
Artigo de Relato de Experiência

Ações de educação alimentar e nutricional em pré-escolares: um relato de experiência.

Food and nutrition education actions in preschoolers: an experience report.

Acciones de educación alimentaria y nutricional en pre-escolares: un relato de experiencia.



<http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v6i3.4401>

Franciny Santos França¹, Jordana Silva dos Santos¹, Juliana Flesch Marques¹, Maria Carolina Ramos da Silva¹, Fernanda Cardonetti Gresele¹, Vanessa Backes²

Resumo

É durante a infância que ocorre a formação do hábito alimentar, e, por isso, destaca-se a necessidade de ações que estimulem a alimentação adequada e saudável, incentivando a autonomia alimentar. O objetivo deste trabalho foi desenvolver autonomia alimentar nos pré-escolares de 5 a 6 anos de uma escola privada de Educação Infantil de Sapucaia do Sul, a partir de ações educativas em alimentação e nutrição. Foram propostas para a turma de pré-escolares quatro intervenções: a primeira delas foi através do conto “Tia Zilé e suas amigas frutas”; na segunda foi abordada a trajetória dos alimentos, a necessidade da mastigação e medidas caseiras;

¹ Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), São Leopoldo/RS.

² Docente do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), São Leopoldo/RS.

Autor correspondente:

Email: nessabck@yahoo.com.br

Endereço:

Submetido em: 10/01/2018

Aceito em: 21/09/2018

na terceira, a roda dos alimentos; e, na quarta, autonomia alimentar. Após quinze dias da última intervenção, foi realizada a observação dos resultados. Os alunos demonstraram conhecer os alimentos, ter coordenação motora suficiente para servirem e se alimentarem individualmente, além de ter interesse pelas atividades propostas, bem como participar delas. Contudo, para que estas ações tenham continuidade, faz-se necessária a participação e o engajamento daqueles que acompanham diariamente as crianças.

Palavras-chave: Pré-escolares; Autonomia; Mastigação; Educação Alimentar e Nutricional.

Abstract

It is during childhood that the formation of the alimentary habit takes place, and, therefore, it is highlighted the need of actions that stimulate the adequate and healthy feeding, encouraging the food autonomy. The objective of this paper was to develop food autonomy in 5-6 years preschoolers in a private school of Early Childhood Education of Sapucaia do Sul, from educational activities in food and nutrition. Four interventions were proposed for a preschool class: the first of them was through the story “Aunt Zila and her friends fruits”; in the second intervention, the trajectory of the food, the need for mastication and home measures were addressed; in the third, the food wheel; and in the fourth, food autonomy. After two weeks of the last intervention, the results were observed. The students demonstrated that they knew the food, to have sufficient motor coordination to serve and feed themselves, as well as being interested and participating in all proposed activities. However, for these actions can have continuity, it is necessary

to participate and engage those who accompany these children daily.

Keywords: Preschool Children; Personal Autonomy; Mastication; Food and Nutrition Education.

INTRODUÇÃO

Por se tratar de um estágio da vida em que hábitos tendem a ser seguidos em seu curso, a infância é um período propício para que práticas saudáveis sejam estimuladas e estabelecidas¹. Quando os hábitos alimentares infantis estão em formação, diversos fatores são capazes de influenciá-los, como características familiares, a mídia em todas as suas maneiras de expressão, experiências pessoais, meio social e a cultura do indivíduo². Os pais utilizam diversas estratégias para determinar o quanto, o que e quando os filhos irão consumir, refletindo diretamente no comportamento alimentar infantil³. Perpassando a influência parenteral nas práticas alimentares das crianças, o ambiente escolar atua também nessa construção, sendo um espaço promissor para a promoção de saúde⁴. Apesar de se moldar no curso do desenvolvimento humano, é na infância que a formação da autonomia começa. Por isso, a fase pré-escolar é de suma importância, pois o indivíduo está em pleno desenvolvimento, dando início ao processo de escolhas, o que faz surgir a necessidade de aplicação de estímulos para sua correta consolidação^{5,6}. Dessa forma, o incentivo à autonomia da criança e à alimentação saudável deve começar ainda durante a fase da introdução alimentar e ser fomentado pelas escolas de educação infantil⁷.

