

1:21 PM



Jaqueline dos Santos Macedo  
Haydéa Maria Marino de Sant´Anna Reis

Jaqueline dos Santos Macedo  
Haydéa Maria Marino de Sant'Anna Reis

## **A LIGA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Editora Unigranrio

1a Edição

2024



**PPGEC**  
Programa de Pós-Graduação  
em Ensino das Ciências

## Autoras:



**JAQUELINE DOS  
SANTOS MACEDO**

Mestranda do Curso de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências na Educação Básica pelo programa de pós-graduação em ensino de ciências e saúde- PPGECS da Universidade Unigranrio - AFYA. Possui duas Pós - Graduação pela Universidade Castelo Branco: uma no Ensino de Matemática (2004) e a segunda em Gestão Escolar e Coordenação Pedagógica (2023). Graduada em Licenciatura Plena - Matemática (2003). Atualmente é professora do Ensino Fundamental I, do quadro permanente, na Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro (2009) e professora do Ensino Médio, do quadro permanente, do Governo do Estado do Rio de Janeiro (2010).

Realização e Apoio:



**PPGEC**  
Programa de Pós-Graduação  
em Ensino das Ciências



# HAYDÉA MARIA MARINO DE SANT'ANNA REIS

Professora Titular Doutora no PPG em Ensino das Ciências e PPG em Humanidades, Culturas e Artes e Professora de disciplinas Pedagógicas de Cursos de Graduação da Universidade do Grande Rio - UNIGRANRIO AFYA, Presencial e EaD. Foi Diretora da Escola de Ciências, Educação, Letras, Artes e Humanidades e Coordenadora do Curso de Pedagogia. Professora aposentada da Secretaria de Educação do Estado do Rio de Janeiro. Licenciada em Pedagogia pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ/1999), Licenciada em Letras - Faculdades Integradas Cruzeiro- SP (FIC/1985), Especialista em Metodologia do Ensino Superior (FIC / SP/2006) e Gestão da Escola Pública (UFJF/2007), com Mestrado em Educação pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ/2001) e Doutorado em Educação pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ/2006). Tem experiência na área de Educação, com ênfase em Educação Especial/Educação Inclusiva. Líder de Grupo de Pesquisa no CNPq: Educação, Trabalho e Cultura. Parecerista em periódicos e Conselheira do Centro de Pesquisa, Memória e História da Educação da Cidade de Duque de Caxias na Baixada Fluminense - CEPEMHed. Desenvolve pesquisas que abordam os seguintes temas: Educação, Educação Especial, Educação Inclusiva, Tecnologias Assistivas, Metodologias Ativas, Currículo e Gestão Educacional.

Realização e Apoio:

Ficha catalográfica a ser elaborada pela Biblioteca

<b>CATALOGAÇÃO NA FONTE</b> <b>UNIGRANRIO – NÚCLEO DE COORDENAÇÃO DE BIBLIOTECAS</b>	
M1411	Macedo, Jaqueline dos Santos.  A liga da alimentação saudável / Jaqueline dos Santos Macedo; Haydéa Maria Marino de Sant'Anna Reis. – Duque de Caxias, Rio de Janeiro, 2024. 54 p.  ISBN: 9788595494572  1. Alimentação. 2. Aplicativo. 3. Jogos. I. Reis, Haydéa Maria Marino de Sant'Anna. II. Título. III. Universidade do Grande Rio "Prof. José de Souza Herdy".  <span style="float: right;">CDD: 370</span>
Rodrigo de Oliveira Brainer CRB-7: 6814	

**ISBN: 9788595494572**

Este produto educacional esta protegido pela licença

*Creative Commons:*



Este trabalho foi produzido no âmbito do Programa de Pós-graduação em Ensino das Ciências, no Curso de Mestrado Profissional em Ensino das Ciências e foi avaliado pela **Banca examinadora:**

Prof. Dra. Beatriz Brandão dos Santos Unigranrio/Afya- PPGECS

Prof. Dra. Sonia Regina Mendes dos Santos UNESA/PPGE

Prof. Dra. Denise Figueira de Oliveira FIOCRUZ

Editora Unigranrio

“A menos que modifiquemos à nossa maneira de pensar, não seremos capazes de resolver os problemas causados pela forma como nos acostumamos a ver o mundo.” — Albert Einstein

## Figuras

Fig. 1 - Interface Principal do Aplicativo.....	17
Fig. 2 – Interface de uma seção do aplicativo: Aventuras da Pirâmide.....	18
Fig. 3 – Início do vídeo explicativo.....	19
Fig. 4 - Quiz.....	20
Fig. 5 – Jogo do Grupo Alimentares.....	21
Fig. 6 – Interface de uma seção do aplicativo: Processar o alimento?.....	22
Fig. 7 - Vídeo sobre a classificação dos alimentos.....	23
Fig. 8 – Jogo Verdadeiro ou Falso.....	24
Fig. 9 – Jogo de Correspondência.....	25
Fig. 10 – Interface da seção do aplicativo: Play na Alimentação.....	26
Fig. 11 – Jogo “Estoura balões” .....	27
Fig. 12 – Jogo Labirinto.....	28
Fig. 13 – Jogo da Forca.....	29
Fig. 14 - Interface da seção do aplicativo: História.....	30
Fig. 15 – Vídeo da História Narrativa.....	31
Fig. 16 – Jogo de Interpretação sobre a história do vídeo.....	32
Fig. 17 - Interface da seção do aplicativo: Enigma.....	33
Fig. 18 – Cruzadinha.....	34
Fig.19 – Cálculo da água.....	37
Fig. 20 – Jogo para Imprimir: Quebra- Cabeça.....	39

Fig. 21 – Jogo para Imprimir e pintar: Trilha – “A corrida” .....	40
Fig. 22 – Peças e dado que acompanham o jogo “A corrida” .....	41
Fig. 23 - HQ.....	44
Fig. 24 – Capa do Gibi .....	46

#### Tabela

Tabela 1 - Currículo Carioca – Ciências da Natureza.....	12
--	----

## SUMÁRIO

Autoras .....	3
Produto Educacional.....	10
Matriz Curricular.....	11
Apresentação.....	12
Objetivos do Produto Educacional .....	14
As seções do aplicativo .....	16
Aventura da Pirâmide.....	17
Processar o alimento.....	20
Play na Alimentação.....	24
História.....	28
Enigma.....	31
As seções extras do aplicativo.....	33
Benefícios das frutas.....	34
Cálculo de ingestão de água.....	35
Jogos para imprimir.....	37
História em quadrinhos (HQ).....	41
Gibi completo.....	44
Adaptação em Sala de Aula: Integração dos Jogos e Atividades do Aplicativo na Educação Presencial .....	43
Referências.....	45

Acesso ao aplicativo.....	47
Agradecimento.....	48

## **Produto Educacional**

No mestrado profissional, o Produto Educacional é a concretização da pesquisa realizada pelo estudante de um programa de pós-graduação (PPG) *stricto sensu* profissional e surge das experiências, questionamentos e preocupações dentro do contexto educacional ao qual pertence. O desenvolvimento do produto está intrinsecamente ligado ao processo de pesquisa, sendo um resultado do outro.

A história da utilização de produtos educacionais em pesquisas tem acompanhado a evolução da educação e a adoção de novas tecnologias. Esses estudos têm desempenhado um papel fundamental no desenvolvimento e aprimoramento dos recursos educacionais, buscando proporcionar uma educação mais eficaz, engajadora e acessível para os alunos.

O conceito de produto educacional é mais abrangente que um simples objeto que fornece informações. Trata-se de um material educativo considerado como um facilitador ou mediador de experiências de aprendizado. No contexto do Mestrado Profissional, é de extrema importância promover a transferência de conhecimento para a sociedade através do desenvolvimento, aplicação e disponibilização de produtos educacionais. O aspecto fundamental a ser destacado é que o produto educacional não se limita a fornecer informações, mas desempenha um papel essencial na promoção e apoio ao desenvolvimento de uma experiência de aprendizado em um contexto específico. E fazendo uma ponte de referências antigas e mais recentes, pode-se destacar Dewey (1938), que enfatizava a importância da aprendizagem experiencial e prática. Seus trabalhos destacam a importância de os produtos educacionais oferecerem oportunidades para os alunos explorarem, experimentarem e refletirem sobre o conhecimento. E, Laurillard (2012), na qual a autora explora como as tecnologias podem ser integradas de forma eficaz no processo de ensino e aprendizagem, destacando a importância do design pedagógico e da interação entre aluno e tecnologia.

O produto educacional descrito nesse livro, denominado "A Liga da Alimentação Saudável", compreende um aplicativo, ratificando o uso de aplicativos na educação, tem se mostrado uma ferramenta de complementação de aprendizado em sala de aula para crianças que estão em período escolar.

Cada nova pesquisa e produto educacional, resultante do trabalho realizado no âmbito do mestrado profissional, representam uma chance de aprimorar o ensino, oferecendo aos professores recursos e materiais didáticos inovadores para impulsionar constantemente a dinâmica educacional.

