CONSCIENTIZAR PARA MUDAR: ATIVIDADES EDUCATIVAS E INTEGRATIVAS ENFOCANDO OS BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS DA MERENDA ESCOLAR

Maria Fragoso Martins¹
Márcia Barbosa de Sousa²

RESUMO

A merenda escolar oferece nutrientes necessários que os alunos necessitam durante o dia. A educação alimentar nas escolas é uma excelente oportunidade para ensinar as crianças sobre a importância de uma alimentação equilibrada e saudável. Oferecer uma merenda nutritiva e diversificada é dever de toda escola, mas a grande preocupação é a grande quantidade de desperdício desse lanche pelos alunos. Desta forma, o presente trabalho teve como objetivo propor uma atividade educativa integrativa ressaltando os benefícios nutricionais da merenda escolar e seu uso de forma consciente. A pesquisa foi de caráter qualitativo desenvolvida em uma escola de ensino fundamental I, sendo realizada em duas partes, a primeira aula teórica sobre os benefícios nutricionais dos alimentos e a segunda parte a realização de um piquenique com alimentos saudáveis fazendo a relação com a merenda escolar. Na ação educativa foi visto que muitas vezes os alunos não consomem a merenda escolar porque substituem pelo que levam de casa, geralmente industrializados, julgando-os mais atrativos. Depois da aula foi visto que alunos se conscientizaram diante da aula e que perceberam que ter uma alimentação balanceada e com nutrientes não é difícil e também pode ser prazeroso.

Palavras-chave: Merenda escolar, desperdício, nutrientes

¹ Graduada em Ciências Biológicas Licenciatura - Universidade Regional do Cariri – (URCA)

E-mail: fragosomartins123@gmail.com

² Professora Doutora do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), E-mail:marcia_bsousa@unilab.edu.br

INTRODUÇÃO

As atividades educativas são fundamentais para o desenvolvimento integral das crianças, pois promovem não apenas o aprendizado acadêmico, mas também habilidades sociais, emocionais e motoras. Elas ajudam a estimular a criatividade, o pensamento crítico e a capacidade de trabalhar em equipe. Além disso, Brasil (2023, p. 4) afirma que essas atividades podem ser adaptadas para incluir temas como saúde e nutrição, promovendo uma conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis desde cedo.

A educação alimentar nas escolas é uma excelente oportunidade para ensinar as crianças sobre a importância de uma alimentação equilibrada e como fazer escolhas saudáveis. O Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) afirma que uma alimentação escolar adequada é fundamental para o desenvolvimento físico e mental das crianças, pois oferece os nutrientes essenciais para o aprendizado, conforme destacado em um estudo realizado por Brasil (2022).

A merenda escolar é essencial para garantir que os alunos tenham a energia e os nutrientes necessários para se concentrar e aprender ao longo do dia. Uma merenda balanceada deve incluir uma variedade de alimentos, como frutas, legumes, grãos integrais e proteínas. Isso não só ajuda no crescimento e desenvolvimento das crianças, mas também pode melhorar seu desempenho (Brasil, 2000, p. 3).

Oferecer uma merenda nutritiva é uma forma de combater a obesidade infantil e promover hábitos saudáveis que podem durar por toda a vida. De acordo com o Ministério da Educação do Brasil, “programas que envolvem as crianças no cultivo e preparo dos alimentos podem melhorar suas preferências alimentares e aumentar a aceitação de alimentos saudáveis” (Brasil, 2000, p. 3).

Em todas as escolas públicas do Brasil há garantia de merenda escolar para os estudantes. Na escola de Ensino Fundamental I em que a pesquisa foi realizada, todos os estudantes têm direito a uma refeição, essa refeição é diversificada entre suco, leite, arroz, feijão, carne, biscoito e sopa onde esse cardápio é elaborado para que possam atender as necessidades calóricas e de nutrientes. Mas uma grande preocupação é que há muito desperdício dessa comida, ou seja, diariamente os alunos não consomem todo esse alimento e assim gera o descarte dessa comida, pois quando se tem desperdício em uma escola outra pode estar precisando (BRASIL, 2022).

