. What does evidence-based mean for nutrition educators? Best practices for choosing nutrition education interventions based on the strength of the evidence. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 48, n.10, p. 743-748, 2016.

DUDLEY, D.; PERALTA, L.; COTTON, W; BAXTER, D. **Teaching healthy eating to primary school students: a review of evidence and best practice**. Darlinghurst: NSW Department of Education and Communities, 11 jun., 2015.

DUMONT, E.; SYURINA, E. V.; FERON, F. J. M.; VAN HOOREN, S. Music interventions and child development: a critical review and further directions. **Frontiers in Psychology**, v. 8, art. 1694, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01694>. Acesso em: 06 fev. 2025.

FAO – FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Nutrition education in primary schools**. Vol. 1: The reader. Roma: FAO, 2005.

FAO – FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **School-based food and nutrition education: a white paper on the current state, principles, challenges and recommendations for low- and middle-income countries**. Roma, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4060/cb2064en>. Acesso em: 06 fev. 2025.

FLORINTINO, C. S.; SILVA, D. K. S.; GABRIEL, C. G.; SOAR, C.; UGGIONI, P. L.; NEVES, J. Analysis of the implementation of Food and Nutrition Education actions in public schools in a capital city in southern Brazil. **Revista de Nutrição**, v. 36, e220185, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202336e220185>. Acesso em: 06 fev. 2025.

GATO-MORENO, M.; MARTOS-LIRIO, M. F.; LEIVA-GEA, I.; BERNAL-LÓPEZ, M. R.; VEGAS-TORO, F. FERNÁNDEZ-TENREIRO, M. C.; LÓPEZ-SIGUERO, J. P. Early nutritional education in the prevention of childhood obesity. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, p. 6569, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18126569>. Acesso em: 06 fev. 2025.

HERSCH, D.; PERDUE, L.; AMBROZ, T.; BOUCHER, J. L. The impact of cooking classes on food-related preferences, attitudes, and behaviors of school-aged children: a systematic review of the evidence, 2003–2014. **Preventing Chronic Disease: Public Health Research, Practice, and Policy**, v. 11, E193, nov. 2014.

INÁCIO, M. L. C.; PEREIRA, F. C.; FERNANDES, L. B.; OLIVEIRA, I. R. C.; PEREIRA, R. C.; ANGELIS-PEREIRA, M. C. Food and nutrition education using intuitive method and NOVA food classification: implications for food practices of children and adolescents. **American Journal of Health Promotion**, v. 36, n. 7, p. 1170-1182, 2022. DOI: 0.1177/089011712210923941. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0890117122109239>. Acesso em: 06 fev. 2025.

JARPE-RATNER, E.; FOLKENS, S.; SHARMA, S.; DARO, D.; EDENS, N. K. An experiential cooking and nutrition education program increases cooking self-efficacy and vegetable consumption in children in grades 3–8. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 48, n. 10, p. 697-705, 2016. Publicado online em 26 ago. 2016.

KOSTILAINEN, K.; FONTELL, N.; MIKKOLA, K.; PAKARINEN, S.; VIRTALA, P.; HUOTILAINEN, M.; FELLMAN, V.; PARTANEN, E.. Music and reading activities in early childhood associated with improved language development in preterm infants at 2–3 years of age. **Frontiers in Psychology**, v. 15, p. 1394346, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1394346>. Acesso em: 06 mar. 2025.

MEDEIROS, G. C. B. S.; AZEVEDO, K. P. M.; GARCIA, D.; SEGUNDO, V. H. O.; MATA, Á. N. S.; FERNANDES, A. K. P.; SANTOS, R. P.; TRINDADE, D. D. B. de B.; MORENO, I. M.; MARTÍNEZ, D.G.; PIUVEZAM, G. Effect of school-based food and nutrition education interventions on the food consumption of adolescents: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, p. 10522, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph191710522>. Acesso em: 04 fev. 2025.