A fim de contribuir para promoção e prevenção em saúde, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) surge como uma estratégia utilizada para incentivar práticas alimentares saudáveis e consumo consciente, buscando integrar profissionais de diferentes áreas com o fito de enfatizar os benefícios que a alimentação proporciona à saúde⁸. Essa alimentação deve ser adequada do ponto de vista nutricional, como a observância das necessidades calóricas e de nutrientes, sem esquecer das condições culturais, socioeconômicas e religiosas dos indivíduos, com respeito às características biológicas, fisiológicas

e preferências de cada um⁹. Partindo de tais premissas, o indivíduo faz suas escolhas, usando da sua autonomia para decidir o que melhor lhe convém em termos alimentares. No âmbito da EAN, é importante incluir a autonomia como tema de ação, uma vez que ela interfere diretamente no comportamento alimentar do indivíduo, capacitando-o a fazer escolhas mais saudáveis em suas práticas alimentares⁹.

O presente relato de experiência objetiva fazer um alerta sobre a importância da promoção e do desenvolvimento da autonomia alimentar em infantes com idade pré-escolar, possibilitando que eles sejam capazes de utilizar hábitos saudáveis como critério de escolha no momento de servirem suas próprias refeições. Isso só é possível por intermédio da adoção de atividades lúdicas e instruções sobre o tema alimentar.

DESCRIÇÃO

Este relato de experiência é um produto de ações educativas desenvolvidas com 12 pré-escolares, de 5 e 6 anos de idade, de uma escola privada de educação infantil de Sapucaia do Sul. As atividades surgiram a partir de uma proposta de intervenção de uma atividade acadêmica de um curso de graduação em Nutrição, e foram desenvolvidas por um grupo de 5 acadêmicas. Para a primeira intervenção, conduzida por duas graduandas, foi utilizado o conto “Tia Zilá e suas amigas frutas”, contendo rimas elaboradas a partir dos alimentos escolhidos, sendo eles, laranja, morango, jabuticaba, maçã, mamão, banana e abacaxi. Para ilustração do conto, foram apresentadas as frutas em sua forma íntegra e também em pedaços, como os pré-escolares estavam habituados a consumi-las, além da utilização de um fantoche feito de EVA representando a Tia Zilá (Figura 1). Através da narrativa cada fruta, foi sendo apresentada aos alunos, mostrando suas diferentes características e benefícios. No final da história, os pré-escolares foram convidados a experimentarem cada fruta. A atividade foi realizada somente em um dia e teve a duração de aproximadamente 30 minutos.



Figura 1. Fantoche confeccionado para representar a Tia Zilá

Na segunda intervenção, conduzida por quatro graduandas, foi demonstrado aos alunos algumas medidas caseiras, tais como colher de chá, de sobremesa, de sopa e de servir, sendo questionado posteriormente quais delas, normalmente, usam e quais alimentos costumam servir com elas. As orientações deram-se no âmbito de ensinar as utilidades de cada colher, qual tipo se usa em cada situação e quais os pré-escolares iriam usar frequentemente para servirem os seus pratos. Para a realização da atividade sobre a trajetória dos alimentos, foi confeccionada uma peça que representava o trajeto do alimento da boca até o estômago, com cano de PVC, EVA de cor vermelha, branca e preta, e saco plástico transparente (Figura 2). Para melhor entendimento acerca da mastigação, foi distribuída massa de modelar para todos os alunos da turma e solicitado que moldassem de acordo com o tamanho do alimento que geralmente levam à boca. Posteriormente, foi demonstrado aos alunos que, conforme o tamanho do alimento ingerido e se a mastigação não ocorrer corretamente, pode prejudicar a digestão.



Figura 2. Peça utilizada para demonstrar o trajeto do alimento da boca até o estômago.

Foi apresentada também a boneca saladinha, onde cada membro do seu corpo simbolizava um alimento (Figura 3). A cabeça era representada por uma cebola, sendo seus olhos por ervilhas, seu nariz pelo milho, os braços por cenouras, o corpo pela moranga e as pernas por beterrabas. Foi questionado aos alunos se sabiam quais alimentos as partes do corpo da boneca representavam e, então, proposto para a escola que a cada dia um aluno a levasse para sua casa a fim de incentivar a alimentação saudável no âmbito familiar. A atividade foi realizada somente em um dia e teve a duração de aproximadamente 1 hora.