## Matriz Curricular

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) também inclui conhecimentos, saberes e valores que guiam os conteúdos do currículo escolar, como: promover a abordagem interdisciplinar na educação em saúde, enfocando a importância de conhecer, apreciar e cuidar da saúde física e emocional, além de valorizar a diversidade de saberes e experiências culturais (BRASIL, 2018). No contexto educacional, especificamente em relação à Educação Alimentar e Nutricional, a BNCC está fundamentada na resolução no 6/2020 do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

No âmbito da Rede Municipal do Rio de Janeiro, toda a política pedagógica tem como ponto de partida o currículo. No caso da Educação Infantil e do Ensino Fundamental I, a Rede conta com o Currículo Carioca, alinhado à Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e aprovado pelo Conselho Municipal de Educação (CME), em janeiro de 2020, e segue vigente. O Currículo Carioca da Secretaria Municipal de Educação (SME) é o resultado de discussões e colaboração entre professores da rede e orienta as práticas pedagógicas nas escolas municipais do Rio de Janeiro. E no Currículo Carioca estão vigentes as seguintes diretrizes sobre a temática (alimentação) e o ano escolar (5º ano):

5.º ANO	COMPONENTE CURRICULAR – CIÊNCIAS DA NATUREZA					OBJETOS DE CONHECIMENTO
	HABILIDADES	BIMESTRE				
		1.º	2.º	3.º	4.º	
VIDA E EVOLUÇÃO	Compreender a função dos alimentos como fontes de materiais e energia para os seres vivos.		X			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrição do organismo</li> <li>• Hábitos alimentares</li> </ul>
	Conhecer os grupos alimentares.		X			
	Identificar os nutrientes encontrados nos diversos alimentos ingeridos em nossa alimentação.		X			
	Inferir que a dieta balanceada e a prática de atividades físicas favorecem a manutenção da saúde do organismo.		X			
	Elaborar um cardápio alimentar equilibrado e adequado à sua necessidade nutricional individual.		X			
	Reconhecer a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição etc.) entre crianças e jovens a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física, repouso etc.).		X			

**Tabela 1:** Currículo Carioca – Ciências da Natureza, pág.28

## APRESENTAÇÃO

Alunos (a), professores (a), responsáveis e todos os interessados em adotar hábitos alimentares mais saudáveis: Bem-vindos à "A Liga da Alimentação Saudável", um aplicativo educacional concebido com a missão de tornar a aprendizagem sobre alimentação saudável uma experiência envolvente e acessível para alunos do 5º ano do Ensino Fundamental I. Este aplicativo não só oferece uma jornada educativa, mas também introduz uma abordagem lúdica e interativa, combinando narrativa cativante e jogos estimulantes.

"A Liga da Alimentação Saudável" é mais do que apenas um aplicativo: é uma ferramenta educacional projetada para resolver um problema fundamental na prática docente: a conscientização da alimentação adequada e saudável entre crianças em idade escolar. Com história inspiradora e desafios divertidos, este aplicativo proporciona uma abordagem abrangente para a compreensão dos princípios da nutrição equilibrada e seus benefícios para a saúde.

O objetivo principal deste aplicativo é educar e inspirar os alunos do 5º ano do Ensino Fundamental I a fazerem escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis. Ao envolver os alunos em uma experiência interativa e divertida, pretendemos promover uma mudança de comportamento sustentável em relação à alimentação.

"A Liga da Alimentação Saudável" é direcionado especificamente para alunos do 5º ano do Ensino Fundamental I, um estágio crucial no desenvolvimento cognitivo e comportamental das crianças. Este grupo etário é receptivo a novas ideias e influências externas, tornando-se um público ideal para abordagens educativas inovadoras.

Este aplicativo oferece possibilidades de exploração e utilização tanto para o público especializado em educação quanto para leigos interessados em promover hábitos alimentares saudáveis entre as crianças. Professores podem integrar "A Liga da Alimentação Saudável" em suas aulas de ciências ou saúde, utilizando-o como uma ferramenta educacional complementar. Além disso, pais e cuidadores podem aproveitar o aplicativo em casa, incentivando seus filhos a aprenderem sobre nutrição de uma forma envolvente e interativa.

Além disso, a funcionalidade de acesso no sistema operacional Android torna o aplicativo acessível. Com apenas alguns toques na tela, os usuários poderão facilmente baixar o aplicativo em seus smartphones ou tablets e começar a explorar seu conteúdo educativo de forma rápida e conveniente. Isso significa que estudantes, educadores, pais e qualquer pessoa interessada em aprender sobre alimentação saudável podem acessar o aplicativo de onde estiverem, em qualquer momento do dia. Com essa acessibilidade, "A Liga da Alimentação Saudável" se torna uma ferramenta valiosa para promover a conscientização e a adoção de hábitos alimentares saudáveis em diversos contextos, tanto dentro quanto fora da sala de aula.

Em resumo, "A Liga da Alimentação Saudável" representa uma solução inovadora para o desafio de conscientizar as crianças sobre a importância da alimentação adequada e saudável. Com uma abordagem educativa única e acessível, este aplicativo promete inspirar uma geração de pré-adolescentes a fazer escolhas alimentares mais conscientes e benéficas para sua saúde e bem-estar.

As autoras

## **Objetivos do Produto Educacional:**

Como o objetivo principal deste aplicativo é educar e inspirar os alunos do 5º ano do Ensino Fundamental I a fazerem escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis, temos outros diversos objetivos práticos a serem alcançados a curto, médio e longo prazo, como descrevemos abaixo:

- Educar sobre os princípios de uma alimentação adequada e saudável: O objetivo do produto educacional " A Liga da Alimentação Saudável " é fornecer aos usuários informações e conhecimentos sobre os princípios de uma alimentação adequada e saudável, incluindo a importância de uma dieta equilibrada, onde aborda a pirâmide alimentar, o processamento dos alimentos e boas práticas alimentares.
- Promover a criatividade e análise sobre escolhas alimentares adequadas: O produto educacional visa conscientizar os usuários sobre as escolhas alimentares adequadas e os benefícios de uma alimentação saudável para a saúde e o bem-estar geral. O objetivo é ajudar os usuários a entenderem como suas escolhas alimentares afetam sua saúde a curto e longo prazo.
- Desenvolver habilidades de possibilidades de futuramente de alguma tomada de decisão em relação à alimentação: O produto educacional busca desenvolver as habilidades dos usuários na tomada de decisões informadas sobre alimentação. Isso inclui a capacidade de avaliar informações sobre alimentos, compreender o processamento dos alimentos e fazer escolhas saudáveis em diferentes contextos.
- Estimular o interesse e o engajamento dos alunos que serão usuários do aplicativo: O objetivo é proporcionar uma experiência de aprendizado envolvente e atrativa, utilizando elementos de jogos e histórias interessantes, personagens envolventes para transmitir conceitos importantes sobre alimentação adequada e saudável, tornando o aprendizado mais memorável e inspirador.

- Fomentar a consciência sobre a importância da água na alimentação: O produto educacional visa ressaltar a importância da hidratação adequada e o papel fundamental da água na alimentação saudável. O objetivo é conscientizar os usuários sobre a importância de manter-se hidratado e incentivar o consumo regular de água.
- Facilitar a transferência de conhecimento para a vida cotidiana: O objetivo é que os alunos possam aplicar os conhecimentos adquiridos durante o uso do produto educacional em suas vidas.

### As seções do aplicativo

O aplicativo foi desenvolvido como uma ferramenta educacional, que incorpora uma variedade de recursos interativos projetados para envolver e educar os alunos sobre hábitos alimentares adequados e saudáveis de maneira divertida e acessível.

Ao abrir "A Liga da Alimentação Saudável", os usuários serão recebidos por uma interface intuitiva e acolhedora, projetada para facilitar a navegação e maximizar a experiência de aprendizagem.



Fig.1 – Interface principal do aplicativo

O aplicativo é dividido em cinco seções distintas, além das seções extras sobre os benefícios das frutas, jogos para imprimir e cálculo de água. Cada uma delas aborda uma temática relacionada à alimentação saudável de maneira envolvente e educativa. A seguir, vamos apresentar detalhadamente cada parte e suas especificações:



Bem-vindo à emocionante "Aventura da Pirâmide", uma seção do aplicativo "A Liga da Alimentação Saudável" dedicada a explorar os fundamentos da alimentação saudável através da fascinante jornada pela pirâmide alimentar.



Fig.2 – Interface do uma seção do aplicativo: Aventuras da Pirâmide

Inicie sua jornada com um vídeo envolvente e informativo, onde será detalhada a pirâmide alimentar, aprendendo sobre os grupos alimentares e entendendo como cada um contribui para uma dieta equilibrada e saudável. Prepare-se para uma experiência visualmente estimulante e educativa que transformará sua compreensão acerca da alimentação adequada e saudável.

A pirâmide alimentar é conhecida como um gráfico simples, que indica a quantidade ideal de cada tipo de alimento que deve ser ingerido diariamente, com a distribuição por grupos de nutrientes.