Assim se fez necessário questionar por que a merenda escolar não é de interesse dos estudantes? Como conscientizar aos estudantes sobre os benefícios da alimentação Preparada pela escola?

Diante do exposto, buscamos compreender tais questionamentos a partir de uma atividade educativa integrativa ressaltando os benefícios nutricionais da merenda escolar e seu uso de forma consciente.

REFERENCIAL TEÓRICO

Atividades educativas na escola: Interações em uma Roda de Conversa e em um piquenique

As atividades educativas na escola, como palestras e rodas de conversa, desempenham um papel crucial no desenvolvimento dos alunos. Segundo Freire (1996, p. 8), “o diálogo é uma prática educativa que se dá na troca de experiências, onde se aprende com o outro”. A roda de conversa pode ser vista como uma forma de diálogo entre o professor e os alunos. Os alunos têm a oportunidade de ouvir conhecimentos atualizados e diferentes pontos de vista. Uma roda de conversa bem estruturada pode despertar o interesse dos alunos por temas novos, incentivando a pesquisa e o aprofundamento. Os alunos aprendem a ouvir ativamente e a fazer perguntas pertinentes.

Como destaca Oliveira (2009, p. 7), “a roda de conversa é um espaço privilegiado para a construção coletiva do conhecimento”, permitindo que todos os participantes se sintam valorizados. Os alunos são incentivados a expressar suas opiniões e refletir sobre diferentes perspectivas. A interação em grupo ajuda a construir laços entre os alunos, promovendo um ambiente colaborativo. Todos os participantes têm espaço para compartilhar suas experiências e sentimentos, contribuindo para um ambiente inclusivo.

Ambas as atividades promovem a interação entre os alunos, fortalecendo laços de amizade e colaboração. Essas abordagens tornam o aprendizado mais dinâmico e envolvente, afastando os alunos do ensino tradicional ao aderir uma proposta didática crítica e reflexiva. Elas ajudam a aumentar a conscientização sobre questões sociais, ambientais e de saúde, preparando os alunos para serem cidadãos mais informados e responsáveis. Implementar essas

atividades nas escolas pode transformar o ambiente educacional em um espaço mais rico e significativo (FREIRE 1996).

A roda de conversa é uma prática em que crianças e educadores sentam em círculo para discutir temas variados, como sentimentos, valores, histórias ou eventos cotidianos. Esse momento facilita o desenvolvimento de habilidades de comunicação, escuta ativa e empatia, permitindo que as crianças compartilhem e respeitem as opiniões dos outros. De acordo com Freire e Lima (2019, p.2), “a roda de conversa proporciona um ambiente seguro para que as crianças expressem seus sentimentos e desenvolvam a empatia, sendo essencial para o desenvolvimento emocional”.

Além disso, o diálogo em grupo estimula o desenvolvimento da linguagem e da argumentação. Souza e Fernandes (2020, p. 7), afirma que, “a prática de rodas de conversa na educação infantil estimula a construção do pensamento crítico e da cooperação”.

Como aponta Rocha e Silva (2021, p. 5), “atividades ao ar livre têm impacto positivo na saúde mental e física das crianças, promovendo a saúde integral e a integração social”. Atividades educativas como rodas de conversa e piqueniques promovem o desenvolvimento social, emocional e cognitivo das crianças.

Os piqueniques educativos, realizados em ambientes externos, como parques ou jardins, promovem interação social, aprendizado sobre a natureza e oferecem uma oportunidade para atividades físicas. Esse tipo de atividade é uma forma de integrar aprendizado com lazer, ao mesmo tempo em que permite a exploração do ambiente natural, incentivando a curiosidade e o senso de pertencimento ao meio ambiente.

Segundo Oliveira e Santos (2021, p. 9), “atividades ao ar livre, como piqueniques, não apenas favorecem o desenvolvimento social das crianças, mas também promovem a saúde física e a conexão com a natureza”.