Figura 3. Fantoches confeccionado para representar a Saladinha

A terceira intervenção, conduzida por quatro graduandas, foi realizada através de uma roda dos alimentos, confeccionada a partir de isopor, EVA de diversas cores para a representação dos grupos alimentares e também de alguns alimentos constituintes (Figura 4). Os grupos participantes da roda foram cereais e tubérculos, hortaliças, frutas, laticínios, carnes, pescados e ovos, leguminosas, gorduras e óleos. Os alimentos foram apresentados *in natura* e cozidos, dispostos em potes de plástico transparentes para melhor visualização e já na porção correta para a respectiva idade, segundo o Manual do Lanche Saudável da Sociedade Brasileira de Pediatria¹⁰. A roda dos alimentos foi sendo construída pelos alunos, onde cada um optava por um alimento que foi ofertado e com ajuda o colocava em seu grupo alimentar adequado. Posteriormente, foram lembradas as medidas caseiras, utilizando as colheres da segunda intervenção juntamente com as porções utilizadas para a montagem da roda dos alimentos. A atividade foi realizada em um dia e teve duração de aproximadamente 40 minutos.



Figura 4. Roda dos alimentos após ter sido preenchida com os alunos.

Para a última intervenção, com a participação de três graduandas, foi realizada a técnica de *self-service*. A atividade ocorreu durante o almoço dos pré-escolares, no local onde estão habituados a realizar as refeições. Por não possuir buffet infantil, a escola utiliza cubas para dispor os alimentos. Portanto, foi necessário o auxílio das alunas e da professora para segurar as cubas, para que os alunos conseguissem pegar as colheres e servissem seus pratos. A atividade também foi realizada em um único dia e teve duração de aproximadamente 40 minutos.

DISCUSSÃO

Ações da EAN podem ser complexas no estágio pré-escolar, uma vez que crianças nessa fase tendem a não compreender a relação entre saúde e nutrientes, assim como o efeito da alimentação no corpo humano. Por isso, as informações devem ser passadas de forma simples e com foco no comportamento infantil, além de serem planejadas de modo que contemplem o desenvolvimento e a compreensão do público alvo^{11,12}. As atividades de métodos lúdicos surgem como boas ferramentas de intervenção para o público pré-escolar, em virtude de apresentarem resultados mais efetivos no aprendizado dos infantes, tendo em vista que exigem maior envolvimento das crianças^{13,14}.

Uma das formas de abordar o tema da alimentação e da nutrição é por meio da contação de histórias. Segundo Juzwiak¹¹, os contos infantis consolidam-se como boas ferramentas de EAN para pré-escolares e escolares. Na atividade

desenvolvida com o conto infantil, as crianças escutavam com atenção e faziam perguntas e constatações. Nessa intervenção, apesar de já conhecerem todas as frutas expostas, alguns infantes recusaram-se a experimentar aquelas nunca consumidas. Esse fato se justifica pela própria característica da fase em apresentar neofobia, ou seja, dificuldade em experimentar um alimento novo^{15,16}.

Na atividade de trajetória dos alimentos, a utilização de massa de modelar fez com que as crianças participassem e entendessem os caminhos que o alimento faz durante o processo de digestão. Essa atividade também serviu para que os infantes entendessem a necessidade da mastigação duradoura dos alimentos, pois, no período inicial de observação, percebeu-se que as crianças apresentavam mastigação acelerada durante a refeição. Nesse ciclo da vida, a mastigação correta é imprescindível para o desenvolvimento da musculatura do rosto. Hábitos inadequados podem levar a deformações dentárias e contribuir para que a criança se torne um respirador oral¹⁵. Em estudo, Silva et al.¹⁷ encontraram menor tempo de duração da atividade mastigatória em crianças respiradoras orais quando comparadas às respiradoras nasais. O cochilo após o almoço é um fator relevante a ser levado em consideração no que diz respeito às crianças do presente trabalho. Além disso, notou-se que as professoras pressionavam para o término da refeição. Ambos os fatos podem contribuir para a rápida função mastigatória. Ademais, as crianças tiveram sua atenção desviada em muitos momentos da atividade, o que pode ser explicado pelo perfil do pré-escolar em se dispersar frequentemente¹⁸.

Em relação às medidas caseiras, as crianças conseguiram relacioná-las com os utensílios utilizados em casa por seus pais nos momentos de refeições. Vale ressaltar que os pré-escolares já participam das refeições com os adultos e observam os alimentos por eles consumidos, sendo forte a influência da família na formação dos hábitos alimentares, que está em desenvolvimento nessa fase^{16,18,19}.