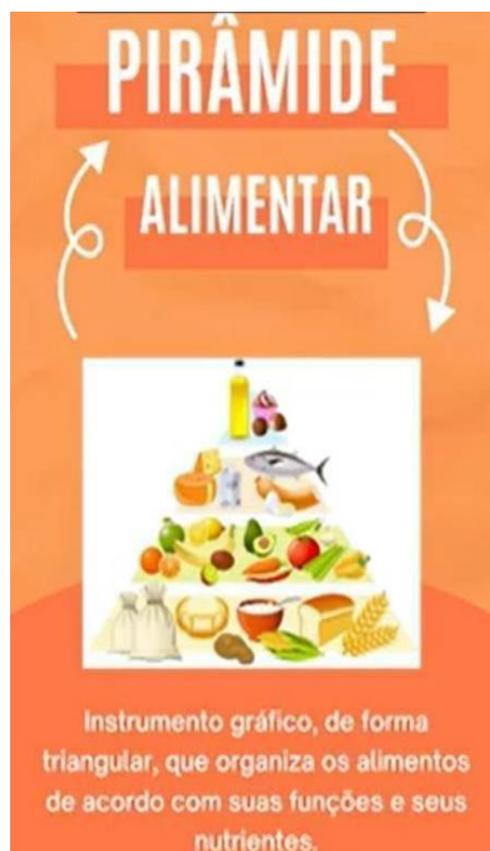


Fig. 3 – Início do vídeo informativo

Nessa seção, tem um Quiz, que serve principalmente para entretenimento, mas também pode ter outros propósitos, como educar, desafiar o conhecimento dos jogadores e promover interação social. Geralmente, os jogadores respondem a perguntas sobre uma variedade de temas, como história, ciência, cultura geral, entre outros, e ganham pontos com respostas corretas. Nesse caso, será para testar seus conhecimentos sobre a pirâmide alimentar.

Desafie-se com uma série de perguntas cuidadosamente elaboradas que abrangem os aspectos da pirâmide alimentar. Cada pergunta tem um tempo limitado para responder, aumentando a emoção e o desafio. Além disso, o jogador possui três ajudas disponíveis para usar ao longo do jogo, além de vidas limitadas que aumentam a adrenalina da competição. Com cada resposta correta, você avançará em direção a uma compreensão mais profunda e confiante dos princípios da alimentação saudável.

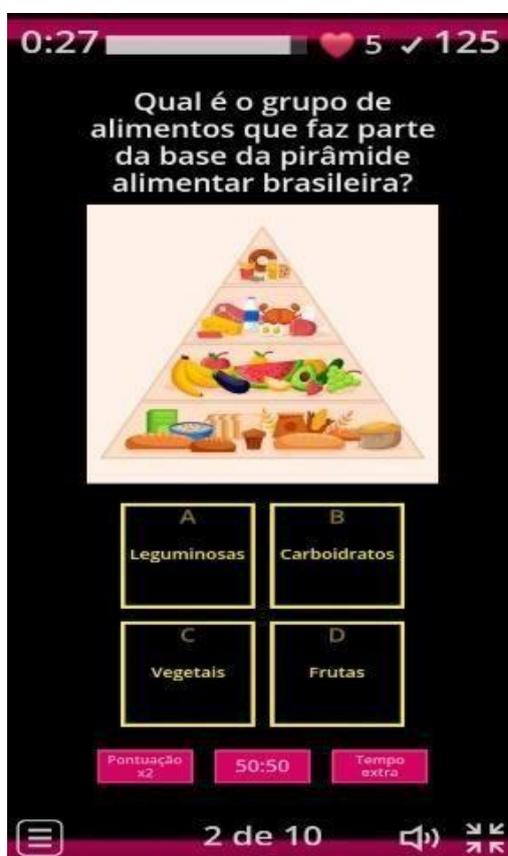


Fig. 4 – Quiz

E para uma dose extra de diversão, mergulhe no jogo emocionante inspirado na pirâmide alimentar. O jogo de correspondência entre imagem e texto é uma atividade interativa na qual os participantes precisam associar corretamente uma imagem a um texto correspondente, nesse caso, o texto serão os grupos alimentares. Este tipo de jogo é frequentemente utilizado para desenvolver habilidades cognitivas, como reconhecimento de padrões, memória visual, compreensão e associação. Neste desafio envolvente, você será desafiado a determinar a qual grupo alimentar cada imagem pertence.

Não deixe de anotar cada palavra indicada no quiz ou jogo, pois será necessário para completar na última seção.



Fig. 5 – Jogo dos Grupos Alimentares

## Processar o Alimento?

Fique craque sobre o processar de alimentos



Chegando à seção "Processando o Alimento" do aplicativo "A Liga da Alimentação Saudável", você terá a oportunidade de mergulhar fundo no fascinante mundo do processamento de alimentos e descobrir os diferentes métodos de como é feito.

Os alimentos podem ser classificados em diferentes categorias com base no tipo de processamento que recebem. Essas categorias ajudam a entender o grau de transformação que os alimentos sofrem antes de serem consumidos. Além disso, evidenciam a importância

de uma alimentação equilibrada, dando preferência a alimentos mais naturais e minimamente processados, que geralmente são mais nutritivos e saudáveis.



Fig. 6 – Interface da seção:  
Processar o alimento?

Em 2006, foi lançado o Guia Alimentar para a População Brasileira, marcando o surgimento das primeiras diretrizes oficiais de alimentação para o nosso país. No entanto, devido às mudanças sociais que impactaram a saúde e a nutrição da população, tornou-se necessário atualizar essas recomendações. A segunda edição do guia foi elaborada após um processo de consulta pública, que permitiu um amplo debate entre diversos setores da sociedade e orientou a construção da versão atualizada.

Inicie sua jornada com um vídeo educativo e esclarecedor que explora os diversos tipos de processamento de alimentos, de acordo com a versão atualizada do Guia Alimentar da População Brasileira.

Entenda como cada método afeta a qualidade e a nutrição dos alimentos, e como podemos fazer escolhas mais conscientes ao selecionar nossos alimentos.



Fig.7 – Vídeo sobre a classificação dos alimentos

Na seção há um quiz que é uma atividade em que os participantes devem determinar se uma declaração é verdadeira ou falsa. Geralmente, é uma forma simples e divertida de testar o conhecimento dos participantes sobre um determinado assunto. Este tipo de jogo pode ser utilizado como uma ferramenta educativa para revisar informações ensinadas em sala de aula. Isso pode ajudar os alunos a reterem informações de forma mais eficaz e a identificar conceitos que precisam ser revisados.

Com isso, teste seus conhecimentos sobre o processamento de alimentos com nosso desafiante jogo de verdadeiro ou falso. Responda a uma série de perguntas cuidadosamente

elaboradas para determinar se as afirmações sobre o processamento de alimentos são verdadeiras ou falsas. Com cada resposta correta, você aprofundará sua compreensão sobre o assunto e estará mais preparado para fazer escolhas alimentares saudáveis no seu dia a dia.

## Processamento de Alimentos

---



---

Quiz por [Jaqueline Jaque](#), criado 3 meses atrás

Classificação dos alimentos de acordo com seu processamento.

Fig. 8 – Jogo do Verdadeiro ou Falso

Em nosso emocionante jogo de correspondência, você será desafiado a juntar os pares de acordo com as imagens correspondentes e os tipos de processamento de alimentos.

Ele é frequentemente usado como uma atividade para desenvolver habilidades de memória e concentração, especialmente em crianças, mas também pode ser apreciado por pessoas de todas as idades. A mecânica do jogo é simples: um conjunto de cartas é disposto com a face para baixo, de forma que não seja possível ver as imagens ou informações. Os jogadores, então, viram duas cartas por vez, tentando encontrar pares correspondentes, que nesse caso corresponderão a imagem do alimento com o tipo de seu processamento. Se as duas cartas viradas forem correspondentes, o jogador as retira do jogo e continua virando cartas até não restar mais nenhuma para corresponder.

Desenvolva suas habilidades de memória e concentração enquanto explora os diferentes métodos de processamento.

Não deixe de anotar cada palavra quando for solicitado, pois será necessário para completar a última seção.



Fig. 9 – Jogo de correspondência

**Play na Alimentação**

Fique craque sobre alimentação saudável



Clicando na seção "Play na Alimentação" do aplicativo "A Liga da Alimentação Saudável", a diversão se une ao aprendizado em três jogos emocionantes que irão desafiar seus conhecimentos sobre saúde e alimentação de maneira interativa. Desenvolva suas habilidades cognitivas, enquanto aprimora seu entendimento sobre a importância de uma alimentação saudável. Estamos ansiosos para ver suas habilidades em ação!



Fig. 10 – Interface da seção: Play na Alimentação

No jogo "Estoura Balões", você terá um tempo limite para estourar os balões e soltar cada palavra-chave na definição correspondente, determinando se a alimentação é considerada saudável ou não. Desenvolva suas habilidades de associação enquanto corre contra o tempo, estourando balões com as denominações dos alimentos e identificando como alimentos saudáveis ou não saudáveis. Com movimentos precisos e rápidos, ajudará a aprimorar a coordenação e a agilidade, exigindo raciocínio rápido e resolução de problemas em um curto espaço de tempo. Há pontuações e tempo extra que vão aparecendo junto com os balões, então preste bastante atenção!



Fig. 11 – Jogo “Estoura balões”

Em seguida, embarque em uma aventura pelo "Labirinto", que é um jogo com um desafio de habilidade e raciocínio, coordenação motora para guiar até a resposta e entendimento de relação espacial entre os diferentes elementos do labirinto, como corredores, curvas e obstáculos. Isso ajuda a desenvolver habilidades de raciocínio espacial e percepção visual.