A prática de piqueniques também facilita o aprendizado sobre alimentação saudável e trabalho em equipe, quando as crianças compartilham e organizam alimentos. Conforme Andrade e Mendes (2022, p.2), “piqueniques promovem o contato das crianças com conceitos de alimentação saudável e colaboração, essenciais para o desenvolvimento integral.

Atividades como rodas de conversa e piqueniques são ferramentas poderosas no desenvolvimento integral das crianças, contribuindo tanto para a formação de habilidades sociais e emocionais quanto para o fortalecimento de valores, como o respeito, a cooperação e a responsabilidade ambiental.

Os Benefícios Nutricionais da Merenda Escolar

A merenda escolar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e na saúde das crianças. Ela não apenas fornece uma refeição durante o dia letivo, mas também traz diversos benefícios nutricionais. É uma oportunidade de garantir que as crianças recebam nutrientes importantes, como proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais. Isso ajuda no crescimento e desenvolvimento adequado, especialmente em idades críticas (Brasil, 2013).

A merenda escolar é uma excelente oportunidade para introduzir alimentos saudáveis na dieta das crianças. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), “uma alimentação saudável é fundamental para o crescimento e desenvolvimento das crianças” (OMS, 2020, p 6). Ao incluir frutas, vegetais e grãos integrais nas merendas, as escolas ajudam a estabelecer hábitos alimentares positivos desde cedo.

Uma alimentação adequada durante o dia escolar pode melhorar a concentração e o desempenho acadêmico. Quando as crianças estão bem alimentadas, têm mais energia e foco para as atividades escolares. De acordo com Brasil (2013, p.4) A merenda escolar é uma excelente oportunidade para introduzir alimentos saudáveis, como frutas, legumes e grãos integrais. Isso pode ajudar as crianças a desenvolverem hábitos alimentares positivos desde cedo, promovendo escolhas saudáveis ao longo da vida.

Uma dieta balanceada durante a infância é essencial para prevenir doenças crônicas no futuro. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) ressalta que “uma dieta equilibrada na infância reduz o risco de doenças como diabetes tipo 2 e hipertensão” (SBP, 2020, p.6). A Nutrição adequada também está diretamente ligada ao desempenho escolar. Um estudo realizado pelo Instituto Nacional de Saúde Pública (INSP) destaca que “a alimentação equilibrada contribui para a melhoria da concentração e do aprendizado” (INSP, 2019, p. 4). Isso significa que uma merenda nutritiva pode impactar positivamente a capacidade de aprendizagem e de informações pelos alunos.

Para maximizar os benefícios nutricionais da merenda escolar, é importante que os cardápios sejam elaborados com a orientação de profissionais de nutrição, levando em conta as necessidades específicas dos alunos e promovendo uma alimentação equilibrada e variada (BRASIL, 2013).

Como aponta Brasil (2022) outro aspecto importante é que as refeições em grupo promovem a socialização entre os alunos, contribuindo para o desenvolvimento social e emocional das crianças. A hora da merenda pode ser um momento importante para interações e construção de amizades. Podendo ser acompanhada de iniciativas educativas sobre nutrição, ajudando as crianças a entenderem a importância de uma alimentação equilibrada e como escolher alimentos saudáveis.

Além dos benefícios nutricionais, a merenda escolar também promove inclusão social ao garantir que todas as crianças tenham acesso à alimentação adequada. O Ministério da Educação (MEC) afirma que “a merenda escolar é um direito garantido que promove a equidade social” (MEC, 2022). Isso é especialmente importante em contextos onde algumas crianças podem não ter acesso a refeições nutritivas em casa. Além disso, ao incluir diferentes tipos de alimentos na merenda, as escolas podem apresentar às crianças a diversidade cultural alimentar, enriquecendo seu conhecimento sobre diferentes tradições.

METODOLOGIA

O presente trabalho tem caráter qualitativo. A pesquisa qualitativa é um método de investigação que busca entender fenômenos sociais e comportamentais por meio da coleta de dados não numéricos. Este tipo de pesquisa foca na compreensão profunda das experiências, percepções e significados atribuídos pelos indivíduos, utilizando entrevistas, grupos focais, observações e análise de conteúdo, focando em contextos, significados e interpretações. Os dados são geralmente analisados de forma temática ou narrativa (MINAYO, 2010).