Durante a atividade da roda de alimentos, os alunos identificaram os alimentos expostos, mas não compreenderam os grupos a que cada um faz parte e as respectivas quantidades. Pelo moderado desenvolvimento cognitivo que apresentam, as crianças tiveram dificuldade em

diferenciar os grupos alimentares. Apesar disso, é importante a apresentação de tal informação, pois as crianças estão em período de formação do hábito, sendo que tal estímulo, para o desempenho cognitivo infantil, deve vir tanto do ambiente escolar quanto do âmbito doméstico²⁰. De acordo com a teoria de Piaget, três fatores afetam o desenvolvimento cognitivo, sendo eles a maturação, a experiência e a informação social. Nessa etapa, as crianças ainda não possuem o desempenho cognitivo adequado, pois estão aprendendo conceitos básicos. Elas assimilam as informações por meio de perguntas, comparação, imitação e classificando os componentes do ambiente com base em suas vivências. Por isso, há a necessidade de a educação nutricional ser fundamentada na cultura alimentar familiar, nas crenças, nos valores e nos hábitos^{12,21}.

Na intervenção *self-service*, os alunos conseguiram levar os alimentos aos seus pratos de forma adequada, manejando as colheres de modo seguro, sem grandes transtornos. Ao pensar na autonomia da criança em relação à alimentação, pode-se reconhecer três questões fundamentais, quais sejam a cognição, a motricidade e a percepção, que permitem à criança saber a quantidade de alimento que está levando à boca, assim como ter uma segurança para pegar nos talheres e usá-los, bem como reconhecer diferentes alimentos, suas texturas, sabores e aromas⁵.

Nem todos os objetivos do trabalho foram atingidos, como a visita da boneca saladinha nas casas das crianças. Para que essa atividade ocorresse, todos os envolvidos deveriam se engajar. Isto é, as alunas propor levar a boneca e contar a história, a escola organizar a visita da boneca em cada uma das casas, e a família receber a boneca e estimular o consumo dos legumes e verduras nela existentes.

Outro objetivo não atingido foi a adoção, por parte da escola, do *self-service* no almoço. Apesar de os pré-escolares terem mostrado um bom desenvolvimento motor, pois não causaram tumulto durante a atividade, a escola não conseguiu dar continuidade à proposta.

Pensa-se que professores e gestores de escolas ainda visualizam o alimento sob um viés exclusivamente biológico, com dificuldade de trabalhar com atividades promotoras de

alimentação saudável que não sejam aquelas propostas por nutricionistas que elaboram os cardápios escolares²². Como forma de resolver essa questão, sugere-se uma mudança de paradigma, a fim de a alimentação ser compreendida em todas suas vertentes, indo além da sustentação fisiológica e alcançando seu papel social, ultrapassando a ingestão de nutrientes e estabelecendo significado ao alimento²³. Logo, a capacitação dos profissionais envolvidos na educação infantil acerca do assunto alimentação saudável se faz necessária, para que, assim, as escolas e educadores tornem-se aptos a abordar e planejar atividades relacionadas ao tema de modo efetivo e amplo²⁴. Portanto, para que a escola se consolide como um ambiente promotor de saúde e alimentação saudável é preciso que professores, diretores, coordenadores pedagógicos, profissionais da saúde, manipuladores de alimentos e familiares comprometam-se com tal objetivo e atuem nessas atividades, tornando a formação da prática alimentar infantil reflexo de parcerias e corresponsabilidades benéficas^{4,22}.

A falta de adoção dos dois objetivos mencionados resultou na impossibilidade de avaliação precisa dos resultados do presente trabalho. Como a escola não demonstrou interesse em dar continuidade às atividades propostas, não sobrevieram elementos aptos a dimensionar o quanto as crianças compreenderam e assimilaram as dinâmicas realizadas. Além disso, a prova da influência da boneca saladinha para o consumo de verduras ou legumes em crianças que possuíam resistência a esses alimentos mostrou-se prejudicada pela inércia da escola.