Nesse jogo, você deve mover o boneco até a região da resposta correta e fugir dos inimigos que representam os alimentos não saudáveis. Possui três vidas, então desenvolva suas habilidades de raciocínio espacial e tomada de decisões enquanto navega pelo labirinto, escolhendo o caminho certo em direção à resposta correta.

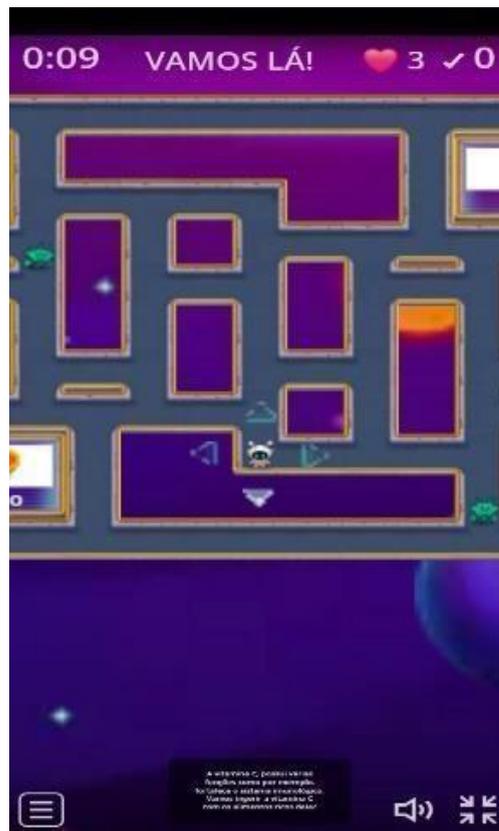


Fig. 12 – Jogo Labirinto

Por fim, desafie-se no jogo da "Forca". Essa atividade é um jogo de palavras que serve principalmente como uma atividade educativa e de entretenimento, porém possui uma gama de benefícios como: desenvolvimento do vocabulário, pois desafia os jogadores a adivinharem palavras desconhecidas, o que pode ajudar a expandir seu vocabulário e familiarizá-los com novos termos; o estímulo do raciocínio lógico, pois os jogadores usam pistas para adivinhar as letras que compõem a palavra oculta. Isso requer raciocínio lógico e dedução para chegar à resposta correta; a promoção da socialização, pois pode ser jogado em grupo, o que promove a interação social e o trabalho em equipe enquanto os jogadores colaboram para encontrar a palavra oculta.

No jogo da "Forca" que você encontrará nessa seção, deverá tentar completar duas frases escolhendo as letras corretas. Com dicas relacionadas à saúde e alimentação, você terá que usar seu conhecimento e habilidades de dedução para descobrir as palavras-chave e completar as frases de maneira correta e precisa.

Não deixe de anotar cada palavra, quando for solicitado, pois será necessário para completar a última seção.



Fig. 13 – Jogo da “Forca”

**História**  
Veja incríveis histórias



Explorando o aplicativo "A Liga da Alimentação Saudável", já na seção de Histórias, você será transportado para um mundo de imaginação e aprendizado através de narrativa cativante sobre alimentação saudável.

As histórias narrativas desempenham um papel fundamental no desenvolvimento das crianças, proporcionando benefícios em várias áreas. Estimulando a imaginação e criatividade,

tais histórias narrativas transportam as crianças para mundos imaginários, onde podem explorar novas ideias, personagens e cenários. Isso estimula a imaginação e a criatividade das crianças, permitindo-lhes sonhar e inventar.

Além disso, o desenvolvimento da linguagem é beneficiado quando as crianças ouvem e participam de histórias narrativas. Elas aprendem novas palavras, expressões e estruturas gramaticais, ampliando seu vocabulário e melhorando sua capacidade de comunicação, sem contar com o fato de apresentarem enredos complexos e personagens enfrentando desafios, que incentivam as crianças a pensar criticamente, analisar situações e considerar diferentes perspectivas. Isso ajuda a desenvolver a capacidade de resolver problemas, tomar decisões e antecipar as consequências de suas ações.

Com isso, narrativas envolventes são incorporadas ao aplicativo para transmitir conceitos importantes sobre alimentação saudável de forma atraente e memorável, incentivando os alunos a internalizarem esses princípios em suas vidas cotidianas.

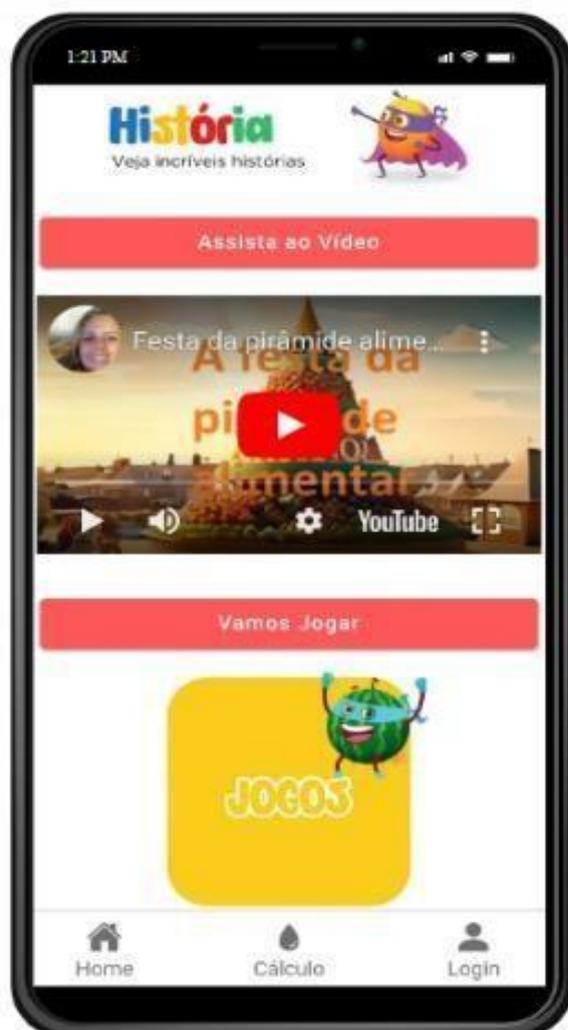


Fig. 14 – Interface da seção: História

Nessa seção, foi criada a história no vídeo com o título “A Festa da Pirâmide Alimentar”, prepare-se para uma aventura emocionante! Nesta história envolvente, você será levado a uma festa única, onde há convidados que representam um grupo alimentar da pirâmide. Descubra como esses personagens interagem e se complementam, ensinando valiosa lição sobre uma alimentação adequada e saudável.



Fig. 15 – Vídeo da História Narrativa

Após assistir ao vídeo, desafie-se com o jogo de interpretação da história.

Fazer uma interpretação textual é uma habilidade fundamental que oferece uma série de benefícios significativos. Primeiramente, ao interpretar um texto, os leitores são capazes de compreender o conteúdo. Isso implica em uma análise cuidadosa do texto para descobrir os temas principais, as mensagens transmitidas e os pontos de vista do autor. Além disso, a interpretação textual ajuda no desenvolvimento da capacidade crítica, pois desafia os leitores a avaliarem o que estão lendo, questionarem suposições e formarem suas próprias opiniões fundamentadas.

Nessa seção, você terá que relacionar perguntas com as respostas corretas, baseadas nos eventos e personagens apresentados na história que assistiu: "A Festa da Pirâmide Alimentar".

Mas cuidado! Você só tem três vidas para completar o jogo, então escolha com sabedoria para avançar!

Não deixe de anotar cada palavra, quando for solicitado, pois será necessário para completar a última seção.

0:27

♥ 3 ✓ 0



Nome  
da festa

Nutrilândia	Dos antigos para mais novos
Nutricio	Pedro
Pirâmide alimentar	Palavra do enigma, anote aí!

Fig. 16 – Jogo com a interpretação da história do vídeo.

**Enigma**

Resolva enigmas fantásticos



Chegando à seção "Enigma" do aplicativo "A Liga da Alimentação Saudável", você terá a oportunidade de testar seus conhecimentos sobre as palavras-chave essenciais relacionadas à alimentação saudável.



Fig. 17 – Interface da seção: Enigma

Durante sua jornada pelas diferentes seções do aplicativo, você foi desafiado a anotar as palavras-chave que encontrou. Agora, chegou o momento de testar sua memória e compreensão.

No "Enigma", você será apresentado a uma cruzadinha para completar com as palavras que você anotou anteriormente. Você só poderá responder corretamente se tiver registrado todas as palavras-chave enquanto explorava as outras seções do aplicativo. Caso contrário, será necessário retornar e verificar novamente quais são as palavras-chave que você perdeu.