De acordo com Minayo (2010), “a pesquisa qualitativa é uma forma de investigação que busca compreender a complexidade dos fenômenos sociais a partir da perspectiva dos sujeitos”.

A atividade foi realizada na escola de Ensino Fundamental localizada em Araripe- Ceará. A escola possui 200 alunos regularmente matriculados distribuídos em 10 turmas, o ensino ofertado abrange as séries do terceiro ao quinto ano do ensino fundamental I no período matutino e vespertino.

No presente estudo foi realizado com a turma do 5º ano A, com 21 alunos no período matutino com a duração de quatro aulas de ciências para a execução. A pesquisa se desenvolveu por meio de dois momentos distintos: Inicialmente foi realizado uma aula teórica que consistiu em nós benefícios dos alimentos, como arroz, feijão, frutas, legumes, proteínas, leite. Em seguida de roda de conversa sobre os benefícios dos alimentos, e depois foi proposto um piquenique escolar. Para isso, os alunos foram levados a quadra da escola, chegando lá, todos colocaram o que haviam levados de alimentos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aula Teórica – Alimentação saudável e equilibrada

Na primeira parte da atividade, foi feito a aula teórica, introduzindo conceitos essenciais sobre a alimentação equilibrada, com enfoque na importância dos diferentes grupos alimentares.

A aula foi iniciada com o questionamento: O que é alimentação saudável para vocês? A merenda escolar é saudável?

Algumas das respostas foram:

Comer frutas e legumes;

Professora, minha mãe diz que feijão e arroz é uma comida saudável;

Eu acho que bolo e leite é saudável;

É comer de tudo um pouco.

A merenda é saudável;

Sim;

Eu tenho certeza que sim, porque na merenda tem baião e salada e frutas pra gente comer.

Em seguida, alguns grupos alimentares foram apresentados (frutas, vegetais, grãos, proteínas, laticínios) e foi realizada uma discussão breve sobre benefícios de cada deles.

. Algumas temáticas específicas foram apresentadas com os seguintes objetivos:

- Variedade e equilíbrio no consumo dos alimentos: Entender que uma alimentação saudável deve incluir todos os grupos alimentares (carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas e minerais) em quantidades adequadas. Isso garante que o corpo tenha todos os nutrientes essenciais para funcionar corretamente.

- Consumo de frutas e verduras: Evidenciar que vegetais são essenciais para a saúde, pois fornecem fibras, vitaminas e minerais. Enfatizou-se que devemos buscar uma alimentação “colorida”, com uma boa variedade de alimentos frescos e naturais.
- Os ultraprocessados: Explorar os malefícios dos alimentos industrializados e ultraprocessados, como salgadinhos, refrigerantes, biscoitos e outros produtos ricos em açúcar, gordura e sódio, além de conservantes e aditivos artificiais.
- Leitura de rótulos: Interpretar corretamente os rótulos de alimentos. Entender a lista de ingredientes e identificar altos teores de açúcares e sódio, que são passos importantes para evitar produtos com ingredientes prejudiciais.
- Na aula destacou-se a importância de fazer escolhas mais saudáveis, que a merenda escolar possui uma variedade, que as escolhas podem ser feitas sem extremismos, valorizando o equilíbrio e a moderação.
- Os alunos mostraram conhecimento de algumas das coisas faladas em aula, mostram que sabem quais os alimentos saudáveis quais não, quais fazem bem e quais não, mas mesmo assim optam por comer por acharem gostosos e atrativos.

Roda de conversa e Piquenique

Após a aula teórica foi realizada a segunda parte da atividade, a aula prática de campo com o piquenique e a roda de conversa, onde cada aluno ficou responsável por levar um prato nutritivo e balanceado.