A relevância deste relato de experiência mostra-se ainda mais latente pelo relato de alguns alunos no sentido de que, em casa, já possuíam o hábito de se servirem sozinhos, o que reforça a importância do incentivo à autonomia nos pré-escolares e da parceria entre família e escola.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nosso relato de experiência buscou mostrar a importância de estimular a autonomia alimentar em pré-escolares, a partir de atividades lúdicas e instruções sobre alimentos e alimentação, a fim de que assim consigam servir suas próprias refeições fazendo uso de conceitos saudáveis preordenados. Durante todas as atividades

propostas, os alunos manifestaram grande interesse em participar e conseguiram fazer associações com a alimentação ofertada em casa. Além disso, identificaram todos os alimentos que foram apresentados, até mesmo aqueles que são pouco ofertados no comércio, como a jabuticaba. Entretanto, é difícil constatar o quanto os alunos aprenderam durante as atividades, pois sobreveio o término do ano letivo, e as crianças não foram acompanhadas por período passível de avaliação.

Dessa forma, considerando que a EAN pauta suas diretrizes em atividades multiprofissionais e contínuas, futuras ações devem ser planejadas em conjunto com o professor responsável pela turma e a direção da escola, a fim de que tais atividades sejam permanentes e contínuas, estimulando bons hábitos alimentares.

AGRADECIMENTOS

À escola, pela disponibilidade e por oportunizar a realização deste trabalho.

REFERÊNCIAS

1. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*. 31 de maio de 2018;10(6):706.
2. Mello ED de, Luft VC, Meyer F. Childhood obesity - Towards effectiveness. *J Pediatr (Rio J)*. 15 de maio de 2004;80(3):173–82.
3. Kröller K, Warschburger P. Maternal feeding strategies and child's food intake: considering weight and demographic influences using structural equation modeling. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2009;6(1):78.
4. Costa E de Q, Ribeiro VMB, Ribeiro EC de O. School feeding program: space for learning and producing knowledge. *Rev Nutr*. 2001;14(3):225–229.
5. Silva MC da. Comportamentos de autonomia nos anos pré-escolares na transição para a escolaridade obrigatória [Internet] [Dissertação]. [Lisboa]: Universidade de Lisboa; 2009. Disponível em: http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2143/1/22269_ulfp034848_tm.pdf
6. Freire P. Pedagogia da autonomia: saberes ne-

- cessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra; 1996.
7. Maia ER, Lima Junior JF, Pereira J dos S, Eloi A de C, Gomes C das C, Nobre MMF. Validação de metodologias ativas de ensino-aprendizagem na promoção da saúde alimentar infantil. *Rev Nutr.* 2012;25(1):79–88.
 8. Manço A de M, Costa FN do A. Educação nutricional: caminhos possíveis. *Aliment E Nutr Araquara.* 2004;15(2):145–153.
 9. Brasil. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas [Internet]. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; 2012. Disponível em: https://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf
 10. Weffort VRS, Mello ED de, Silva VR, Rocha HF. Manual do lanche saudável [Internet]. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia; 2011. Disponível em: http://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/pdfs/Manual_Lanche_saudavel_04_08_2012.pdf
 11. Ridel Juzwiak C. Era uma vez... Um olhar sobre o uso dos contos de fada como ferramenta de educação alimentar e nutricional. *Interface-Comun Saúde Educ.* 2013;17(45):473–84.
 12. Başkale H, Bahar Z, Başer G, Ari M. Use of Piaget's theory in preschool nutrition education. *Rev Nutr.* 2009;22(6):905–917.
 13. Oliveira JC de, Costa SD, Rocha SMB da. Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino curitiba. *Cad Esc Saúde.* 2017;2(6):100–16.
 14. Alcântara CS de, Bezerra JAB. O lúdico, a escola e a saúde: a educação alimentar no gibi. *Trab Educ E Saúde.* dezembro de 2016;14(3):889–904.
 15. Souza CSB de, Costa KCM. Alimentação do pré-escolar e escolar. In: *Nutrologia Pediátrica: Prática Baseada em Evidências.* São Paulo: Manole; 2016.
 16. Obelar M dos S, Pires MM de S, Wayhs MLC. Nutrição nas fases pré-escolar e escolar. In: *Nutrição em pediatria: da neonatologia à adolescência.* Barueri, SP: Manole; 2009.
 17. Silva MA de A e, Natalini V, Ribeiro Ramires R, Piccolotto Ferreira L. Análise comparativa da mastigação de crianças respiradoras nasais e orais com dentição decídua. *Rev Cefac.* 2007;9(2):190–8.
 18. Vitolo MR, Rauber F. Nutrição do pré-escolar e do escolar. In: *Nutrição: da gestação ao envelhecimento.* Rio de Janeiro: Rubio; 2015.
 19. Rossi A, Moreira EAM, Rauen MS. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Rev Nutr.* 2008;21(6):739–748.
 20. Andrade SA, Santos DN, Bastos AC, Pedromônico MRM, Almeida-Filho N de, Barreto ML. Ambiente familiar e desenvolvimento cognitivo infantil: uma abordagem epidemiológica. *Rev Saúde Pública.* 2005;39(4):606–611.
 21. Ramos FP, Santos LA da S, Reis ABC. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. *Cad Saúde Pública.* novembro de 2013;29(11):2147–61.
 22. Camozzi ABQ, Monego ET, Menezes IHCF, Silva PO. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia? *Cad Saúde Coletiva.* março de 2015;23(1):32–7.
 23. Marinho FCM, Assao TY, Cervato-Mancuso AM. Percepções e práticas dos diretores e coordenadores acerca da alimentação infantil em creches públicas do município de Jandira, São Paulo, Brasil. *Segur Aliment E Nutr.* 9 de fevereiro de 2015;17(2):40.
 24. Juzwiak CR, Castro PM de, Batista SHS da S. A experiência da Oficina Permanente de Educação Alimentar e em Saúde (OPEAS): formação de profissionais para a promoção da alimentação saudável nas escolas. *Ciênc Saúde Coletiva.* abril de 2013;18(4):1009–18.