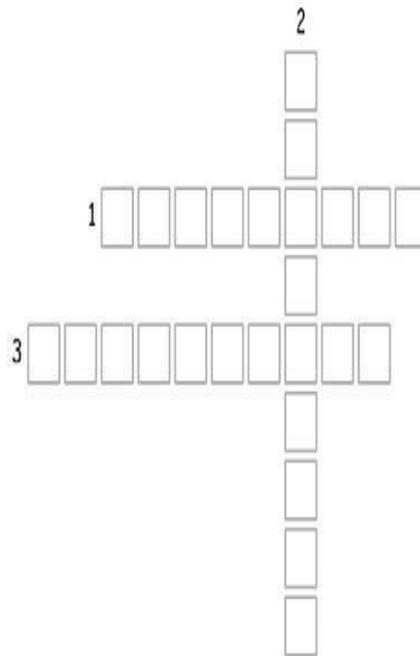


Fig. 18 - Cruzadinha

### **As seções extras do aplicativo:**

No aplicativo “A Liga da Alimentação Saudável” há uma interface na qual o usuário que estiver na tela principal estará verificando a visualização de uma série de conteúdos, como imagens, textos ou outros elementos, em um formato de rolagem horizontal. Esses conteúdos estão organizados em um loop, permitindo que o usuário navegue através clicando na tela. Essas seções extras, como são organizadas, são chamadas de carrosséis e são comumente usadas em aplicativos móveis e websites para apresentar várias informações de forma compacta e interativa, permitindo que os usuários visualizem facilmente uma variedade de conteúdo em um espaço limitado. E no nosso aplicativo, de acordo com a temática alimentação adequada e saudável, está sendo apresentado em cinco seções, conforme será descrito detalhadamente cada uma.



Na seção extra sobre os benefícios das frutas, do aplicativo "A Liga da Alimentação Saudável", você irá explorar e aprender sobre alguns dos inúmeros benefícios que as frutas oferecem para a nossa saúde e bem-estar.

As frutas são uma fonte rica de nutrientes essenciais como vitaminas, minerais, fibras, que são importantes para a saúde digestiva das crianças; e antioxidantes, que são fundamentais para a saúde geral do corpo. Ao destacar esses benefícios, incentivamos as pessoas a incluírem mais frutas em suas dietas e a conscientização sobre escolhas alimentares, pois ajuda a entenderem a importância de fazer escolhas alimentares saudáveis. Isso pode motivá-las a optarem por frutas frescas em vez de alimentos processados e industrializados, contribuindo para um estilo de vida mais saudável.

Em resumo, mostrar os benefícios das frutas é importante para promover uma alimentação saudável, prevenir doenças, manter um peso saudável e melhorar o bem-estar geral. Isso ajuda as pessoas a tomarem decisões alimentares mais conscientes e a incorporarem mais frutas em suas dietas diárias.

Incentivar as crianças a comer frutas desde cedo ajuda a estabelecer hábitos alimentares saudáveis que podem durar a vida toda. Ao introduzir uma variedade de frutas em sua dieta, as crianças aprendem a apreciar os sabores naturais dos alimentos e a preferir opções saudáveis em vez de alimentos processados e ricos em açúcar.

Nesta seção, você será guiado por uma jornada informativa e deliciosa, descobrindo quatro principais benefícios que as frutas proporcionam para o nosso corpo.



A água desempenha um papel fundamental na sustentação da vida na Terra, sendo um recurso natural essencial no ambiente e desempenhando várias funções vitais nos seres humanos, como: regula a temperatura corporal, pois quando nos exercitamos ou estamos expostos a altas temperaturas, nosso corpo responde através da transpiração, liberando água para a superfície da pele. Essa água evapora, resfriando o corpo e ajudando a evitar o superaquecimento; transporta nutrientes e oxigênio para as células, lubrifica as articulações, protege os órgãos e tecidos, elimina os resíduos do corpo, ajudando a transportar resíduos metabólicos e toxinas através da urina, suor e fezes, garantindo a função adequada dos rins e do sistema excretor. Essas são apenas algumas das razões da importância de ingerir água.

Nesta seção extra, temos o cálculo da quantidade de água de acordo com o peso corporal (kg) diretamente no aplicativo "A Liga da Alimentação Saudável". Aqui, você aprenderá a calcular a quantidade ideal de água para o seu corpo, proporcionando uma base sólida para a hidratação adequada e uma boa saúde.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão diária mínima de água para manter uma boa saúde. No entanto, as necessidades individuais podem variar com base em diferentes fatores, como clima, nível de atividade física e saúde geral.

De acordo com Varella (2021), a quantidade de água a ser ingerida deve ser feita de acordo com o cálculo feito através da multiplicação de 35mL de água por cada 1 kg. Nesse sentido, uma pessoa de 45 kg necessita de 1,5L de água por dia. Essa é uma média amplamente aceita para estimar a quantidade de água necessária para uma hidratação adequada.

Ao personalizar a sua ingestão diária de água de acordo com o seu peso, você estará melhorando sua hidratação e promovendo uma saúde ótima para o seu corpo.

Lembre-se de que este é apenas um guia geral e pode haver variações individuais. Consulte um profissional de saúde para obter recomendações personalizadas com base em suas necessidades específicas.

Calcule abaixo você também !



### Quanto de água devemos beber por dia?

Qual o seu peso? (em kg)

Em quilos

Clique aqui para calcular

Home

Cálculo

Login



Fig. 19 – Cálculo

Comece agora mesmo a calcular a quantidade ideal de água para o seu corpo e mantenha-se hidratado para uma vida saudável e equilibrada!

Manter-se hidratado ao longo do dia, ouvindo os sinais do seu corpo e bebendo água regularmente, é essencial para promover a saúde e o bem-estar a longo prazo.



**A Liga saudável em  
mais uma ação:**

**Imprima, pinte e brinque  
com seus amigos!**

Bem-vindo à seção extra que oferece arquivos para impressão e pintura no aplicativo "A Liga da Alimentação Saudável". Aqui, você terá a oportunidade de liberar sua criatividade e se divertir enquanto dá vida aos jogos com suas cores favoritas.

Estimular a criatividade desde cedo ajuda as crianças a desenvolver habilidades de pensamento criativo e inovador que serão valiosas ao longo da vida. Isso as ajuda a abordar problemas de maneira original, pensar de forma flexível e encontrar soluções criativas para desafios.

Disponibilizamos dois arquivos para você imprimir e pintar:

- Um jogo de Quebra-Cabeça:

Brincar de quebra-cabeça com crianças é uma atividade que oferece uma variedade de benefícios significativos para o seu desenvolvimento. Primeiramente, essa atividade estimula o desenvolvimento cognitivo das crianças de várias maneiras. Ao montar um quebra-cabeça, elas são desafiadas a usar habilidades como raciocínio lógico, pensamento crítico e resolução de problemas. Elas precisam reconhecer padrões, cores e formas, e fazer conexões entre as peças para completar a imagem, o que promove o desenvolvimento de habilidades cognitivas essenciais.

Além disso, brincar de quebra-cabeça é uma ótima maneira de melhorar a coordenação motora das crianças. Manipular as peças do quebra-cabeça ajuda no desenvolvimento da coordenação olho-mão e da destreza manual, especialmente quando lidam com peças menores e mais detalhadas.

Desafie-se a montar um divertido quebra-cabeça relacionado à alimentação saudável. Com várias peças para unir, você irá se entreter enquanto exercita sua mente.



Fig. 20 – Jogo para imprimir: Quebra cabeça

Concluir um quebra-cabeça também é uma conquista tangível para as crianças, o que pode aumentar sua autoestima e confiança em suas habilidades. Além disso, brincar de quebra-cabeça pode ser uma atividade colaborativa, incentivando as crianças a trabalharem juntas, compartilharem ideias e desenvolverem habilidades de comunicação e trabalho em equipe.

- Um jogo de Trilha chamado “A corrida”:

O jogo de trilha é uma atividade muito significativa para o desenvolvimento das crianças em várias áreas importantes. Movimentar-se pelo tabuleiro requer que as crianças acompanhem números e façam cálculos simples, contribuindo para o fortalecimento de suas habilidades matemáticas de uma maneira envolvente e interativa.

Outro aspecto importante é o desenvolvimento da concentração e do foco. Durante uma partida de trilha, as crianças precisam estar atentas ao jogo, planejar suas estratégias e acompanhar as jogadas do adversário.

Além disso, o jogo de trilha é uma atividade social, frequentemente jogada com amigos ou familiares. Isso proporciona uma oportunidade valiosa para as crianças interagirem, compartilharem ideias e desenvolverem habilidades sociais, como cooperação, comunicação e respeito mútuo. Aprendem a competir de forma saudável, a lidar com vitórias e derrotas, e a respeitar as regras do jogo e os outros jogadores.

Também é importante destacar o aspecto espacial do jogo. Movimentar-se pelo tabuleiro requer uma compreensão básica de espaço e orientação, o que contribui para o desenvolvimento das habilidades de raciocínio espacial das crianças.

Em resumo, o jogo de trilha é uma atividade rica e multifacetada que oferece uma série de benefícios para o desenvolvimento das crianças, incluindo estímulo cognitivo, fortalecimento das habilidades matemáticas, melhoria da concentração, promoção da socialização e desenvolvimento de habilidades emocionais e espaciais. Por esses motivos, é uma atividade que vale a pena incorporar na rotina de brincadeiras das crianças e não poderia estar de fora do nosso aplicativo!

Entre em uma emocionante jornada através do jogo de trilha: imprima o tabuleiro, as peças e o dado, e prepare-se para uma aventura divertida enquanto avança pelas casas, aprendendo sobre escolhas alimentares saudáveis e desfrutando de momentos de diversão em família.