No momento do piquenique percebeu-se que a diversidade de alimentos foi um ponto marcante com uma variedade de lanches, como: amendoim, sanduíches integrais, patês caseiros, tapioca com ovo e queijo branco, castanha de caju, destacando os sanduíches como opções saborosas e saudáveis. Os alunos levaram também frutas frescas, como: uva, maçã, morango, manga, laranja e até mesmo salada de fruta; as bebidas foram suco natural e água. Percebeu-se que o suco demonstrou ser uma alternativa saudável e agradável a todos. A mesa do piquenique ficou recheada e colorida com variadas comidas. Os alunos puderam mostrar uns aos outros, e a si mesmos, que é possível encontrar opções práticas e saudáveis. Essas combinações mostraram que é possível fazer pratos simples e ricos em nutrientes.

Essa atividade prática reforçou o aprendizado e foi um incentivo para aplicar as lições em um ambiente social e descontraído. Na roda de conversa durante o piquenique, eles foram

questionados sobre o que eles acharam das comidas que foram levadas, se achavam saudáveis, e as respostas foram afirmativas. A partir dessas respostas, iniciou-se uma discussão sobre a importância dos alimentos presentes no piquenique, dos vegetais até o arroz e o feijão, o quanto eles são importantes para a saúde. Enfatizou-se que na merenda escolar encontramos os mesmos nutrientes ou semelhantes e foi perguntado por que eles desperdiçavam. Em relatos trazidos pelos estudantes, eles destacaram que em muitas vezes não comem por trazerem lanches de casa, e estes são mais atrativos que a comida escolar, por isso optam por eles já que em casa não podem comer, os pais mandam apenas para a escola, e aqueles que não trazem comem dos colegas.

Na continuidade, foi trazida a discussão sobre merenda escolar, a qual trás benefícios, seus nutrientes, o quão prazeroso experimentar o lanche da escola e evitando o desperdício.

Ao finalizar a roda de conversa e o piquenique foi interessante perceber o relato que muitos dos alunos fizeram que a atividade abriu os olhos para a facilidade de preparar refeições nutritivas, além de criar uma percepção mais crítica em relação aos alimentos consumidos.

Alguns dos depoimentos foram: “Sempre pensei que alimentos saudáveis eram difíceis de preparar, mas é muito simples. ”, “ O piquenique me mostrou que frutas é muito gostoso. Vou começar a comer fruta todo dia, agora. ”, “Meu lanche era bolacha e chilitos, mas se eu comer uma salada de fruta eu vou ter mais energia para brincar no recreio. ”

Essas falas demonstram como a educação alimentar tem o poder de transformar a relação das pessoas com a comida e incentivar escolhas mais conscientes e benéficas para a saúde.

Para Leme (2013) ações educativas visando a redução do desperdício do lanche nas escolas são necessárias para se ter uma melhor aplicação dos recursos destinados a este fim e uma melhor qualidade nutricional para os educandos, assim também como Santos e Souza (2015) retrata que esses tipos de ação em desenvolvimento nas escolas são importantes para se conhecer a realidade de cada instituição.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o piquenique os alunos puderam vivenciar na prática as escolhas alimentares discutidas na aula e experimentando novos alimentos de diferentes grupos. Essa experiência pode ter incentivado uma maior aceitação de alimentos saudáveis, assim os alunos podem ter refletido sobre suas preferências alimentares ou simplesmente percebido que era apenas um hábito esse consumo de alimentos industrializados.

Esta experiência reforçou a ideia de que a educação alimentar é fundamental para promover hábitos saudáveis desde cedo. Quando entendemos o impacto positivo que uma alimentação equilibrada tem na saúde, é mais fácil escolher alimentos nutritivos e reduzir o consumo de industrializados. Pequenas mudanças, como incluir mais frutas e verduras nas refeições trazem grandes benefícios a longo prazo.

Essa constatação, como apontado pela pesquisa, vai desde o espaço familiar local de primeira educação e de difusão cultural dos hábitos alimentares, e dada a condição da pesquisa no espaço educacional, faz-se necessário campanhas educativas, mas também uma readequação da merenda escolar servida as preferências dos alunos, sem com isso, perder as orientações nutricionais. Depende de cada indivíduo fazer sua parte e passar a contribuir com simples atitudes que podem melhorar com a qualidade de vida do ambiente.