MATERIAL SUPLEMENTAR Tia

Zilá e suas amigas

Objetivo(s): Estimular o consumo de frutas.

Procedimento: Contar a estória com o auxílio dos fantoches;

Para uma melhor fixação do teatro apresentado, dividir a turma em dois grupos.

Um grupo deverá colorir uma cesta que será entregue as crianças, desenhada em papel pardo em tamanho grande (2mx2m). O outro grupo receberá pedaços de isopor com desenhos de frutas. O grupo deverá colorir os desenhos com tinta têmpera. Após a secagem dos mesmos, os

desenhos serão recortados pelos acadêmicos ou educadores com estilete e colocados na cesta pelas crianças;

Expor o trabalho na instituição.

Local: Sala com área física adequada para a atividade.

Pessoas Envolvidas: Estagiários de Nutrição, Nutricionista, Educadores, Pedagogos.

Materiais Necessários: Palco para o teatro, fantoche dos personagens, isopor, tinta têmpera, pincéis, potes plásticos, papel pardo, pincel atômico, tesoura, estilete, cola, giz de cera e plásticos para forrar as mesas.

Tempo necessário: 2 horas.

Roteiro do Teatro Tia Zilá e suas amigas

Zilá: Olá amiguinhos! Eu sou a Tia Zilá. Temos um assunto muito importante para conversarmos. É sobre a alimentação.

Zilá: Hoje estamos aqui para falar de algumas amigas que nos querem muito bem: as frutas, que são gostosas e que fazem muito bem para a nossa saúde.

Zilá: E com vocês, as frutas!

Zilá: Vejam só quem está aqui: a Maçã e o Caqui.

Maçã: Eu sou a Maçã

Sou muito gostosa

Vou deixar você

Com a pele formosa.

Caqui: Eu sou o Caqui

Vermelhinho, vermelhinho

Aqui e ali

Sou sempre amiguinho.

Zilá: Vejam quem veio dar uma ajuda: o Mamão e o Morango.

Mamão: Eu sou o Mamão

Bem madurinho

Sou saudável

E muito docinho.

Morango: Morango vermelho

Bem apetitoso

Enfeitando o prato

É muito formoso.

Zilá: Vejam só quem está aqui para o suco: o Abacaxi e o Maracujá!!

Abacaxi: Eu sou o Abacaxi

Bem madurinho

Colocado no suco

Sou bem gostosinho.

Maracujá: Eu sou bem gostoso

Também me fazem chá

Eu sou a frutinha

Do Maracujá.

Zilá: E com vocês, nossos amigos inseparáveis: Laranja e Banana!

Laranja: Eu sou a Laranja

Docinha e gostosa e

Colocada no suco

Fico muito saborosa.

Banana: Eu sou a Bananinha

Sou forte e amarelinha

Sou uma amiguinha

De todos os coleguinhas.

Zilá: Somos o Batalhão da Saúde e cuidamos de todos para que não fiquem doentes e tenham sempre muita energia e muita saúde.