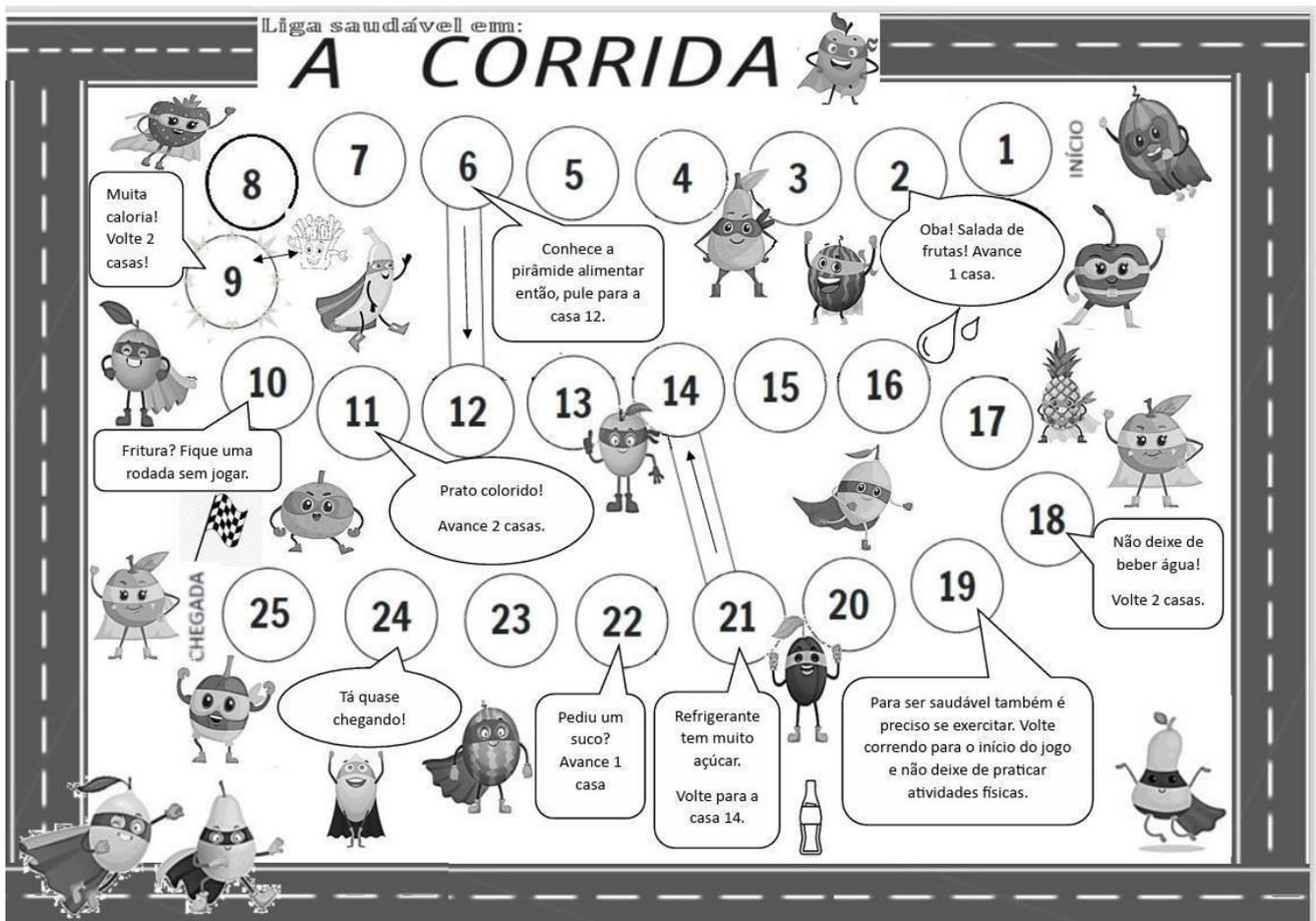


Fig. 21 – Jogo de trilha – “A corrida”

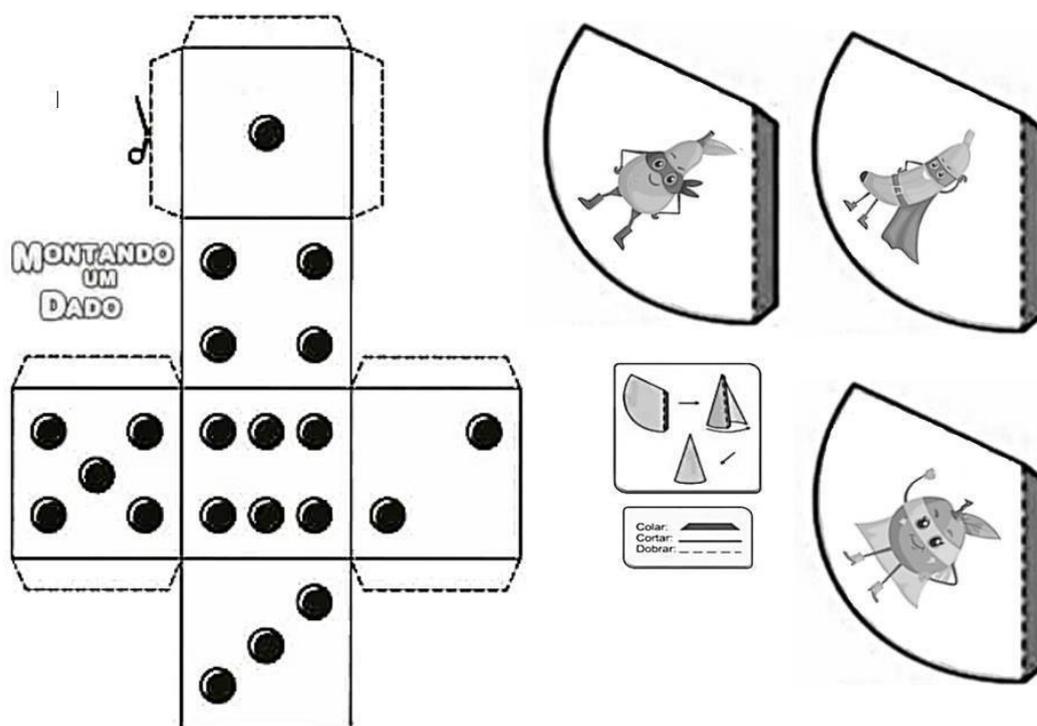


Fig. 22 – Peças e dado que acompanham o jogo da trilha

Montar o dado e as peças do jogo é uma atividade importante que oferece diversas oportunidades de aprendizado e desenvolvimento para as crianças. Quando elas se engajam nesse processo, estão exercitando habilidades motoras finas ao manipular objetos pequenos e delicados. Esse tipo de atividade contribui para o aprimoramento da destreza manual, fundamental para tarefas cotidianas, como escrever e manipular objetos com precisão, devido à atenção aos detalhes. As crianças precisam prestar atenção à orientação correta das peças, seguir as instruções para montar, enfrentam desafios durante o processo de montagem, como encontrar a peça correta para uma determinada posição ou resolver problemas de encaixe. As crianças exercitam suas habilidades de resolução de problemas. Elas são incentivadas a pensar de forma criativa e a encontrar soluções para os obstáculos que encontram, o que promove o desenvolvimento de uma mentalidade crítica e inovadora e melhora sua capacidade de observação e concentração.

E poderá também fazer a montagem do jogo na sala de aula, de forma colaborativa, com a participação de várias crianças, promovendo a interação social, o trabalho em equipe e a comunicação entre elas. Essa troca de ideias e cooperação fortalece os laços sociais e ensina habilidades importantes de convivência.

Ao imprimir e pintar esses jogos, você estará criando uma experiência interativa e educativa que irá inspirar tanto você quanto aqueles ao seu redor a adotar hábitos alimentares mais saudáveis.

Então, pegue seus lápis de cor, pincéis e prepare-se para dar vida a esses jogos incríveis! Divirta-se colorindo e explorando o mundo da alimentação saudável de uma maneira única e criativa.



As histórias em quadrinhos desempenham um papel significativo no desenvolvimento das crianças. Elas são uma forma divertida e envolvente de leitura que oferece uma série de benefícios educacionais e emocionais para as crianças. Elas estimulam a leitura, o desenvolvimento da linguagem, a imaginação, a criatividade, habilidades de narrativa, compreensão visual e a exploração de temas e valores importantes. E, como a temática da alimentação adequada e saudável, não seria diferente.

Essas narrativas ilustradas têm o poder de educar, inspirar e influenciar os hábitos alimentares das crianças de maneira agradável e acessível. Ao abordar a importância de uma dieta equilibrada, rica em nutrientes e alimentos frescos, as histórias em quadrinhos podem servir como ferramenta educacional valiosa. Personagens que valorizam e praticam uma alimentação saudável podem transmitir mensagens positivas sobre a relação entre dieta e saúde, incentivando as crianças a fazerem escolhas alimentares conscientes desde cedo.

Sem contar que as histórias em quadrinhos têm o potencial de abordar questões mais amplas relacionadas à alimentação, como sustentabilidade, desperdício de alimentos, a uma variedade de alimentos de diferentes culturas e tradições. Ao explorar esses temas de forma acessível e cativante, as crianças podem desenvolver uma compreensão mais profunda das

complexidades do sistema alimentar e do impacto de suas escolhas alimentares no mundo ao seu redor.