Com essa aula e o piquenique, aprendemos que cuidar da alimentação pode ser prazeroso e simples. Afinal, uma alimentação saudável é o caminho para uma vida com mais disposição, energia e qualidade!

REFERÊNCIAS

ANDRADE, J.; MENDES, R. **Educação ao ar livre: metodologias e práticas educativas**. São Paulo: Editora ABC, 2022.

BRASIL. Fundo Nacional para Desenvolvimento da Alimentação e da Educação. Nutrição. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/pnae-alimentacao-e-nutricao>. Acesso em: 09 out. 2024.

BRASIL. Fundo Nacional para Desenvolvimento da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae>. Acesso em: 10 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Planejamento de cardápio para a Alimentação Escolar. **Brasília**: Ministério da Educação, 2022. 154 p. Disponível em: https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/manuais-e-cartilhas/MANUAL_V8.pdf. Acesso em: 04 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Acompanhadas pelo SUS, mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/acompanhadas-pelo-sus-mais-de-340-mil-criancas-brasileiras-entre-5-e-10-anos-possuem-obesidade>. Acesso em: 09 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). 2. Ed. Brasília, 2000.

BRASIL. Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Diário Oficial da União: Seção 1, ed. 89, p. 38, Brasília, DF, 12 maio 2020. Disponível em: <https://cecanesc.paginas.ufsc.br/files/2020/05/RESOLU%C3%87%C3%830-N%C2%BA-6-DE-8-DE-MAIO-DE-2020-RESOLU%C3%87%C3%830-N%C2%BA-6-DE-8-DE-MAIO-DE-2020-DOU-Imprensa-Nacional.pdf>. Acesso em: 10 set. 2024.

CANTO, E. L. **Ciência lá Naturais: aprendendo com o cotidiano**. 5º série. São Paulo, moderna, 1999.

CARR, W.; LEMOS, M. **Pesquisa-ação: uma abordagem para a prática educativa**. São Paulo: Editora XYZ, 1986.

FREIRE, P.; LIMA, M. **Roda de conversa: uma prática pedagógica para a construção coletiva do saber**. São Paulo: Editora XYZ, 2019.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 23. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

- LEME, A. C.; PHILIPPI, S. T.; TOASSA, E. C. (2013). O que os adolescentes preferem os alimentos da escola ou os alimentos competitivos? **Saúde e sociedade**, v. 22. N. 2. P. 463. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/W8p3dTHGrf48mvKdTX9NJfQ/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 11 de set. 2024.
- MAHAN, L.K.; ARO8N, M.5LT. KRAUSE: **alimentos, nutrição e dietoterapia**. 8° Ed. São Paulo: ROCA, 1995.
- MINAYO, M; V. **Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade**. 30. Ed. Petrópolis: Vozes, 2010.
- OLIVEIRA, A. M. **Roda de conversa: uma estratégia para a construção do conhecimento**. In: Caminhos da Educação: práticas e reflexões. São Paulo: Editora Moderna, 2009.
- OLIVEIRA, R.; SANTOS, F. **Atividades ao ar livre na educação: práticas e benefícios para o desenvolvimento integral**. São Paulo: Editora XYZ, 2021.
- ROCHA, A. P; SILVA, J. P. **Educação ao ar livre: práticas e experiências**. São Paulo: Editora XYZ, 2021.
- SANTOS, N. A.; SOUZA, T. A.; SOUZA, M. F. Intervenção no desperdício da merenda em uma escola no interior do estado do Rio Grande do Norte, Brasil. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2015. Disponível em: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/22263>. Acesso em: 12 de set. 2024.
- SOUZA, A; FERNANDES, C. **A roda de conversa como estratégia pedagógica: reflexões e práticas**. São Paulo: Editora ABC, 2020.
- VIGIANO, C. E. **Alimentação equilibrada: princípios básicos (oficinas de nutrição)**. São Paulo: NENAC. 1995.