MURIMI, M. W.; MOYEDA-CARABAZA, A. F.; NGUYEN, B.; SAHA, S.; AMIN, R.; NJIKE, V. Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: a systematic review. **Nutrition Reviews**, v. 76, n. 8, p. 553-580, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy020>. Acesso em: 04 fev. 2025.

OGUNSILE, S. E. Effectiveness of music in enhancing nutrition education outcomes among adolescents. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 53, n. 3, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.11.001>. Acesso em: 04 fev. 2025.

ONU – Organização das Nações Unidas. **Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development**. ONU, 2015. Disponível em: <https://sdgs.un.org/publications/transforming-our-world-2030-agenda-sustainable-development-17981> . Acesso em: 04 fev. 2025.

PARMER, S. M.; SALISBURY-GLENNON, J.; SHANNON, D.; STRUEMLER, B. School gardens: an experiential learning approach for a nutrition education program to increase fruit and vegetable knowledge, preference, and consumption among second-grade students. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 41, n. 3, p. xx-xx, maio 2009. DOI: 10.1016/j.jneb.2008.06.002. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/24397624>. Acesso em: 05 fev. 2025.

PERALTA, L. R.; DUDLEY, D. A.; COTTON, W. G. Teaching healthy eating to elementary school students: a scoping review of nutrition education resources. **Journal of School Health**, v. 86, n. 5, p. 334-345, mai. 2016.

PONTES, A. A. D.; ARAÚJO, J. T. A. A música como método alternativo para ações de educação alimentar e nutricional em crianças: um relato. **Anais do Congresso Nacional de Pesquisa e Ensino em Ciências (CONAPESC)**, 2019.

PORTER, K. J.; KOCH, P. A.; CONTENTO, I. R. Why and how schools make nutrition education programs “work”. **Journal of School Health**, v. 88, n. 1, p. 1-10, jan. 2018.

SANTOS, A. P. M.; BERGOLD, L. B. Oficinas musicais: a utilização do lúdico e da música para Educação Alimentar e Nutricional com escolares. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, SP, Ano 9, n.2, p 87-92, Jul-Dez. 2018. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/855/213>. Acesso em: 22 fev. 2025.

SAVOIE-ROSKOS, M. WENGREEN H.; DURWARD, C. Increasing Fruit and Vegetable Intake among Children and Youth through Gardening-Based Interventions: A Systematic Review. **J Acad Nutr Diet**, v.117, n. 2, p.240-250, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.10.014>. Acesso em: 9 fev. 2025.

TOMBINI, P. K.; OLIVEIRA, L. D.; BUENO, M. C.; SILVA, V. L.; RUIZ, E. N. F. Desafios da educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: perspectiva de nutricionistas e educadores. **Ágora (St. Cruz Sul, Online)**, v. 24, n. 2, p. 118-137, julho-dez. 2022. DOI: 10.17058/agora.v24i2.17813. Disponível em: <http://online.unisc.br/seer/index.php/agora/index>. Acesso em: 04 fev. 2025.

VARMAN, S. D.; CLIFF, D. P.; JONES, R. A.; HAMMERSLEY, M. L.; ZHANG, Z.; CHARLTON, K.; KELLY, B. Experiential learning interventions and healthy eating outcomes in children: a systematic literature review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, p. 10824, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph182010824>. Acesso em: 04 fev. 2025.

VLIEGER, N.; RILEY, N.; MILLER, A.; COLLINS, C. E.; BUCHER, T. Nutrition education in the Australian New South Wales primary school curriculum: an exploration of time allocation, translation and attitudes in a sample of teachers. **Health Promotion Journal of Australia**, v. 30, p. 94-101, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/hpja.188>. Acesso em: 06 fev. 2025.

WEIRICH, J.; MENTI, M. M.. Inclusão da educação alimentar e nutricional nos currículos escolares. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p. e545111033042-e545111033042, 2022.