A inclusão de diversidade alimentar nas HQs também é crucial, pois expõe as crianças a uma variedade de alimentos de diferentes culturas e tradições. Isso não apenas promove a aceitação e a apreciação da diversidade cultural, mas também incentiva as crianças a experimentarem novos alimentos e a explorarem os sabores e ingredientes de diferentes localidades.

Além de educar sobre nutrição e promover a conscientização sobre questões alimentares, as histórias em quadrinhos também podem ser uma ferramenta eficaz no combate à obesidade infantil e às doenças relacionadas à má alimentação. Ao destacar os benefícios de uma alimentação saudável e a importância da atividade física, as histórias podem inspirar as crianças a adotarem um estilo de vida mais saudável e ativo.

As histórias em quadrinhos que abordam a temática de alimentação adequada e saudável podem desempenhar um papel significativo na formação de hábitos alimentares saudáveis e na promoção de uma compreensão mais ampla e crítica sobre questões alimentares e nutricionais. Ao fornecer informações de maneira envolvente e inspiradora, essas histórias têm o potencial de impactar positivamente a saúde e o bem-estar das crianças, contribuindo para uma geração mais saudável e consciente.

A Mauricio de Sousa Produções, também conhecida como Estúdios Mauricio de Sousa, (MSP), é uma das editoras de quadrinhos do Brasil. A empresa, fundada pelo cartunista brasileiro Mauricio de Sousa, é responsável pela produção de histórias em quadrinhos, desenhos animados, criação e desenvolvimento de personagens, licenciamento de produtos e todos os demais projetos relacionados com as figuras dos personagens criados por Maurício de Sousa e/ou por funcionários da empresa e, a mais conhecida, mundialmente, pelas suas criações, em especial, é a Turma da Mônica. Essa franquia não apenas diverte, mas também educa, abordando questões relevantes para o desenvolvimento infantil.

O Meu Pratinho Saudável é um programa do Incor e do Instituto da Criança – HCFMUSP para combate da obesidade infantil e a parceria entre a Mauricio de Sousa Produções e o projeto Meu Pratinho Saudável representa uma convergência de esforços entre duas instituições comprometidas com a saúde e o bem-estar das crianças brasileiras. Através dessa colaboração, as histórias em quadrinhos da Turma da Mônica passam a

incluir narrativas que abordam a importância de uma alimentação equilibrada, destacando a diversidade de alimentos, a necessidade de consumir frutas, legumes e verduras, e os benefícios de uma dieta saudável.

Nada como uma história em quadrinhos (HQ) para ler e se divertir também!



Fig. 23 – HQ disponível no site do Conselho Federal de Nutricionistas

# Você gosta de Gibi?



BAIXE UM GIBI INTEIRO PARA VOCÊ!

Gibis são uma ferramenta eficaz para alcançar esse público-alvo de forma acessível.

Ler gibis pode ajudar as crianças a desenvolver habilidades diversas, como a compreensão textual, já que elas precisam interpretar as imagens e o texto em conjunto para entender a história. Isso promove a alfabetização visual e a capacidade de compreender narrativas de forma mais ampla; O estímulo à imaginação e criatividade já que as histórias em quadrinhos que formam os gibis são frequentemente repletas de aventura, fantasia e personagens imaginativos, o que pode estimular a imaginação das crianças e inspirá-las a criar suas próprias histórias e personagens; o desenvolvimento da linguagem devido a apresentar uma variedade de palavras e expressões, o que ajuda a enriquecer o vocabulário das crianças e oferece oportunidades para praticar habilidades de comunicação e compreensão oral.

Ao usar personagens conhecidos e queridos, como os da Turma da Mônica, o governo pode aumentar ainda mais o engajamento das crianças com a mensagem.

O Ministério da Saúde disponibilizou um gibi da Turma da Mônica intitulado “Alimentos Saudáveis” em novembro de 2021. Neste material, a turminha ensina sobre a importância de uma alimentação saudável e fornece dicas sobre como higienizar vegetais, frutas e legumes. Além disso, o gibi aborda cuidados a serem tomados com compras feitas por delivery e outras informações relevantes.

O gibi "Turma da Mônica: Alimentos Saudáveis" busca não apenas informar e proporcionar a leitura, mas também inspirar as crianças a adotarem hábitos alimentares mais adequados e saudáveis. Através das experiências dos personagens, os leitores são incentivados a experimentar novos alimentos, a valorizar a alimentação caseira e a compreender os benefícios de uma alimentação equilibrada para a saúde e o bem-estar.

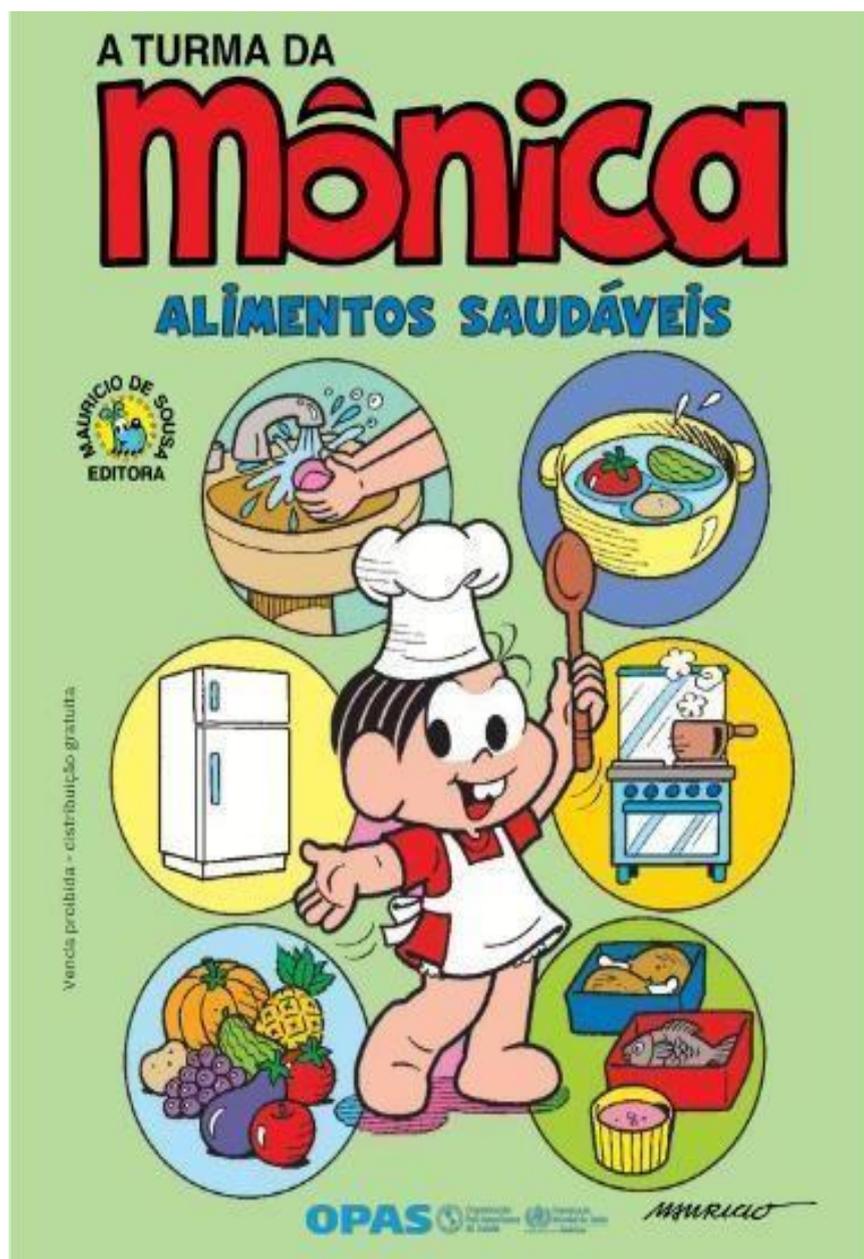


Fig. 24 – Capa do Gibi

Prepare-se para uma aventura educativa e emocionante no aplicativo "A Liga da Alimentação Saudável". Explore, aprenda e divirta-se enquanto descobre os segredos para uma alimentação adequada e saudável que irão transformar sua vida para melhor.

Convide amigos para participarem dessa aventura educativa e compartilhem dicas para uma alimentação adequada e saudável, tornando a jornada ainda mais divertida e estimulante.

Baixe o aplicativo agora e embarque nessa jornada emocionante rumo a uma vida mais saudável e equilibrada!

### **Adaptação em Sala de Aula: Integração dos Jogos e Atividades do Aplicativo na Educação Presencial**

Diante das restrições em algumas Unidades Escolares quanto ao uso de aparelhos de celular dentro das salas de aula, surge a necessidade de adaptar as atividades e jogos disponíveis em aplicativos para que possam ser utilizados de forma eficaz por todos os alunos, transformando-os em ferramentas pedagógicas acessíveis e inclusivas.

Os recursos educacionais oferecidos pelo aplicativo "A Liga da Alimentação Saudável" podem ser integrados ao ambiente de aprendizagem presencial, permitindo que professores e alunos desfrutem dos benefícios dessas atividades de maneira colaborativa e enriquecedora.

Uma forma eficaz de adaptar os jogos e atividades é projetá-los em um quadro interativo ou tela grande na sala de aula com auxílio do data show, que é também conhecido como projetor multimídia ou simplesmente projetor, é um dispositivo eletrônico utilizado para projetar imagens de um computador, DVD player, câmera ou outra fonte de vídeo em uma superfície plana, como uma tela de projeção, parede ou lousa. Ele é frequentemente utilizado em salas de aula, salas de reunião, conferências, palestras e apresentações em geral. Através desses mecanismos, será permitido que todos os alunos participem e interajam em conjunto. O professor pode guiar a turma através das diferentes seções do aplicativo, incentivando discussões, promovendo o pensamento crítico e dando feedback em tempo real.

Há a oferta de disponibilizar o acesso ao aplicativo para os alunos que desejam explorar as atividades de forma mais individualizada, seja durante o tempo livre em casa ou em momentos específicos de uso de tecnologia na escola. Dessa forma, o aplicativo se torna uma ferramenta pedagógica complementar, que os alunos podem utilizar de acordo com sua acessibilidade e conveniência.

A integração de jogos e atividades de um aplicativo na educação presencial pode ser uma estratégia valiosa para promover um aprendizado mais dinâmico. Aqui estão algumas sugestões de como adaptar essa integração em sala de aula:

Antes de tudo, é importante introduzir a temática ou conceito que será abordado, que nesse caso é a alimentação adequada e saudável, contextualizando como os jogos e atividades do aplicativo e que estão relacionados ao conteúdo curricular do ano escolar, conforme mostrado na parte de Matriz Curricular.

Em seguida, é essencial fazer uma demonstração do aplicativo para os alunos, explicando como navegar pelas diferentes seções, seguir as instruções e participar das atividades propostas.

Durante a utilização do aplicativo, pode organizar atividades em grupo, incentivando a colaboração e a discussão entre os alunos. Isso pode ser feito dividindo a turma em equipes e atribuindo a cada uma delas um jogo ou atividade específica para completar juntos.

Após a conclusão das atividades, promova uma discussão em sala de aula para refletir sobre o que foi aprendido. Incentive os alunos a compartilharem suas experiências, discutirem os desafios enfrentados e compartilhem insights sobre os conceitos abordados.

Adaptar a integração de jogos e atividades de um aplicativo na educação presencial requer planejamento cuidadoso, envolvimento ativo dos alunos e uma abordagem criativa para integrar o aplicativo de forma eficaz ao currículo escolar. Ao incorporar essas estratégias, você pode criar uma experiência de aprendizagem envolvente e significativa que beneficie todos os alunos em sua sala de aula. Ao integrar os recursos do aplicativo "A Liga da Alimentação Saudável" na sala de aula, os professores podem enriquecer o currículo escolar, promover a aprendizagem colaborativa e incentivar hábitos alimentares adequados e saudáveis entre os alunos, transformando a educação em uma experiência dinâmica para todos e proporcionando uma oportunidade para as crianças interagirem, compartilharem ideias e desenvolverem habilidades sociais, como cooperação, comunicação e respeito mútuo.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. 158 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Versão atualizada, 2021. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-saude/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf/view](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view)

BRASIL. **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)**. 2017. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/programas/pnae/pnae-sobre-o-programa/pnae-historico>. Acesso em: 06 nov. 2023

BRASIL. **GIBI TURMA DA MÔNICA: ALIMENTOS SAUDÁVEIS**, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/doencas-diarreicas-agudas/gibi-turma-da-monica--alimentos-saudaveis--novembro-2021/view>. Acesso em: 26 mar.2024

CIENCINAR. **Wordwall** – crie atividades gamificadas a partir da associação entre palavras. Juiz de Fora, 2020. Disponível em: <https://www.ufjf.br/ciencinar/2020/07/17/wordwall-crie-atividades-gamificadas-partir-da-associacao-entre-palavras/>. Acesso em: 9 jan. 2024.

CFN, Conselho Federal de Nutricionistas. **GIBIS DA TURMA DA MÔNICA TERÃO ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA** - CFN, 2017. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/nutricao-na-midia/gibis-da-turma-da-monica-terao-orientacoes-para-alimentacao-equilibrada/> Acesso em: 26 mar. 2024.

CONTRERAS, J.; GRACIA, m. **Alimentação, Sociedade e Cultura**. Rio de Janeiro: editora Fiocruz, 2011.

FABAPP© 2013-2023 **Fábrica de Aplicativos S/A**. Disponível em: [Fabapp - Fábrica de Aplicativos | Fazer aplicativos sem programação \(fabricadeaplicativos.com.br\)](http://fabapp.com.br)

MACEDO, Jaqueline dos Santos. **A Pirâmide Alimentar**. Youtube, 27 dez. 2023. Disponível em: <<https://youtu.be/y9qLE7276-8>>.

MACEDO, Jaqueline dos Santos. **Atual Classificação dos alimentos**. Youtube, 26 dez. 2023. Disponível em: < <https://youtu.be/FuaAni8dLzQ>>.

MACEDO, Jaqueline dos Santos. **Festa da Pirâmide Alimentar**. Youtube, 02 out. 2023. Disponível em: <https://youtu.be/kVyDdE6hDh4>>.

SÓ NUTRIÇÃO "**Qual a quantidade ideal de água?**". Virtuous Tecnologia da Informação, 2008-2024. Consultado em 23/02/2024. Disponível na Internet em [http://www.sonutricao.com.br/conteudo/artigos/agua\\_quantidade/](http://www.sonutricao.com.br/conteudo/artigos/agua_quantidade/)

SME, Secretaria Municipal de Educação. Currículo Carioca – Ciências da Natureza. Disponível em: <https://educacao.prefeitura.rio/curriculo/>. ,2020

VARELLA, D. **Quanta água precisamos beber por dia**. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentação/quanta-agua-precisamos-beber-por-dia/>. Acesso:14/2/2024

**Acesso ao Aplicativo:**



Fig. 24 – QR Code para acesso ao aplicativo

Ou acesso pela página:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.app.gpu3069288.gpude92dcd9bf6ad050630a7bf6d33b23cd&pcampaignid=web\\_share](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.app.gpu3069288.gpude92dcd9bf6ad050630a7bf6d33b23cd&pcampaignid=web_share)

Para contato com as autoras:

**E-mail**

Jaqueline dos Santos Macedo: [jaquesantosmacedo2@gmail.com](mailto:jaquesantosmacedo2@gmail.com)

Haydéa Maria Marino de Sant'Anna Reis: [haydea.reis@unigranrio.edu.br](mailto:haydea.reis@unigranrio.edu.br)

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha sincera gratidão por toda a ajuda do trabalho árduo e dedicação investidos na elaboração do aplicativo "A Liga da Alimentação Saudável". Sei que criar uma ferramenta educacional tão abrangente e envolvente não é tarefa fácil, e estou verdadeiramente impressionada com o resultado final, mesmo que já tenha idealizado desde o início, feito as prototipagens, mas vê-lo dando forma e após no concreto, poder explorar e utilizar esse aplicativo e que sem dúvida contribuirá de maneira significativa para a promoção da conscientização sobre alimentação adequada e saudável e para a educação de crianças, é de grande valia e orgulho.

Hoje, ao olhar para trás e contemplar toda a jornada percorrida rumo à conclusão do meu mestrado, é impossível não me sentir profundamente grata e emocionada. Sei que esta conquista não teria sido possível sem o apoio inabalável de cada um de vocês, e por isso gostaria de expressar minha mais sincera gratidão:

Família, vocês foram a âncora que me sustentou nos momentos de dúvida e incerteza. Suas palavras de encorajamento e amor incondicional foram o combustível que impulsionou meus passos mesmo nos dias mais desafiadores. Agradeço por compreenderem e apoiarem pela minha formação acadêmica, mesmo que isso significasse abrir mão de alguns momentos juntos. Seu apoio inabalável foi a luz que guiou meu caminho.

À minha orientadora, minha gratidão transborda. Sua sabedoria, orientação e incentivo foram fundamentais para minha jornada acadêmica. Seu compromisso com meu crescimento e desenvolvimento profissional não passou despercebido, e sou profundamente grata por toda sua dedicação e paciência ao me guiar através dos desafios deste processo.

E aos meus amigos, que desde a leitura dos meus protótipos e momentos de aflição, vocês são verdadeiros tesouros em minha vida, quero expressar minha gratidão por compreenderem minhas ausências e sacrifícios ao longo deste caminho. Suas palavras de encorajamento, risadas compartilhadas e apoio foram o alívio necessário nos momentos de pressão. Agradeço por estarem sempre ao meu lado, mesmo quando a distância física nos separava.

Por último, mas não menos importante, agradeço a Deus por me guiar e sustentar ao longo desta jornada. Sua graça e providência foram evidentes a cada passo, e sou

profundamente grata pela força e orientação que Ele me concedeu para alcançar este objetivo.

Hoje, ao celebrar a conclusão deste capítulo, olho para trás com gratidão e para o futuro com esperança renovada. Sei que esta conquista é apenas o começo de uma jornada ainda mais significativa, e espero continuar contando com o apoio e amor de cada um de vocês em cada passo que eu der.

Com gratidão,  
Jaqueline